

# Années 2011/2012

En mouvement vers son équilibre !



**Centre Alimentation  
et Mouvement**

[www.alimentationmouvementvs.ch](http://www.alimentationmouvementvs.ch)

## **Centre Alimentation et Mouvement**

Rue des Condémines 16 / CP 888 / 1951 Sion

t. +41 27 329 04 25 f. +41 27 329 04 30

[alimentationmouvementvs@psvalais.ch](mailto:alimentationmouvementvs@psvalais.ch)

[www.alimentationmouvementvs.ch](http://www.alimentationmouvementvs.ch)

## **Partenaires:**

Un secteur de



**Promotion Santé  
Valais**



**Gesundheitsförderung Schweiz**  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Le poids corporel sain,**

## Le Centre persiste dans son plan d'action!

L'année 2011 aura été marquée par le renouvellement par Promotion Santé Suisse de son soutien financier pour la deuxième phase du programme d'action cantonal «Poids corporel sain» (2012 à 2015). Le Centre Alimentation et Mouvement a donc prévu de développer ses objectifs dans la continuité de la première phase. L'ancrage et la consolidation des projets amorcés depuis 2008 seront à l'ordre du jour afin d'en assurer la pérennité.

Le programme des 0-4 ans touchant à sa fin, l'accent a été mis sur les 4-8 ans et ce, jusqu'à fin 2012.

Parmi les projets ayant rencontré le plus de succès figurent, *Youp'là bouge/Purzelbaum*, l'édition et la diffusion de la brochure «trucs et astuces, alimentation et mouvement pour les 4-8 ans» et *Pédibus*.

Les communes montrent un intérêt croissant pour le label «Commune en santé» de Promotion Santé Valais qui comprend de nombreuses mesures liées à l'alimentation et au mouvement. Un tel dynamisme dans les communes a donné naissance au 3<sup>e</sup> atelier cantonal du Centre qui a eu lieu à Montana. Plus de 100 représentants du monde socio-sanitaire et politique ont fait le déplacement pour suivre les conférences et les ateliers proposés.

Les populations vulnérables restent une cible importante. Le Centre a traduit sa documentation dans 8 langues et a facilité la mise sur pied de cours «bien man-

ger à petits prix» en collaboration avec la Fédération romande des consommateurs. Afin d'améliorer la communication entre les régions linguistiques, le Centre a augmenté ses effectifs en ressources humaines pour le développement du programme «poids corporel sain» dans le Haut-Valais. Avec ses projets novateurs, le Centre est toujours mieux identifié comme centre de compétences tant au niveau du réseau valaisan, romand que national.

A l'occasion de ce bilan, nous souhaitons remercier toutes les personnes qui œuvrent tous les jours à la concrétisation de ce programme cantonal. Un MERCI particulier aux membres du groupe de référence ainsi qu'au Service de la santé publique.

Le temps des adieux et des remerciements a également sonné, Gilles Crettenand, cheville ouvrière et responsable du Centre, ainsi que notre médecin cantonal Dr Georges Dupuis ont cédé leur place à de nouveaux arrivants : Catherine Moulin Roh pour le Centre et Dr Christian Ambord pour la santé publique.

**Jean-Bernard Moix**

Directeur de Promotion Santé Valais

**Manu Praz**

Président du groupe cantonal de référence Alimentation Mouvement

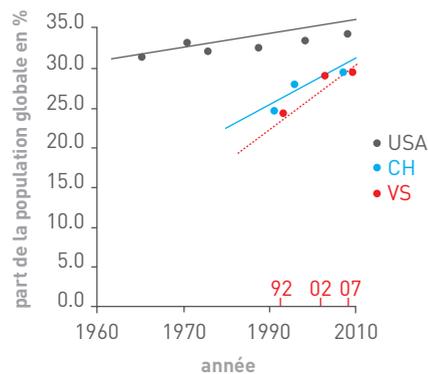
## En Suisse

En Suisse, **47 à 53% des hommes et 29 à 32% des femmes ont un poids excessif** (chiffres variables selon les groupes de population examinés). Parmi eux, 8 à 10% des hommes et 7 à 9% des femmes souffrent d'obésité. (OFS, Enquête suisse sur la santé, 2007).

La proportion des personnes en surpoids ou obèses a augmenté entre 1992 (30%) et 2002 (38%) avant de se stabiliser à un niveau élevé en 2007 (37%). Ici comme ailleurs, les couches sociales modestes sont les plus touchées.

**Le souspoids et les troubles du comportement alimentaire** qui peuvent y être associés concernent également de manière constante la population des filles âgées entre 11 et 24 ans puisque près de 12% des 16-24 ans et plus de 18% des 11-15 ans ont un BMI inférieur à 18.5 (OFS, Enquête suisse sur la santé, 2007).

## Surpoids (IMC de 25 à 29.9)



# Souspoids et obésité

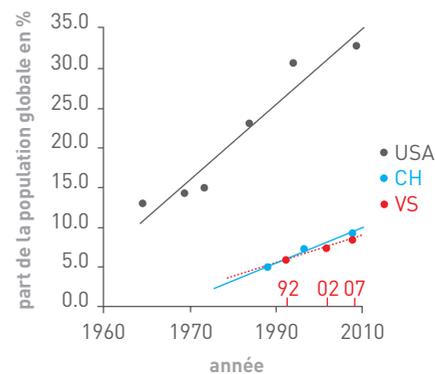
## touchent aussi les enfants en Valais

### En Valais

Le Valais, comme l'ensemble de la Suisse, est touché par cette «épidémie» d'obésité. En 2007, l'excès de poids (surcharge pondérale et obésité) se retrouvait chez près **d'un Valaisan sur deux et d'une Valaisanne sur trois**.

Du côté des enfants de 6 à 14 ans, plus de 13% ont un poids excessif. Il a pu être constaté que le surpoids ou l'obésité augmentaient avec l'âge des enfants. (OVS, Etat de santé de la population valaisanne 2010).

## Obésité (IMC égal et supérieur à 30)



Source USA: études NHANES; source CH/VS: Enquête suisse sur la santé 1992, 1997, 2002, 2007  
In, La Santé des Valaisans 2004/33<sup>e</sup> rapport/OVS; IUMSP/2004, valaisans de plus de 15 ans

**Le canton a pris un ensemble de mesures afin de lutter contre ce problème prioritaire de santé par la création du Centre Alimentation et Mouvement et le lancement du programme «Poids corporel sain» 2008-2015.**

Afin de répondre aux objectifs de santé publique fixés, la Commission cantonale de promotion de la santé (CCPS) décidait en septembre 2005 de proposer la création d'un Centre cantonal «Alimentation et Mouvement».

Le Département de la santé, des affaires sociales et de l'énergie du Canton du Valais par le Service de la santé publique a ainsi mandaté Promotion Santé Valais afin de mettre sur pied un programme d'actions.

Promotion Santé Valais a créé à cette fin le Centre Alimentation et Mouvement qui est en activité depuis le 2 août 2007. Moins d'une année après son lancement, le Centre a présenté à Promotion Santé Suisse un programme cantonal pour la période 2008-2012 et obtenu CHF 1.2 millions pour le mettre sur pied. Le programme cantonal a été prolongé pour une 2<sup>e</sup> phase 2012-2015 avec un financement par Promotion Santé Suisse de CHF 1'056'000. Ce financement complète celui provenant du canton.

Le Centre gère ce programme afin de donner une cohérence entre les actions menées dans tout le Valais et optimiser celles-ci pour une meilleure efficacité.

## Faire face à ce problème prioritaire de santé

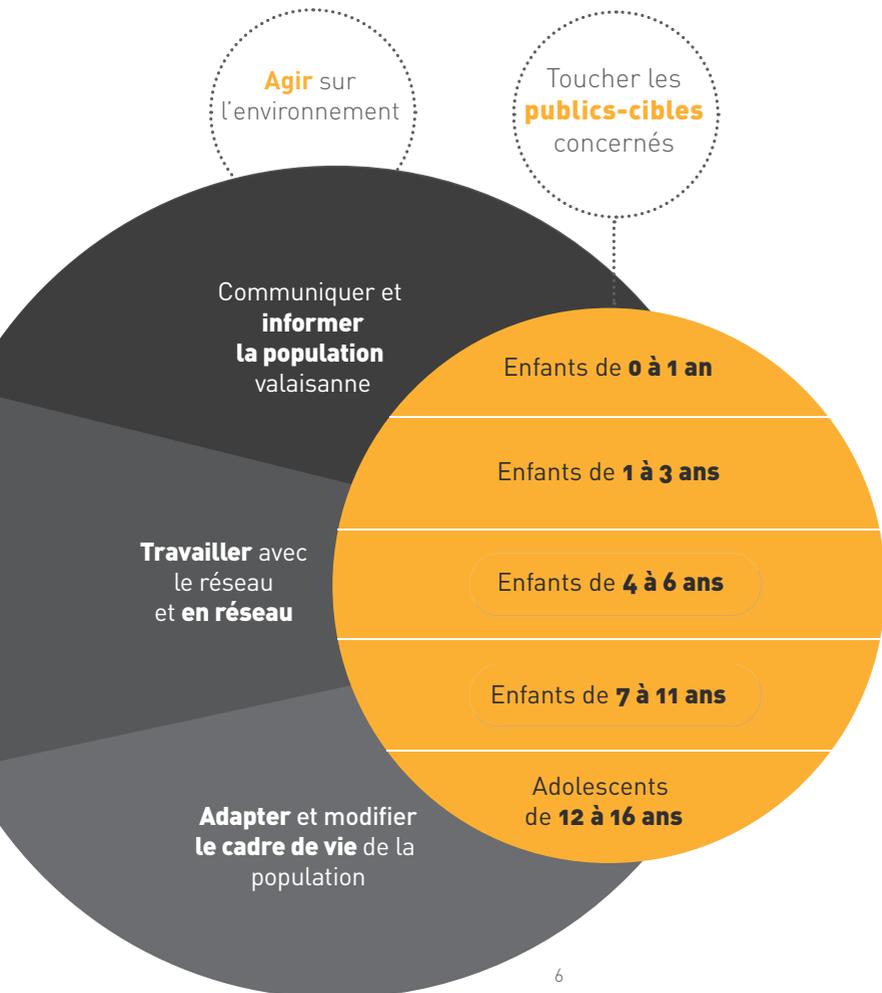
Le Programme cantonal «Poids corporel sain» met en application la stratégie cantonale qui détermine sur la base d'indicateurs quantitatifs et qualitatifs **les priorités en matière d'alimentation et d'activité physique**. Les buts à terme sont les suivants:

- augmenter le pourcentage d'enfants et d'adolescents valaisans qui possèdent un poids corporel sain,
- augmenter le pourcentage d'enfants et d'adolescents valaisans qui pratiquent une activité physique régulière,
- augmenter le nombre d'enfants et d'adolescents valaisans ayant un rapport sain à la nourriture.

# Tous les acteurs ensemble, avec une stratégie commune

Le problème du surpoids ou du souspoids est complexe. Au niveau de la santé publique, il nécessite de travailler sur le cadre de vie au sens large afin de le rendre plus favorable et protecteur pour la population:

Champs d'action du programme cantonal «Poids corporel sain»



## 4 axes d'intervention

Afin de diminuer les comportements à risque de la population et l'inciter à adopter des attitudes et habitudes protectrices de sa santé, il faut délimiter précisément quel public toucher, établir des mesures structurelles actives sur le long terme, développer les synergies du réseau et, enfin, mieux informer.

### 1. Influencer positivement les habitudes

Le programme cantonal se concentre sur les enfants et les jeunes de 0 à 16 ans ainsi que sur les multiplicateurs (parents, professionnels socio-sanitaires, etc.) ayant une influence sur les enfants et leur environnement. Car les bonnes habitudes se prennent dès le plus jeune âge !

#### Objectifs 2011-2012

- achever la campagne «Poids corporel sain en âge préscolaire (0 – 4 ans)» avec des formations offertes aux sages-femmes du Haut-Valais et aux pédiatres et généralistes,
- éditer une brochure «Alimentation et mouvement pour enfants de 4 à 8 ans» à l'attention des professionnels socio-sanitaires, de l'enseignement et du sport ainsi qu'un flyer à l'attention des parents.

#### ... et en 2013?

- préparer la campagne «Alimentation et mouvement» pour les jeunes de 12 à 16 ans,
- réfléchir à la question de la promotion de l'allaitement dans les hôpitaux
- adapter et développer les prestations du programme Sports pour toi

#### Actions 2011-2012

- **5 formations** «Poids corporel sain» offertes aux multiplicateurs du réseau,
- formation «**Youp'là bouge, crèches en mouvement**» dans 11 nouvelles crèches du Valais romand et mise sur pied d'un projet similaire «Purzelbaum Kitas» dans le Haut-Valais avec la participation de 13 crèches,
- édition et distribution de la **nouvelle brochure** «Alimentation et Mouvement pour enfants en âge scolaire» et de son **flyer** traduit en 8 langues,
- soutien au projet **Senso5** dans les classes enfantines et primaires,
- lancement de 15 nouvelles lignes **Pédibus**,
- organisation de 12 cours «**Bien manger à petit prix**» destinés aux populations migrantes et vulnérables,
- achat et livraison gratuite de 2'500 brochures «**Notre enfant**» de **Pro Juventute** à 9 communes et aux associations en lien avec les communautés migrantes.



## 2. Créer un environnement favorable à la santé

L'environnement au sens des conditions de vie influence clairement les comportements de l'individu ou du groupe d'individus. C'est pourquoi il faut agir sur le cadre de vie que l'on crée pour et autour de la population valaisanne afin de l'inciter à changer certains comportements à risque en comportements favorables à la santé.

### Objectifs 2011-2012

- labéliser «Commune en santé» 5 nouvelles communes valaisannes,
- lancer un programme de sport scolaire facultatif dans 2 nouvelles communes,
- soutenir l'association Fourchette verte Valais afin d'atteindre 90% des restaurants scolaires et de crèches labélisés.

### ... et en 2013?

- engager un coordinateur du sport facultatif pour les communes du Valais romand
- labéliser «Commune en santé » 4 nouvelles communes valaisannes
- maintenir le soutien à l'association Fourchette verte Valais afin d'augmenter le nombre d'établissements labélisés

### Actions 2011-2012

- labélisation «**Commune en santé**» de 9 nouvelles communes: Anniviers, Nendaz, Monthey, Port-Valais, Vouvry, Hérémente, Lens, Icogne et Viège,
- soutien au développement du **Sport scolaire facultatif** dans 4 communes: Lens, Icogne, Martigny et Monthey,
- soutien à la labélisation **Fourchette verte** de 19 nouveaux restaurants scolaires et crèches,
- établissement et diffusion d'une brochure de **recommandations** à l'attention des directions d'établissements de la scolarité obligatoire et du corps enseignant autour du thème de l'alimentation à l'école.



Commune en santé

## 3. Mettre en réseau tous les acteurs

Le Centre cantonal Alimentation et Mouvement a pour buts d'unir les forces autour d'un même objectif dans une vision et un esprit communs. Il réunit les acteurs autour du programme cantonal et assure le transfert des connaissances.

### Objectifs 2011-2012

- développer le réseau des communautés migrantes en Valais.

### ... et en 2013?

- développer des synergies entre le label «Commune en santé» et le projet «villes/villages en santé OMS»
- accentuer le développement du réseau des communautés migrantes en Valais

### Actions 2011-2012

- **3<sup>e</sup> atelier cantonal** «La promotion de la santé dans les communes valaisannes: ça bouge» qui a réuni 120 représentants du monde socio-sanitaire et politique du Valais et de Suisse,
- **interventions** auprès de divers partenaires (Ecole spécialisée sociale de Sion, Haute Ecole pédagogique de St-Maurice, Haute école fédérale de sport de Macolin, Université de Lausanne, Association valaisanne des maîtres d'éducation physique, etc.),

- intégration à divers **groupes d'experts** (groupes de travail nationaux de PSCH, réseau suisse et suisse romand des délégués à la prévention ARPS-CPPS, etc.),
- **conseils, expertises et évaluations** (stage et mémoire HES en diététique, mémoires coordinateurs du sport communal, sport scolaire facultatif à Martigny, etc.),
- **collaborations** diverses autour de la thématique (Service de la santé publique, service de l'enseignement, Hôpital du Valais - programme thérapeutique pour enfants obèses, association des physiothérapeutes, groupement valaisan des diététiciens, prophylaxie dentaire valaisanne, délégués à l'intégration, observatoire valaisan de la jeunesse, etc.),
- lancement et financement de la **2<sup>e</sup> étude sur le BMI** mesuré des écoliers valaisans en collaboration avec l'Observatoire valaisan de la santé et les Centres Médico-sociaux.

#### 4. Informer la population valaisanne

La promotion de la santé vise à inciter la population, respectivement la personne, à augmenter ses comportements favorables à la santé et à diminuer les comportements à risque. La première étape consiste à lui donner la meilleure information. L'accès à l'information est primordial car ce n'est que lorsque l'on connaît un risque ou un danger que l'on peut commencer à adapter ses comportements en connaissance de cause.

##### Objectifs 2011-2012

- valoriser les acteurs de terrain et leurs projets,
- renforcer l'information auprès de la population via des articles de fond rédactionnels dans les médias valaisans,
- créer une exposition itinérante à disposition des communes, des associations et des écoles,
- augmenter le nombre d'intervention lors de manifestations publiques.

##### ... et en 2013?

- maintenir une présence régulière dans les différents médias valaisans en abordant alternativement et conjointement les aspects alimentation saine et mouvement au quotidien
- promouvoir l'exposition itinérante auprès des écoles et des communes, des Foires (Vifra, Visp)

##### Actions 2011-2012

- création et prêt d'une **exposition «Le petit quiz mobile»** à l'attention des familles,

- **interventions de fond** régulières dans les médias (pages santé du Nouvelliste, Walliserbote, émissions Rhône FM Ensemble c'est tout, Canal9 l'Antidote, Magazine de la FRC, etc.),
- **médiatisation de projets** locaux et d'événements (3<sup>e</sup> atelier du Centre, journée A pied à l'école, Youp'là bouge, labélisations Commune en santé, etc.),
- mise à jour régulière du **site internet** et envoi de 3 newsletters,
- **Animation de stand** en collaboration avec les diététiciennes lors de manifestations ciblant les familles,
- **campagne cantonale de la Société valaisanne de pharmacie** «Explorer en famille le monde de l'alimentation et du mouvement» en collaboration avec le Groupe valaisan des diététiciennes (40 pharmacies),
- réalisation par Promotion Santé Suisse d'un **film** de présentation du label «Commune en santé»,
- promotion des brochures **«Messages aux parents»** diffusées par Pro Juventute.



Edition Juin 2013

**Centre Alimentation et Mouvement**  
Rue des Condémines 16 / CP 888 / 1951 Sion  
t. +41 27 329 04 25 f. +41 27 329 04 30  
alimentationmouvementvs@psvalais.ch  
www.alimentationmouvementvs.ch



- janvier 2011** Evaluation par un spécialiste du sport et amélioration des prestations offertes aux enfants en surpoids qui suivent les cours «Sports pour toi»
- 
- juin 2011** Edition de la brochure «Alimentation et mouvement pour enfants en âge scolaire» et de son flyer «trucs et astuces»
- 
- août 2011** Engagement d'une responsable prévention Haut-Valais à 25%
- 
- octobre 2011** 1<sup>ère</sup> journée intercantonale Youp'là bouge – crèches en mouvement
- Jubilé 60 ans de Promotion Santé Valais, hôte d'honneur de la Foire du Valais, avec l'animation par le centre Alimentation et Mouvement de 4 «journées familles»
- 
- novembre 2011** Campagne cantonale de la Société valaisanne de pharmacie «Explorer en famille le monde de l'alimentation et du mouvement»
- 
- janvier 2012** Lancement de la 2<sup>e</sup> phase du programme d'actions cantonal «Poids corporel sain» pour une période de 4 ans de 2012 à 2015
- 
- avril 2012** Jubilé 60 ans de Promotion Santé Valais dans le Haut-Valais avec la labélisation Commune en santé de la première commune haut-valaisanne, Viège
- 
- juillet 2012** Engagement d'une coordinatrice Purzelbaum Kitais pour le Haut-Valais à 25%
- 
- septembre 2012** 3<sup>e</sup> atelier cantonal «La promotion de la santé dans les communes valaisannes: ça bouge» qui réunit 120 représentants du monde socio-sanitaire et politique
- 
- novembre 2012** Envoi à toutes les directions d'école d'un questionnaire d'évaluation du site internet [www.guide-ecole.ch](http://www.guide-ecole.ch)