

Rapport d'activités



Centre Alimentation et Mouvement

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

Un secteur de



**Promotion Santé
Valais**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



En mouvement vers son équilibre !

2013-2014 : Le Centre Alimentation et Mouvement voyage en terres adolescentes

Ces dernières années, la situation de l'épidémie mondiale de surpoids et d'obésité n'a guère évolué. Selon les statistiques de l'enquête suisse sur la santé 2012, 32% des plus de 18 ans sont en surpoids et 11% sont obèses. Une situation qui s'est péjorée depuis le recensement de 2007. Les coûts occasionnés par le surpoids et l'obésité atteignent des chiffres record avec 8 milliards de francs par an.

Afin de répondre à ses derniers objectifs fixés dans son programme d'actions cantonales, le Centre alimentation et mouvement s'est penché sur les mesures à développer pour les jeunes de 12-16 ans et les personnes ayant une influence sur eux. Parmi les points forts de ses actions, la réalisation d'une plaquette intitulée « voyage en terres adolescentes en 3 escales : une alimentation à s'approprier, un mode de vie actif à adopter et une image de soi à renforcer », destinée aux professionnels et aux parents. Cet outil est composé de 10 fiches pratiques pouvant être approfondies sur le site du Centre. Ce thème a été présenté lors du 4ème atelier cantonal, organisé en partenariat avec Senso5. Plus de 220 participants ont répondu à l'invitation, ce qui nous laisse à penser que la thématique est d'actualité !

Ces deux dernières années, la communauté Youp'là bouge s'est étoffée de 10 nouvelles crèches en mouvement et 14 crèches du Haut Valais sont désormais labélisées Purzelbaum.

En 2013, le Centre Alimentation et Mouvement a engagé une coordinatrice pour redynamiser le sport facultatif en Valais.

Actuellement, il revient aux communes, par l'intermédiaire de l'école, d'en assumer la réalisation et le financement. Contrairement à beaucoup d'autres cantons, le sport facultatif n'est malheureusement pas subventionné par l'Office cantonal du sport.

En 2014, un nouveau programme a vu le jour: SPORTKIDS! Il s'agit de modules de cours polysportifs clé en main pour les moniteurs.

Le projet « commune en santé » a suscité l'intérêt des cantons de Vaud et Jura qui ont décidé de l'importer chez eux. Pour la première fois, depuis le démarrage du projet, le Centre Alimentation et Mouvement a mis sur pied une rencontre avec l'ensemble des communes valaisannes labélisées ou en cours de labélisation. L'idée étant de favoriser l'échange de bonnes pratiques. Au vu de l'intérêt des participants, l'expérience sera reconduite.

Les activités du Centre Alimentation et Mouvement ont été intenses ces deux dernières années, car si de nouveaux projets ont vu le jour, bon nombre d'autres activités se sont poursuivies pour asseoir toujours un peu plus les messages du Centre Alimentation et Mouvement auprès de la population valaisanne.

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.

Manu Praz
Président GRAM

Catherine Moulin Roh
Responsable du Centre

Surpoids et obésité en légère augmentation

En Suisse

En Suisse, en 2012, 51% des hommes et 32% des femmes (des 15 ans et plus) ont un poids excessif. Parmi eux, 11% des hommes et 9% des femmes souffrent d'obésité. Il faut savoir que la part des personnes en surpoids ou obèses augmente avec l'âge. Ainsi à partir de 35 ans, plus de la moitié des hommes souffrent de surpoids ou d'obésité. Ici, comme ailleurs, les couches sociales modestes sont les plus touchées. (1)

La proportion de personnes en surpoids ou obèses s'était presque stabilisée entre 2002 et 2007 mais elle a depuis lors montré une légère augmentation. Cette tendance s'observe tout particulièrement chez les jeunes de 15 à 24 ans, même si une étude sur des jeunes suisses de 19 ans montre une stabilisation entre 2010 et 2012 (2).

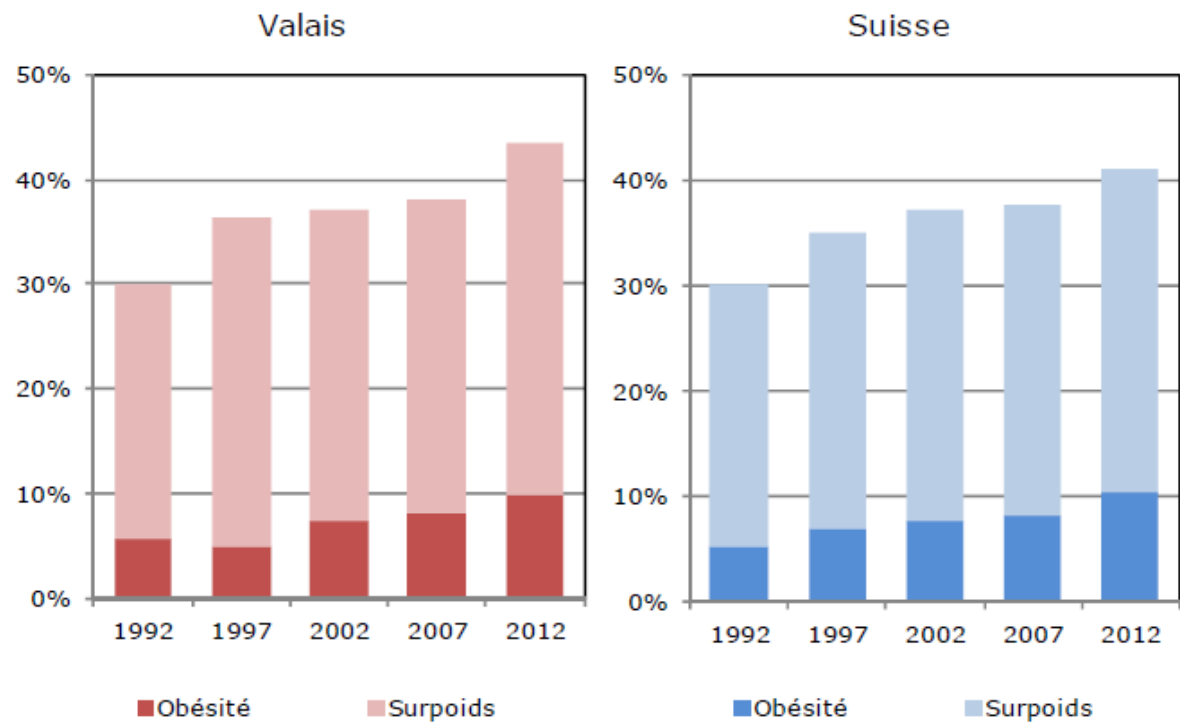
Concernant les écoliers, selon les données fournies par les services de médecines scolaires des villes de Bâles, Zurich et Berne, la proportion d'enfants et d'adolescents souffrant d'un excès de poids est restée stable depuis 2005/2006, à savoir : 15% de jeunes souffrent de surpoids et 5% d'obésité (3).

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. Près de 12% des 16-24 ans et plus de 18% des 11-15 ans ont un BMI inférieur à 18.5 (4).

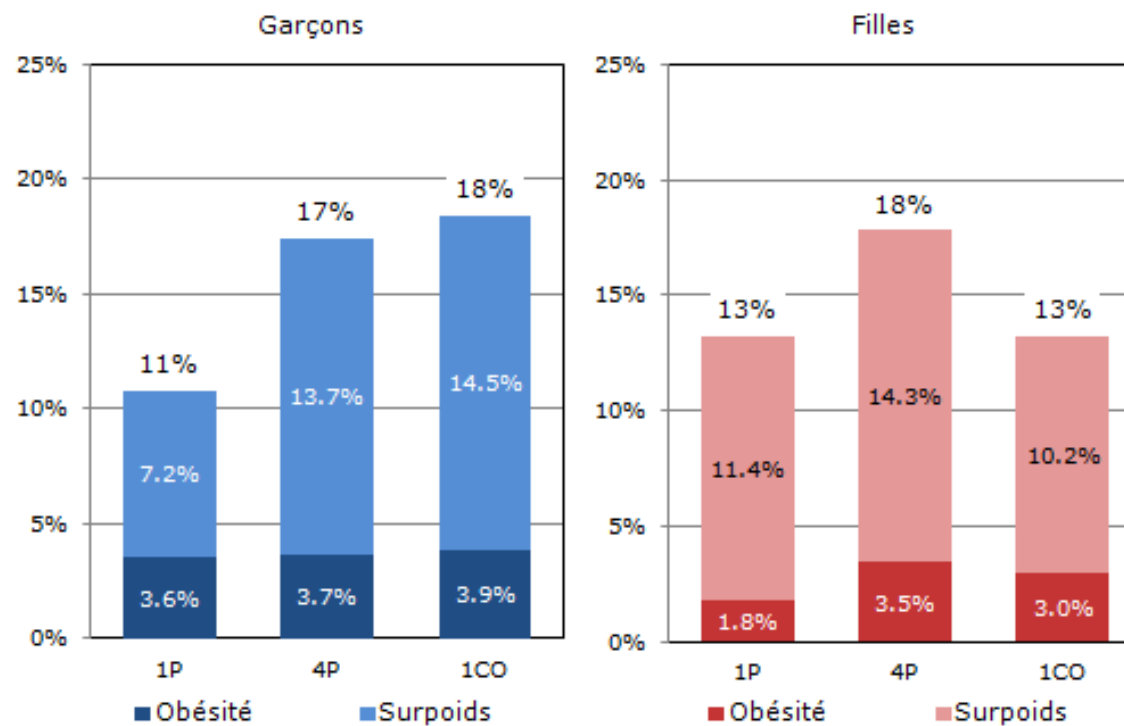
En Valais

Le Valais, comme l'ensemble de la Suisse, est touché par cette « épidémie » d'obésité. En 2012, l'excès de poids concerne un Valaisan sur deux et plus d'une Valaisanne sur trois (5). La part des valaisans en surpoids a également augmenté depuis 2007.

Du côté des enfants de 7 à 13 ans, 15% d'entre eux ont un poids excessifs. Dans cette population aussi, la prévalence du surpoids et de l'obésité est à la hausse (6).



Evolution de la prévalence du surpoids et de l'obésité en Valais et en Suisse de 1992 à 2012 (Source OVS)



Pourcentage d'enfants valaisans souffrant de surpoids et d'obésité en fonction de leur classe d'âge (1P, âge moyen : 7 ans; 4P, âge moyen : 10 ans et 1CO, âge moyen : 13 ans) (Source OVS):

Des comportements protecteurs à instaurer

Activité physique

En ce qui concerne les enfants et les adolescents suisses de 11 à 15 ans, seul 12% d'entre eux pratiquent au moins 60 minutes par jour une activité physique qui accélère le pouls et amène à l'essoufflement (7). De plus, la proportion d'élèves de 15 ans dédiant au moins deux heures par jour à des activités sédentaires telles que la télévision, l'ordinateur et la console de jeux en semaine est de 84% pour les garçons et de 74.3% pour les filles (7).

Chez les plus de 15 ans, 56% exercent un sport, dont 51% plusieurs fois par semaine et 30% environ une fois par semaine (1)

Alimentation

19% de la population des plus de 15 ans mangent cinq portions ou plus de fruits et légumes par jour, mais 62% des femmes et 42% des hommes mangent au moins trois portions de fruits et légumes au minimum cinq jours par semaine (1).

Quant aux habitudes alimentaires des enfants et adolescents suisses de 11 à 15 ans, moins de la moitié d'entre eux mange des fruits tous les jours (7).

Coûts

Les coûts sur la santé en lien avec le surpoids et l'obésité ont pratiquement doublé ces dernières années. Selon Promotion Santé Suisse, ils s'élèvent à présent à environ 8 milliards de francs par an.

Références :

1. OFS, Enquête suisse sur la santé, 2012
2. Panczak R et al., Socioeconomic, temporal and regional variation in body mass index among 188,537 Swiss male conscripts born between 1986 and 1992. PLoS One, 2014
3. Stamm H et al., Monitoring des Gewichtsdaten der schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Bern und Zürich. Vergleichende Auswertung der Daten des Schuljahres 2012/2013. Gesundheitsförderung Schweiz, Lausanne und Bern, 2014
4. OFS, Enquête suisse sur la santé, 2007
5. OVS, Perception de la santé et comportements de santé en Valais en 2012
6. OVS, Surveillance épidémiologique de l'excès de poids chez les écoliers valaisans : évolution de la prévalence entre 2008 et 2012
7. HBSC, Comportement de santé des jeunes adolescents en Suisse, 2012

Faire face à ce problème prioritaire de santé

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 mio pour le mettre sur pied. Le programme cantonal a été prolongé pour une 2^e phase 2012-2015 avec un financement par Promotion Santé Suisse de CHF 1'056'000. Ce financement complète celui provenant du canton.

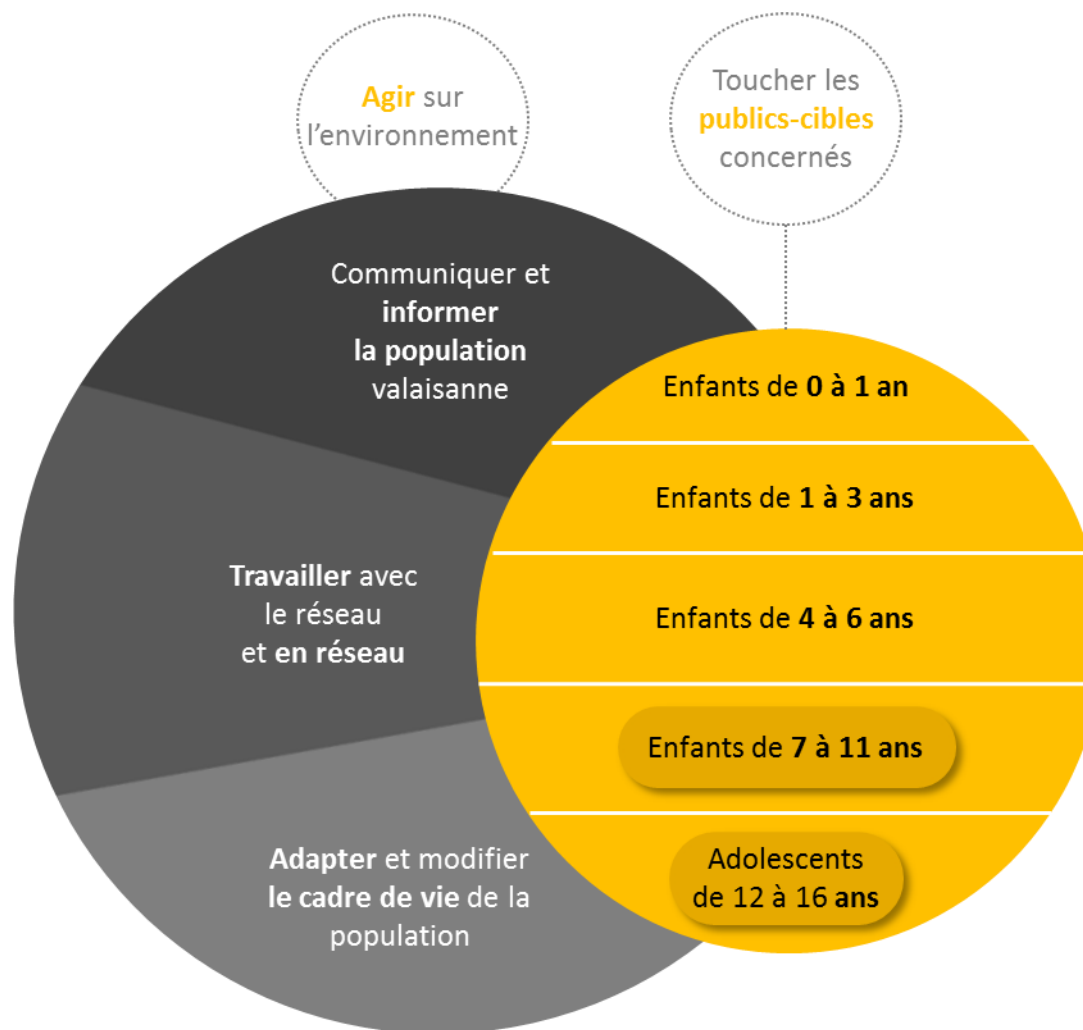
Le Centre gère ce programme afin de donner une cohérence entre les actions menées dans tout le Valais et optimiser celles-ci pour une meilleure efficacité.

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
2. Créer un environnement favorable à la santé
3. Mettre en réseau tous les acteurs
4. Informer la population valaisanne

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 !





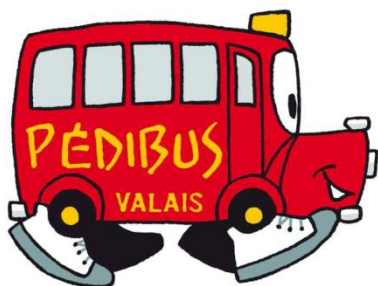
Youp'là bouge, crèches en mouvement :

"Youp'là bouge" promeut le mouvement au quotidien dans les structures d'accueil (crèche, garderie, jardin d'enfants...).

Bilan :

- à la fin 2014, 32 crèches du Valais romand et 14 du Haut Valais (Purzelbaum Kitas) ont suivi la formation et ont reçu le label
- participation des éducatrices valaisannes aux journées d'ancrage et aux journées intercantionales

<http://www.youplabouge.ch>



Pédibus :

Le Pédibus est un système d'accompagnement des enfants à pied à l'école, sous la conduite des parents : comme un vrai bus, il a un itinéraire et un horaire à respecter et a même un conducteur mais le trajet se fait à pied !

Bilan :

- 23 lignes sont actives dans le canton à la fin 2014
- 3 nouvelles lignes ont vu le jour à Fully
- alors que certaines lignes de Pédibus se sont mises en pause ou ont dû arrêter faute d'enfants d'autres ont repris du service
- un travail de promotion du Pédibus s'est effectué auprès des crèches pour inciter les parents des futurs écoliers de se mettre en mouvement. Au total, 780 brochures en français, 255 en allemand, 130 en portugais, 35 en albanais et 4 en espagnol ont été distribuées
- organisation d'une journée cantonale « A pied à l'école » dans la commune de St-Léonard, touchant 300 enfants

<http://www.pedibus-romandie.ch>

Formation des sages-femmes pour la Suisse romande

Les cantons romands se sont associés pour réaliser une offre de formation continue pour les sages-femmes qui a eu lieu pour la première fois en 2014. Cette formation est intégrée dans le catalogue romand des formations pour ce public. Les modules pourront être repris à la carte dans les cantons.



Sport facultatif

Le Centre Alimentation et Mouvement promeut des cours de sport facultatif dans le but de favoriser l'accès au sport et le plaisir de bouger auprès des enfants peu actifs! Actuellement, il revient aux communes, par l'intermédiaire de l'école, d'en assumer la réalisation et le financement. Contrairement à beaucoup d'autres cantons, le sport facultatif n'est malheureusement pas subventionné par l'office cantonal du sport.

Bilan :

- en 2014, un nouveau programme a vu le jour: SportKIDS ! Il s'agit de modules de cours polysportifs clé en main avec une initiation à différentes activités. Les modules 5-6 ans (et 7-8 ans) sont déjà à disposition des moniteurs.
Avec l'aide d'un coordinateur ou maître d'éducation physique, la commune gère l'organisation des cours. Cela implique de trouver une salle de sport disponible, de s'occuper de l'annonce et de l'inscription des enfants et d'engager un moniteur (souvent en collaboration avec les clubs de sports locaux).
- 13 cours SportKIDS ont vu le jour mettant en mouvement chaque semaine plus de 260 enfants dans 9 communes valaisannes.

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/sport-facultatif-sportkids.html>



Senso5

Senso5 développe et étend l'approche sensorielle comme outil au sein des écoles du Valais ainsi que des agents de santé avec pour objectif le développement d'un rapport sain à l'alimentation.

- le Centre Alimentation et Mouvement soutient la Fondation Senso5 dans plusieurs projets et particulièrement dans son extension dans les écoles du Haut-Valais
- Une collaboration régulière et riche s'est mise en place pour la réalisation de différents projets en commun (atelier cantonal ; guide « voyage en terres adolescentes ; formation multiplicateurs,...)

<http://www.senso5.ch>



Muuvit !

Muuvit est un outil qui associe activité physique, plaisir d'apprendre et découverte de nouveaux horizons aux élèves des écoles primaires. Il entraîne la classe dans un voyage virtuel et allie promotion de l'activité physique et disciplines thématiques passionnantes. Les enfants peuvent voyager sur une carte à travers la Suisse ou l'Europe. Ils accumulent des points en bougeant physiquement. Petit plus intéressant, Muuvit est gratuit pour les enseignants.

- inscription de 43 classes valaisannes (17 francophones et 26 germanophones)

<http://www.muuvit.com/ch>



Association Sports pour toi

Cette association propose aux enfants et adolescents en surpoids des activités physiques dans un cadre convivial dans le but de leur faire prendre ou reprendre goût à l'activité physique et au sport.

- 93 enfants ont participé aux cours en 2014
- attribution d'un bon pour une consultation gratuite auprès des diététiciennes de références envoyé lors de la facturation de la participation au cours

<http://www.sportspourtoi.ch>



Cours « Bien manger à petit prix »

Ce cours créé par la Fédération romande des consommateurs avec le soutien des Cantons romands et de Promotion Santé Suisse permet à tout un chacun de concilier les recommandations nutritionnelles, le plaisir de bien manger et les contraintes budgétaires au quotidien.

- Organisation de 14 cours « Bien manger à petit prix » destinés aux populations migrantes et vulnérables touchant plus de 300 personnes

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/bien-manger-petit-prix-715.html>



Voyage en Terres Adolescentes

Cet outil développé par le Centre Alimentation et Mouvement en collaboration avec Senso5 donne des pistes et des conseils aux parents et aux professionnels pour entourer au mieux les adolescents face à leurs questionnements se rapportant au mouvement, à l'alimentation et à l'image de soi.

Bilan :

- création de 10 fiches thématiques
- approfondissement des fiches sur le site du Centre Alimentation et Mouvement regroupant des articles scientifiques, des outils pédagogiques destinés tant aux professionnels qu'aux jeunes
- lancement officiel de l'outil lors de l'atelier cantonal du 12.11.2014

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/voyage-terres-adolescentes-escales-784.html>

Formation multiplicateurs

Création d'une formation d'une journée à l'intention des animateurs socio-culturels sur les 3 thématiques suivantes : alimentation – mouvement et image de soi à l'adolescence.

Bilan :

- 16 animateurs du Valais romand inscrits
- Sensibilisation d'aides moniteurs lors de leurs soirées de formation



Eat fit

Brochure bâloise à l'intention des adolescents sur les thématiques de l'alimentation, le mouvement et l'image de soi.

Projet repris par les cantons de Vaud, Jura, Fribourg et Valais pour l'adaptation française. Remerciement particulier au canton de Bâle-Ville pour avoir mis à disposition la brochure et à Promotion Santé Suisse qui a financé la traduction et offert le livret de recettes Gorilla inséré dans la brochure.

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/magazine-pour-jeunes.html>

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.



Commune en santé

Commune en santé

Le label « Commune en Santé » soutient et valorise les communes qui mettent en œuvre une série de mesures dans le but de promouvoir la santé de leurs citoyens. Les communes sont invitées à inventorier toutes les mesures de promotion de la santé qu'elles mettent en œuvre ou soutiennent. En fonction de leur bilan, elles sont conseillées et orientées pour agir davantage.

- 3 communes labélisées en 2013-2014 : Sion, Sierre et Martigny
- depuis 2010, 14 communes labélisées
- reprise du label par les cantons de Vaud et du Jura
- organisation d'une rencontre cantonale des communes actives afin de créer un réseau et de favoriser les échanges de bonnes pratiques
- création d'un mini site internet rattaché au site de Promotion Santé Valais
- création d'un nouveau catalogue de mesures et d'un flyer d'information

<http://www.labelcommunesante.ch/>



Fourchette verte

Fourchette verte est un label santé décerné aux crèches, cantines scolaires et restaurants qui proposent un plat du jour équilibré tout en respectant les recommandations alimentaires en vigueur.

- 3 labélisations de crèches et cantines scolaires du Valais romand, labélisation d'une crèche du Haut-Valais
- collaboration avec le Centre Alimentation et Mouvement sur divers projets (guide « Voyage en terres adolescentes », formation multiplicateur, atelier cantonal)
- 9 formations Fourchette verte/Senso5 dans les structures d'accueil de la ville de Sion

<http://www.fourchetteverte.ch>

3. Mettre en réseau tous les acteurs

Le Centre cantonal Alimentation et Mouvement a pour but 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.



Atelier cantonal

L'atelier cantonal bisannuel organisé par le Centre Alimentation et Mouvement permet de rassembler autour d'un thème commun tous les professionnels du réseau.

- en partenariat avec la fondation Senso5, organisation en 2014 du 4^{ème} atelier cantonal sur le thème « Voyage en terres adolescentes en 3 escales : un mode de vie actif à adopter, une image de soi à renforcer et une alimentation à s'approprier » ; l'atelier était organisé sur toute une journée, avec des conférences le matin et deux ateliers à choix l'après-midi
- pour le repas de midi, organisation d'un concours culinaire entre des classes du secondaire I et II
- 225 professionnels de la santé et de l'éducation ont participé à la journée

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/4eme-atelier-cantonal.html>

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.



Animation de stand

2013 :

- tenue de stands dans diverses manifestations tout public avec l'organisation d'un concours et l'animation par les diététiciennes d'une dégustation de pain

2014 :

- concept des présences dans les manifestations revisité ; expérimentation lors du Slow Up d'une action de prévention par les pairs en collaboration avec le CIPRET
- animation lors de la fête des écoles et de la fête du goût de Sion



Action animation dans les Migros

Le Quiz mobile a été mis à disposition des grands centres commerciaux Migros Valais. Animation sur le stand par une étudiante diététicienne les mercredis après-midi et samedis toute la journée.

- présence dans 7 centres Migros
- 555 participants au concours

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/petit-quiz-mobile.html>



Campagne « Boire de l'eau, ça coule de source » dans les pharmacies valaisannes

Campagne organisée conjointement par le Centre Alimentation et Mouvement, PharmaValais et le Groupe Valaisan des Diététiciennes Diplômée pour inciter la population à boire de l'eau plutôt que des boissons sucrées

- Plus de 500 participants au concours et à la dégustation d'eaux dans 35 pharmacies de tout le Valais
- 65 professionnels formés lors de 2 soirées

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/campagne-653.html>



Les pages SANTE du Nouvelliste et du Walliserbote

Le Centre Alimentation et Mouvement par Promotion Santé Valais et la Santé publique collabore avec le Nouvelliste pour la création de ses dossiers santé. Ces pages sont ensuite traduites et publiées dans le Walliserbote.

Thèmes abordés :

- Les boissons / l'eau
- Pédibus
- Troubles alimentaires
- Adolescents : voyage régime, destination yoyo
- Bien manger, tout un art
- Manger et Bouger : Voyage en terres adolescentes

<http://www.lenouvelliste.ch/fr/nosdossiers/sante/>

Flash santé de Radio Rhône FM et RRO

Avec nos partenaires santé (la Santé publique, Promotion Santé et Addiction Valais), le Centre alimentation et mouvement publie régulièrement des flashes santé.

Exemples de thèmes abordés :

- L'image de soi chez les jeunes
- Manger bien, sainement et à petit prix



L'ANTIDOTE

Programme santé de Canal9

De manière similaire que pour les pages santé du Nouvelliste, le Centre Alimentation et Mouvement contribue au développement d'émission Antidote. Les émissions de promotion de la santé sont ensuite traduites et publiées dans les deux langues nationales.

Thèmes des émissions diffusées :

- Activité physique : bouger à tout âge (notamment pédibus et sport facultatif)
- Les légumes et les enfants : une histoire qui s'apprivoise
- Alimentation, entre mythes et réalité
- Obésité, kilos d'ados

<http://canal9.ch/category/magazines/l-antidote>

Perspectives

Le Centre Alimentation terminera à fin 2015 la dernière étape du Programme d'actions cantonales 2012-2015 et doit se positionner auprès de Promotion Santé Suisse pour proposer sa 3^{ème} phase 2016-2019. Cette étape nécessitera d'analyser l'efficacité des mesures proposées et de les réorienter si besoin.

En 2015 nous mettrons un accent particulier sur la formation de multiplicateurs, renforcerons le partenariat avec le réseau, ferons connaître les nouveaux outils concernant les adolescents.

Remerciements

Le Centre Alimentation et Mouvement est conseillé et supervisé par un groupe de référence constitué de professionnels des domaines de l'alimentation, du sport, de la médecine, de la santé, et de l'éducation. Nous remercions tous les acteurs qui contribuent au quotidien au développement de nos activités et tout particulièrement M. Manu Praz qui, après plus de 7 ans d'investissement sans faille, quitte la présidence du groupe de référence. Un chaleureux MERCI pour son dynamisme et sa disponibilité depuis la création du centre !