

Année 2008

En mouvement vers son équilibre



**Centre Alimentation
et Mouvement**

www.alimentationmouvementvs.ch

A young girl with long brown hair is swinging happily on a swing set. She is wearing a light blue short-sleeved shirt and blue jeans. Her hair is blowing in the wind, and she has a joyful expression. The swing set is made of dark wood and black chains. The background is a clear, bright blue sky. In the top right corner, there is a white circular graphic with a dotted border containing the text "Le poids corporel sain," in orange.

**Le poids
corporel
sain,**

qu'est-ce à dire?

.....
Le poids corporel sain... Une thématique bien réelle associant deux éléments essentiels et indissociables pour notre équilibre et notre santé: l'alimentation et le mouvement.

L'alimentation et le mouvement... Deux axes de développement pour un vaste programme cantonal aux multiples champs d'action, au service de notre population et prioritairement des enfants et des adolescents.

Le Centre alimentation et mouvement (CAM) a débuté ses activités en août 2007 et moins de deux ans après son lancement, il a fait sa place dans le monde valaisan de la santé. En développant et en s'appuyant sur un réseau d'acteurs impliqués dans cette thématique, le CAM a lancé un programme ambitieux nommé « Poids corporel sain » qui comporte une douzaine de mesures et projets. **L'objectif est d'offrir, à terme, une offre globale, cohérente et efficiente sur l'ensemble du territoire valaisan.**

Ce programme va se poursuivre ces 12 prochaines années et reçoit le soutien du Canton et de Promotion Santé Suisse.

En parcourant ce rapport d'activité, vous pourrez apprécier la pertinence et l'efficacité des actions déjà réalisées en 2008 ainsi que celles projetées pour cette année. Le développement d'un tel programme vise les acteurs locaux de la

promotion de la santé. Ces prochaines années, il appartiendra aux communes de relayer notre action afin de sensibiliser au mieux les populations cibles.

Avec l'aide des principaux promoteurs de santé dans les communes, nous aurons à cœur de poursuivre les développements entrepris en 2008. Pour ce faire, notre structure administrative a été renforcée en y adjoignant une nouvelle collaboratrice à M. Gilles Crettenand, responsable du CAM.

Finalement, à l'heure de ce bilan, permettez-nous de remercier les nombreuses personnes qui œuvrent tout au long de l'année pour la mise en place et la réalisation de ce plan d'action cantonal. Un merci particuliers aux membres du Groupe cantonal de référence « alimentation et mouvement » ainsi qu'au Service de la santé publique via son responsable, le Dr Georges Dupuis.

Jean-Bernard Moix
Directeur de la LVPP

Manu Praz
Président du groupe cantonal
de référence Alimentation Mouvement

Sous-poids et obésité

touchent aussi les enfants en Valais

En Suisse

En Suisse, 38 à 58% des hommes et 22 à 33% des femmes ont un poids excessif (chiffres variables selon les groupes de population examinés). Cela fait un total de quelque 2,2 millions de personnes! Parmi elles, 6 à 14% des hommes et 4 à 17% des femmes souffrent d'obésité.

Les comparaisons à long terme révèlent que la surcharge pondérale et l'obésité ont augmenté en dix ans. Ici comme ailleurs, les couches sociales modestes sont les plus touchées. Enfants et adolescents des deux sexes s'en trouvent affectés dans des proportions à peu près égales: on comptait en 1999 près de 20% de jeunes corpulents, plus 5% d'obèses.

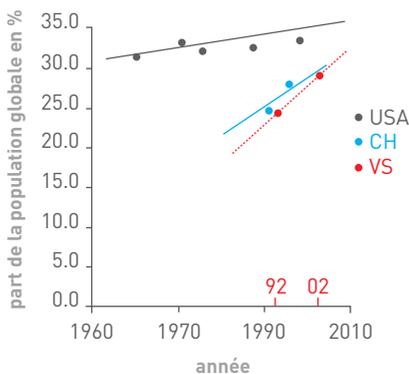
Le sous-poids et les troubles du comportement alimentaire qui peuvent y être associés concernent également de manière constante la population des femmes âgées entre 19 et 34 ans, puisque près de 12% ont un BMI inférieur à 18.5 (OFS, Enquête suisse sur la santé, 2002).

En Valais

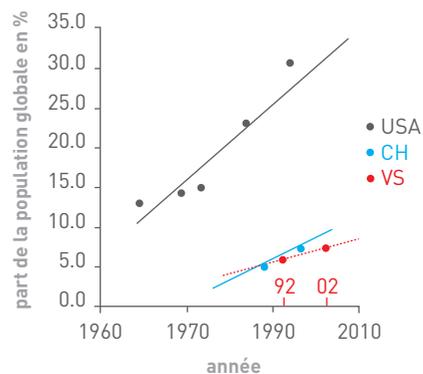
Le Valais, comme l'ensemble de la Suisse, est touché par cette « épidémie » d'obésité. En 2002, l'excès de poids (surcharge pondérale et obésité) se retrouvait chez près d'un Valaisan sur deux et d'une Valaisanne sur trois.

La plupart des personnes prennent du poids avec l'âge, si bien que passé 65 ans, l'excès pondéral se retrouve chez plus d'un Valaisan sur deux.

Surpoids (IMC de 25 à 29.9)



Obésité (IMC égal et supérieur à 30)



Source USA: études NHANES; source CH: enquête suisse sur la santé 1992, 1997, 2002
In, La Santé des Valaisans 2004/33^e 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 » 2008-2012.

Afin de répondre aux objectifs de santé publique fixés pour un poids corporel sain, 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 la Ligue Valaisanne contre les maladies Pulmonaires et pour la Prévention (LVPP) afin de mettre sur pied un programme d'actions.

La LVPP 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. Ce financement complète celui existant provenant du canton.

Le Centre, dirigé par M. Gilles Crettenand, coordinateur en promotion de la santé, coordonne ce programme afin de donner une cohérence entre les actions menées dans tout le Valais et les optimiser 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:

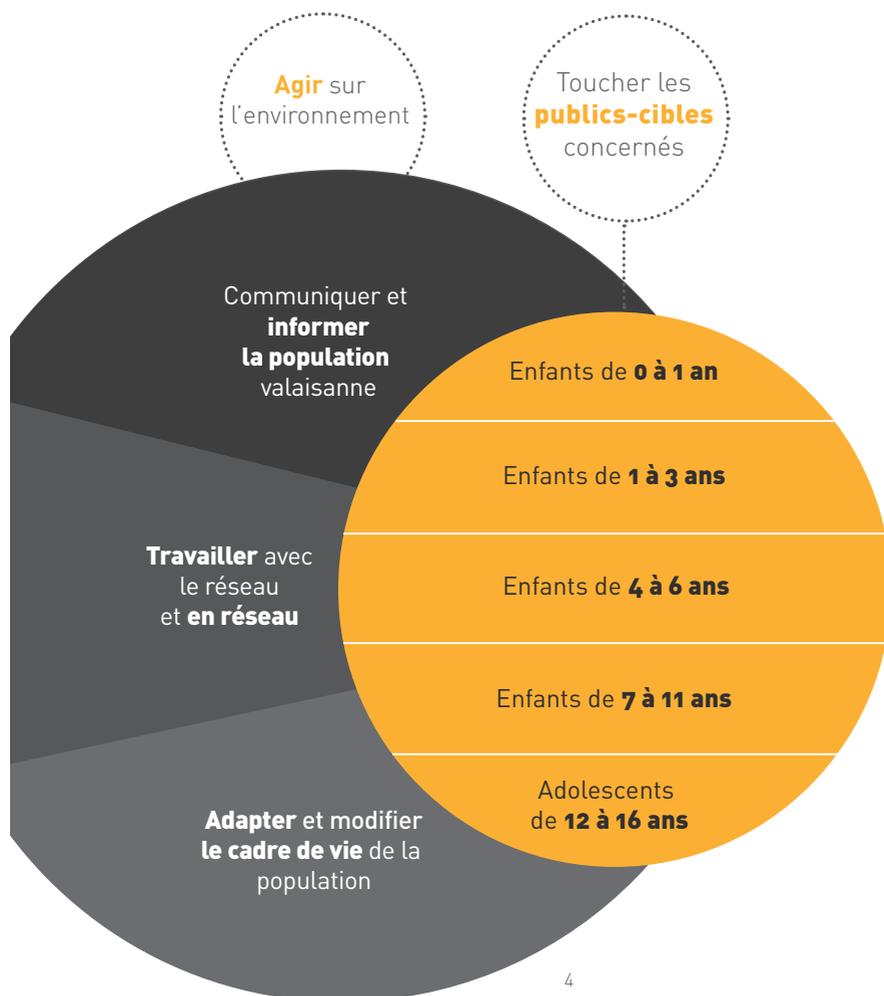
- le pourcentage d'enfants et adolescents valaisans qui possèdent un poids corporel sain augmente,
 - le pourcentage d'enfants et adolescents valaisans qui pratiquent une activité physique régulière augmente,
 - **le nombre d'enfants et adolescents ayant un rapport sain à la nourriture augmente.**
-



Tous les acteurs ensemble, avec une stratégie commune

Le problème du surpoids ou du souspoids est complexe. Au niveau de la santé publique, il faut 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 « Pour un poids corporel sain »



4 axes d'intervention

Pour diminuer les comportements à risque de la population et l'inciter à adopter des attitudes et habitudes protectrices de leur santé, il faut délimiter précisément qui 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 2008

Toucher les enfants de 0 à 4 ans par leur entourage proche:

- **sensibiliser** les multiplicateurs (agents de santé) à la thématique du poids corporel sain,
- **actualiser leurs connaissances** avec de nouvelles approches,
- les former et leur donner de **nouveaux outils didactiques**.

... et en 2009?

- lancer la campagne cantonale «**Explorer en famille le monde de l'alimentation et du mouvement**» à l'attention des parents d'enfants de 0 à 4 ans,
- **renforcer les actions** menées dans le cadre de l'école et autour de l'école (Fitte Kids, Senso5, Pédibus, Santé scolaire),
- mettre sur pied un **programme cantonal thérapeutique à l'attention des enfants obèses** valaisans,
- **créer un groupe de travail** Poids corporel sain pour enfants en âge scolaire de 5 à 12 ans.

Actions 2008

- **une nouvelle brochure** (f,d) à l'attention des agents de santé inaugurée le 12.12.2008.
- **une nouvelle formation** « Poids corporel sain » donnée à toutes les infirmières-puéricultrices du canton du Valais (12.12.2008)



- l'engagement d'une coordinatrice valaisanne à 30% pour **le pédibus**; le lancement de **7 nouvelles lignes** de pédibus à Vollèges et Saxon.



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 2008

- **augmenter l'offre de prestations** dans le domaine de l'activité physique dans les communes valaisannes,
- **promouvoir** l'instauration d'**une alimentation équilibrée** dans les restaurants des établissements scolaires ou parascolaires du canton,
- **soutenir** tout projet ayant dans ce sens, comme celui de **la création d'une loi cantonale sur le sport**.

... et en 2009?

- **renforcer l'offre** de prestations favorisant le mouvement et l'activité physique à l'attention de la population,
- **étendre le Sport** scolaire facultatif et Sports pour toi (activité physique adaptée à l'attention d'enfants et adolescents en surpoids) **à tout le Valais**.

Actions 2008

- lancement le 18 décembre 2008 du **réseau sportif local** et d'un **programme de sport scolaire** facultatif dans la commune de St-Maurice avec le soutien de l'Office fédéral du Sport.
- augmentation de 20% des ressources humaines de l'association Fourchette verte Valais – Wallis et **augmentation du nombre de labellisation des cantines** scolaires et parascolaires dans le canton.



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, afin de faire en sorte que le programme soit porté par tous les acteurs concernés et d'assurer le transfert des connaissances.

Objectifs 2008

- **se faire connaître** des acteurs valaisans qui oeuvrent dans le domaine de l'alimentation et du mouvement,
- **développer les synergies** entre les acteurs du terrain par des collaborations sur des projets communs selon **une vision commune**.

... et en 2009?

- **renforcer les relations avec les communes valaisannes** pour promouvoir un concept global de promotion de la santé avec certaines prestations (Sport scolaire facultatif, Pédibus, etc.).

Actions 2008

- **1er atelier cantonal** « Pour un poids corporel sain » du 9 novembre 2007 qui a réuni une grande partie des acteurs (35) du domaine en Valais **avec Promotion santé suisse**.

- **mise sur pied de groupes d'expertises pluridisciplinaires pour réaliser des actions** (groupe de référence cantonal alimentation mouvement, groupe ressource des diététiciennes, groupe de travail pour les enfants de 0 à 4 ans).

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 (protecteurs) 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 2008

- **informer les acteurs institutionnels** et privés sur la thématique du poids corporel sain,
- **développer une vision commune** aux différents acteurs de l'approche du poids corporel sain en Valais,
- **valoriser les acteurs de terrain** et leurs projets,
- **informer la population valaisanne** par de nouveaux canaux.

... et en 2009?

- **renforcer l'information** auprès de la population via des articles de fond rédactionnels dans les médias valaisans,
- **augmenter le nombre d'intervention** lors de manifestations publiques.

Actions 2008

- **création d'un Centre cantonal Alimentation et Mouvement** qui agit en tant que coordinateur des actions au niveau du canton



- **médiatisation des projets** locaux avec le soutien du Centre via l'émission « L'antidote » de Canal 9, des conférences de presse, etc.



- **création d'animations de promotion** de la santé lors de manifestations ciblées (SlowUp Valais, Semaine du goût, etc.)



Slow Up



Edition Juin 2009

Centre Alimentation et Mouvement

Rue des Condémines 14 / CP 888 / 1951 Sion

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

alimentationmouvementvs@lvpp.ch

www.alimentationmouvementvs.ch

Partenaires:



Promotion Santé
Valais



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Le Journal

- 2 août 2007** Ouverture du Centre cantonal Alimentation et Mouvement, LVPP, Sion
-
- 9 novembre 2007** 1er atelier cantonal « Pour un poids corporel sain » à Sion, qui réunit 35 parmi les plus importants partenaires actifs dans le domaine de l'alimentation et du mouvement, pour faire l'analyse des besoins en Valais
-
- avril 2008** Lancement de 3 nouvelles lignes de pédibus à Vollèges
-
- 20 mai 2008** Conférence de presse en présence du Chef du département de la santé et du Directeur de Promotion santé suisse de l'annonce officielle du lancement du Centre Alimentation et Mouvement ainsi que du Programme cantonal « Pour un poids corporel sain » soutenu par Promotion santé suisse » et le Canton du Valais à hauteur de 1.2 mios de francs chacun pour la période 2008-2012
-
- septembre 2008** Lancement du site internet **www.alimentationmouvementvs.ch** et distribution de la plaquette de présentation du Centre aux acteurs valaisans
-
- novembre 2008** Engagement d'une collaboratrice à 30% afin de promouvoir et lancer le plus grand nombre de lignes pédibus autour des écoles du canton
- Premier module de formation bilingue et intégré « Poids corporel sain » à l'attention des infirmières-puéricultrices du canton
- Publication de la première brochure bilingue « Alimentation et Mouvement pour enfants de 0 à 4 ans » destinée aux professionnels et autres agents de santé du canton
-
- décembre 2008** 1ère récolte d'un échantillon représentatif des BMI de la population des enfants en Valais (3'300), par âge, sexe, région linguistique, lieu de domicile et topographie (plaine, montagne)
- Lancement de 4 nouvelles lignes de pédibus à Saxon
- Lancement d'un réseau sportif local et d'un programme de sport scolaire facultatif dans la commune de St-Maurice avec le soutien de l'Office fédéral du Sport