



Centre alimentation et mouvement

Rapport d'activités 2016



Bien dans ton corps, démarrage du PACIII !

Devenu un thème incontournable en santé publique, qualifié d'épidémie mondiale par l'OMS, le surpoids et l'obésité font l'objet d'une préoccupation planétaire principalement dans les pays émergents et industrialisés, dont les pays méditerranéens.

Dans tous les pays où l'on a la justification, le taux de surcharge pondérale a marqué depuis dix ou vingt ans une progression dramatique chez les adultes comme chez les enfants.

On constate en outre que la prévalence de ce phénomène est systématiquement plus marquée dans les milieux modestes, pour lesquels il faut prêter une attention toute particulière.

Ce phénomène touche aussi la Suisse et le Valais. En effet, les dernières enquêtes sur la santé en Suisse démontrent une légère augmentation de la prévalence du surpoids et l'obésité chez l'adulte. Chez les enfants, la situation semble se stabiliser avec 20% d'entre eux en surpoids dont 5% souffrant d'obésité.

Depuis sa création, le Centre alimentation et mouvement vise à promouvoir une alimentation saine et diversifiée ainsi que l'encouragement au mouvement au quotidien. Ces mesures ont ciblé par étapes successives un public des 0-4 ans, 4-12 ans puis 12-16 ans ainsi que les personnes ayant une influence sur eux.

Aujourd'hui, le Centre a élaboré sa troisième phase du programme d'actions cantonal (2016-2019). En plus d'ancrer les actions menées par le passé, il semble primordial de renforcer l'image de soi des enfants et adolescents et le développement d'un esprit critique vis-à-vis des influences extérieures (pairs-famille-médias). La diversité corporelle doit être mise en avant!

Le choix du titre du programme cantonal dans ses 2 phases précédentes se devait d'évoluer. "Pour un poids corporel sain" trop stigmatisant et moralisateur est devenu "Bien dans ton corps" plus constructif qui induit la notion d'empowerment, qui définit bien notre mission.

Parmi les nouveautés et selon les recommandations de PSCH, il s'agira de privilégier des interventions auprès des enfants avant leur entrée en scolarité. Les experts accordent une grande importance à la prévention prénatale et chez les enfants en bas âge.

L'image du corps se développe sous l'influence conjuguée des facteurs environnementaux, des expériences relationnelles, des facteurs intrapersonnels cognitifs et émotionnels, des caractéristiques physiques et du comportement. Cette nouvelle thématique fera désormais partie intégrante de notre stratégie cantonale.

Pour créer des conditions d'apprentissage épanouissantes et facilitantes chez les enfants, il s'agit de mener des actions pluridisciplinaires visant à renforcer leur estime de soi et l'acquisition de saines habitudes de vie. A lui seul le CAM ne ferait pas grand-chose, ... nous avons besoin de notre réseau pour multiplier nos messages auprès de nos publics cibles et nous nous engageons à organiser régulièrement pour eux des formations spécifiques.

Un programme pour le moins intense... Le CAM peut compter sur une petite équipe créative et engagée pour la réalisation de ce plan d'actions.

Catherine Moulin Roh,

Responsable du Centre alimentation et mouvement

L'équipe du CAM ... petite équipe, de 1.5 EPT, mais de grandes ambitions...

❖ Catherine Moulin Roh, responsable

❖ Florian Walther, coordinateur pour
le Haut-Valais

❖ Claudine Joris Mayoraz, responsable de
projets



❖ Nathalie Wenger, stagiaire
administrative

et qui ne figurent pas sur la photo principale:

❖ Karin Hauser, coordinatrice Sport facultatif et **SPORTKIDS**



❖ Isabelle Gaucher, stagiaire chargée d'animation



Depuis juillet 2016, Florian Walther remplace Helena Mooser Theler partie à la retraite.

Le Centre alimentation et mouvement peut compter sur un groupe de référence, appelé le GRAM, pour le superviser et le conseiller. Actuellement, il se compose de :

- ❖ Ebenegger Vincent, Service de l'enseignement et président du GRAM
- ❖ Bochatay Morel Fabienne, responsable Senso5
- ❖ Bridel Laurence, diététicienne
- ❖ Dessimoz Cédric, médecin cantonal adjoint
- ❖ Fracheboud Manuelle, déléguée régionale à l'intégration
- ❖ Joris Mayoraz Claudine, responsable de projets CAM
- ❖ Moix Jean-Bernard, directeur PSV
- ❖ Moulin Roh Catherine, responsable CAM
- ❖ Praz Yannick, co-président AVMEP
- ❖ Vouillamoz Valérie, secrétaire du groupement des CMS
- ❖ Voumard Michael, co-président AVMEP
- ❖ Voyame Joëlle, pédiatre/médecin Valais central
- ❖ Walther Florian, coordinateur CAM Haut-Valais
- ❖ Zengaffinen Conrad, maître de sport

Le Centre alimentation et mouvement tient à remercier chaleureusement tous les professionnels qui contribuent à ses projets !

Le centre effectue ses tâches en collaboration avec divers partenaires

Cantonaux

- ❖ Le Service de l'enseignement
- ❖ La Haute Ecole Spécialisée
- ❖ **Fondation Senso5**
- ❖ La Haute Ecole Pédagogique
- ❖ L'AVMEP (L'association valaisanne des maîtres d'éducation physique)
- ❖ COBRA (Commission branche, corps et mouvement – DFS)
- ❖ **Fourchette Verte Valais**
- ❖ Service de l'intégration
- ❖ Le Réseau Valaisan des Ecoles en Santé
- ❖ Service de l'accueil à la journée (DFS)
- ❖ **Santé scolaire**
- ❖ Acteurs locaux engagés dans le développement durable, l'alimentation de proximité et la mobilité douce
- ❖ L'association Valaisanne des diététiciennes

Intercantonaux

- ❖ Fondation O2, JU
- ❖ Secteur de la prévention et de la promotion de la santé, GE
- ❖ Service de la santé publique, NE
- ❖ PEP, BE
- ❖ Service de la santé publique, FR
- ❖ Département de la santé, BS
- ❖ Programme « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux ! », VD

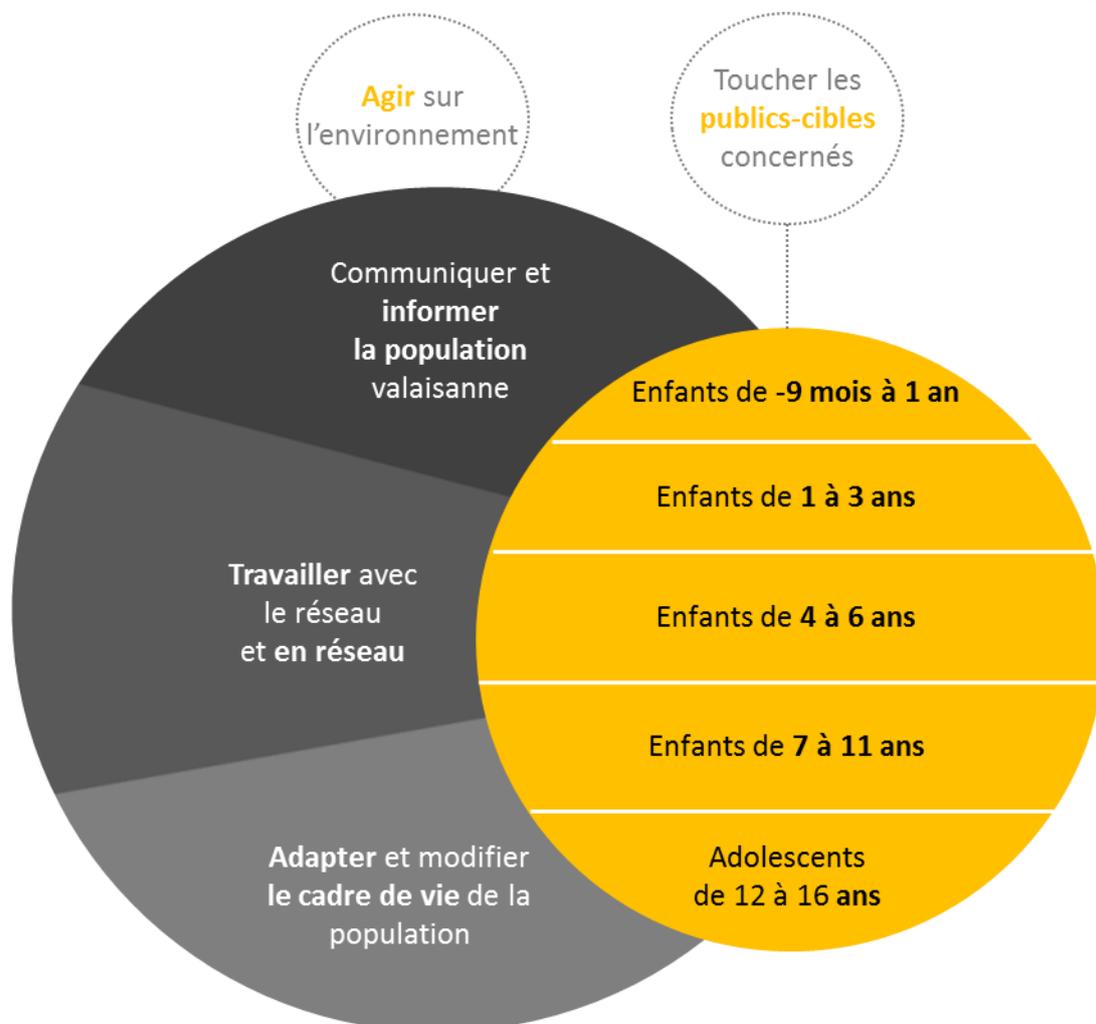
Internationaux

- ❖ **Equilibre (Canada)**

Nationaux

- ❖ **Promotion Santé Suisse**

Afin de remplir son mandat, le CAM travaille en réseau *sur le cadre de vie* au sens large afin de le rendre plus favorable et protecteur pour la population cible. L'accent est mis sur *les enfants* (de -9 mois à 11 ans) et *les adolescents* (de 12 à 16 ans) en veillant à impliquer toutes les personnes qui vont avoir un impact sur eux appelées « *multiplicateurs* ».



Les moments forts 2016



• Atelier cantonal

Cette année, l'atelier était destiné aux **professionnels de la petite enfance**.

- ❖ 5 conférences le matin
- ❖ 32 ateliers proposés l'après-midi
- ❖ **322 participants** à la journée



- ❖ Couverture médiatique : reportage Canal9, page santé dans Le Nouvelliste, article dans la revue des enseignants Résonnances

Bien dans sa tête
Bien dans sa peau
FICHES PÉDAGOGIQUES



• **Projet « Bien dans sa tête, bien dans sa peau »**

Le projet BTBP démarre en Valais avec la formation de

6 écoles pilotes du secondaire I. Le programme est lancé au

début de l'année scolaire dans ces écoles qui bénéficient d'un **soutien renforcé** de la

part du Centre alimentation et mouvement. **4 fiches sur l'image de soi**

et **2 documents** d'information ont été créés. **750 élèves** pourraient ainsi

bénéficier d'une action sur ce thème. Une évaluation de la phase pilote sera réalisée par la **HEP**

VS.

Nouveautés



• **FemmesTISCHE**

Nouveau projet destiné aux femmes migrantes.

Démarrage en mai 2016 avec l'engagement d'une coordinatrice. Depuis, **9 animatrices** ont

été recrutées et seront formées en janvier 2017. *Des tables sur les*

thématiques de l'alimentation et du mouvement

feront partie du catalogue.

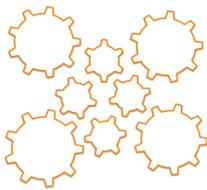


• **Santé bucco-dentaire :**

Diffusion du matériel pour enfants et parents à *tous les élèves*

du Cycle I. L'ensemble des **infirmières scolaires** et **des animatrices en santé bucco-dentaire** du canton ont été sensibilisées à l'introduction de ce nouvel outil.

Activités courantes



Formation des multiplicateurs

Dans le milieu de *l'enfance*:

- ❖ **52 étudiants de la HES-SO** Valais
- ❖ **6 travailleurs sociaux** des écoles primaires du Haut-Valais
- ❖ **1** formation en nutrition dans une institution spécialisée dans le domaine du handicap (Haut-Valais)

Dans le milieu de *l'adolescence*:

- ❖ **35 maîtres en éducation physique**
- ❖ **44 travailleurs sociaux** de Cité printemps
- ❖ **16 classes d'apprentis de l'école professionnelle du Haut-Valais (298 étudiants)**

Sport facultatif / SPORTKIDS



- ❖ **327** enfants en mouvement toutes les semaines
- ❖ **4** nouvelles communes ont rejoint le projet
- ❖ **10** nouveaux cours en 2016

- ❖ 2 nouveaux manuels de leçons **SPORTKIDS** : pour les 13-15 ans (groupe mixte et groupe uniquement filles), uniquement filles et 1 projet pilote pour les enfants en surpoids
- ❖ réalisation de nouveaux flyers



Youp'là bouge / Purzelbaum

- ❖ 10 nouvelles crèches du Valais romand ont reçu la formation avec la participation de 16 éducatrices
- ❖ 1 formation d'ancrage avec 20 participants
- ❖ 1 crèche labellisée dans le Haut-Valais



Bien manger à petit prix

6 cours ont été organisés. 94 personnes ont ainsi bénéficié de cette prestation.



Senso5 et le Centre alimentation et mouvement ont **collaboré** sur l'atelier cantonal « Grandir pour être soi ». Dans ce contexte, Senso5 a mis sur pied 2 *ateliers culinaires* avec des enfants de 4 à 6 ans de la Crèche les « P'tits Furets ». Les ateliers ont permis la création d'un livre de recettes pour les crèches. De plus, Senso5 est intervenu dans 3 établissements (CO St-Guérin, LC Creusets, Orif) pour l'animation d'ateliers thématiques auprès des élèves.

Senso5 a également **adapté les fiches et les documents** pour le projet « Bien dans sa tête, bien dans sa peau ».



Commune en santé

Commune en santé

4 nouvelles communes labellisées portant à **19** le nombre de

communes labellisées actuellement. Une **nouvelle coordinatrice** à 20% a été nommée. *Genève* a décidé *d'implanter le concept* au même titre que les cantons du Jura, Neuchâtel, Thurgovie et Vaud.



Eat fit

Valais romand

Envoi d'un courrier d'information à l'attention de **toutes les enseignantes en économie familiale** proposant la *gratuité* de la

brochure. Au final, cette brochure a été utilisée dans **9** cycles d'orientation (avec **1830** exemplaires distribués).

Haut-Valais

Tous les cycles d'orientation du Haut-Valais ont reçu une information au sujet de la brochure Eat fit.

Distribution de la brochure à **470** étudiants dans les différentes écoles du Haut-Valais.

Divers:

- ❖ envoi d'un *mailing* à toutes les écoles primaires du canton sur les différents projets et outils du Centre alimentation et mouvement.

Communication



Site internet

Le Centre alimentation et mouvement met régulièrement à jour son site internet qui a comptabilisé pour 2016 :

- ❖ 4'319 utilisateurs
- ❖ 24'868 pages vues (4.33/session)



Communication événementielle

Animation de stand :

- ❖ à la **Maison Soleil**, lieu ouvert dédié à la petite enfance et à la famille
- ❖ lors de la journée annuelle valaisanne d'informations sur le **diabète** avec plus de **120 participants**
- ❖ lors de la *journée du Goût* à Sion (**210** élèves)

et préparation d'outils pédagogiques pour inciter les crèches et les écoles valaisannes à faire découvrir les légumineuses aux enfants pendant *La Semaine du goût*.



Media

Les activités et les thématiques chères au Centre alimentation et mouvement sont régulièrement relayées dans les médias locaux :

- ❖ [28.01 : page santé Nouvelliste: santé bucco-dentaire, des collations anti-carries](#)
- ❖ [04.02 : page santé Nouvelliste : Bouger pour mieux s'intégrer](#)
- ❖ [03.03 : page santé Nouvelliste : éducation physique, aider les ados à se sentir bien](#)
- ❖ [07.04 : page santé Nouvelliste : ça bouge dans ma commune](#)
- ❖ [21.04 : page santé Nouvelliste : orthorexie, quand manger sain vire à l'obsession](#)
- ❖ [28.05 : Le Nouvelliste, Commune en santé, labellisation 3 étoiles pour Chamoson](#)
- ❖ [07.09 : Le Nouvelliste, Le Valais pionnier pour aider les ados à apprivoiser leur image](#)
- ❖ [13.10 : page santé Nouvelliste, Le feel-good des tout-petits \(atelier cantonal\)](#)
- ❖ [Avril : Résonance : éducation physique, dans la peau d'un ado pour une image corporelle positive](#)
- ❖ [Juin : Résonance : Article sur la collaboration entre des étudiantes de la HES avec des élèves de 8H à Monthey sur un projet en lien avec l'alimentation, le mouvement et l'estime de soi](#)
- ❖ [Novembre : Résonance : atelier cantonal](#)
- ❖ [27.01 : La minute Antidote : Alimentation](#)
- ❖ [17.02 : La minute Antidote : Vieillir, activité physique sous ordonnance](#)
- ❖ [25.03 : La minute Antidote : Grossesse](#)
- ❖ [08.04 : Antidote : Sciences du sport – performance sous la loupe](#)
- ❖ [Octobre : Canal 9 : atelier cantonal](#)

Perspectives 2017

Pour l'année 2017, le Centre alimentation et mouvement continuera à travailler sur ses nombreux projets dans le cadre du PACIII (programme d'actions cantonal).

L'accent sera néanmoins mis sur quelques thématiques clefs telles que **l'image de soi** chez les adolescents avec le projet « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » qui s'adaptera pour les écoles du **Haut-Valais**.

Les *populations vulnérables* seront aussi une priorité avec le projet Femmes Tische dont les premières tables rondes commenceront en février. **Adaptation de l'offre « Bien manger à petit prix »** : contenu et forme feront l'objet d'une étude pour être en adéquation avec les besoins du public cible.

Une attention sera également mise sur la thématique de **l'allaitement**. Le Centre alimentation et mouvement offrira à toutes les futures mères de famille la brochure « Allaiter – pour bien démarrer dans la vie ».

Les *formations* des multiplicateurs s'intensifieront encore et toujours.

“Si vous cherchez la source du fleuve, vous la trouverez dans les gouttes d'eau sur la mousse.”

Proverbe japonais