

Années 2009/2010

En mouvement vers son équilibre !



**Centre Alimentation
et Mouvement**

www.alimentationmouvementvs.ch



Le poids corporel sain,

Quoi de nouveau depuis 2008 ?

Depuis la parution de son dernier rapport d'activité en 2008, le Centre Alimentation et Mouvement a parcouru un joli bout de chemin et a nettement agrandi son champ d'action.

Actuellement, 22 des 26 cantons suisses réalisent un programme d'action « Poids corporel sain » soutenu par Promotion Santé Suisse, avec la même stratégie nationale. Son objectif : accroître à l'horizon 2018 la proportion de la population suisse avec un poids corporel sain.

Le programme valaisan s'y est fait une belle place en mettant sur pied des mesures originales dont nous nous réjouissons. La mise en réseau est l'un de ses points forts. Les liens établis au niveau suisse et inter-cantonal, au niveau des organisations cantonales et entre le canton et les communes, se sont ainsi étoffés.

Le Centre est de plus en plus identifié comme plateforme du réseau des professionnels socio-sanitaires et éducatifs du Valais romand. Pour preuve le succès rencontré par son 2^{ème} atelier cantonal qui a accueilli à Martigny plus de 150 professionnels du Valais et de Suisse.

En parcourant ce rapport d'activité bisannuel, vous découvrirez l'ensemble des mesures développées à différents niveaux ces deux dernières années. Elles ont débuté avec le lancement de 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. Elles se sont achevées fin 2010 avec une 1^{ère} suisse : la labélisation « Commune en santé ».

La phase 1 du programme d'action cantonal valaisan (2008-2012) s'achève et déjà nous attendons avec impatience la suite des évènements. En effet, la phase 2 du programme (2012-2015) est en cours de planification en collaboration étroite avec Promotion Santé Suisse.

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 particulier 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 PSV

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).

Souspoids et obésité

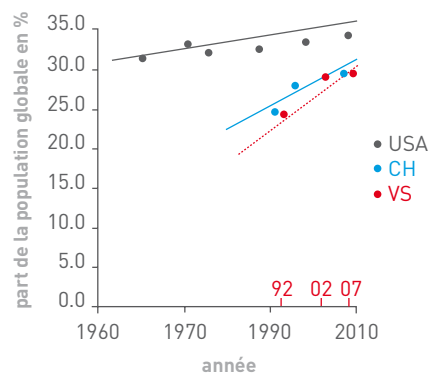
touchent aussi les enfants en Valais

En Valais

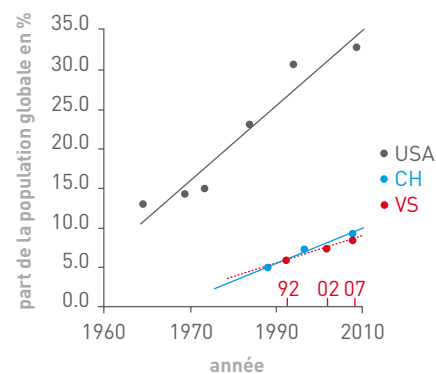
Le Valais, comme l'ensemble de la Suisse, est touché par cette «épidémie» d'obésité. En 2007, l'excès de poids (surcharge pondérale et obésité) se retrouvait chez près **d'un Valaisan sur deux et d'une Valaisanne sur trois**.

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).

Surpoids (IMC de 25 à 29.9)



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^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» 2008-2015.

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 la Ligue Valaisanne contre les maladies Pulmonaires et pour la Prévention (LVPP) afin de mettre sur pied un programme d'actions.

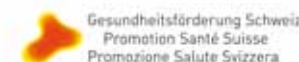
La LVPP (Ndl. Promotion Santé Valais – PSV- depuis 2010) a créé à cette fin le Centre Alimentation et Mouvement qui est en activité depuis le 2 août 2007. Moins d'une année après son lancement, le Centre a présenté à Promotion Santé Suisse un programme cantonal pour la période 2008-2012 et obtenu CHF 1.2 millions pour le mettre sur pied. Ce financement complète celui provenant du canton. Il est en cours de renouvellement pour la période 2012-2015.

Le Centre, dirigé par M. Gilles Crettenand, coordinateur en promotion de la santé, 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:

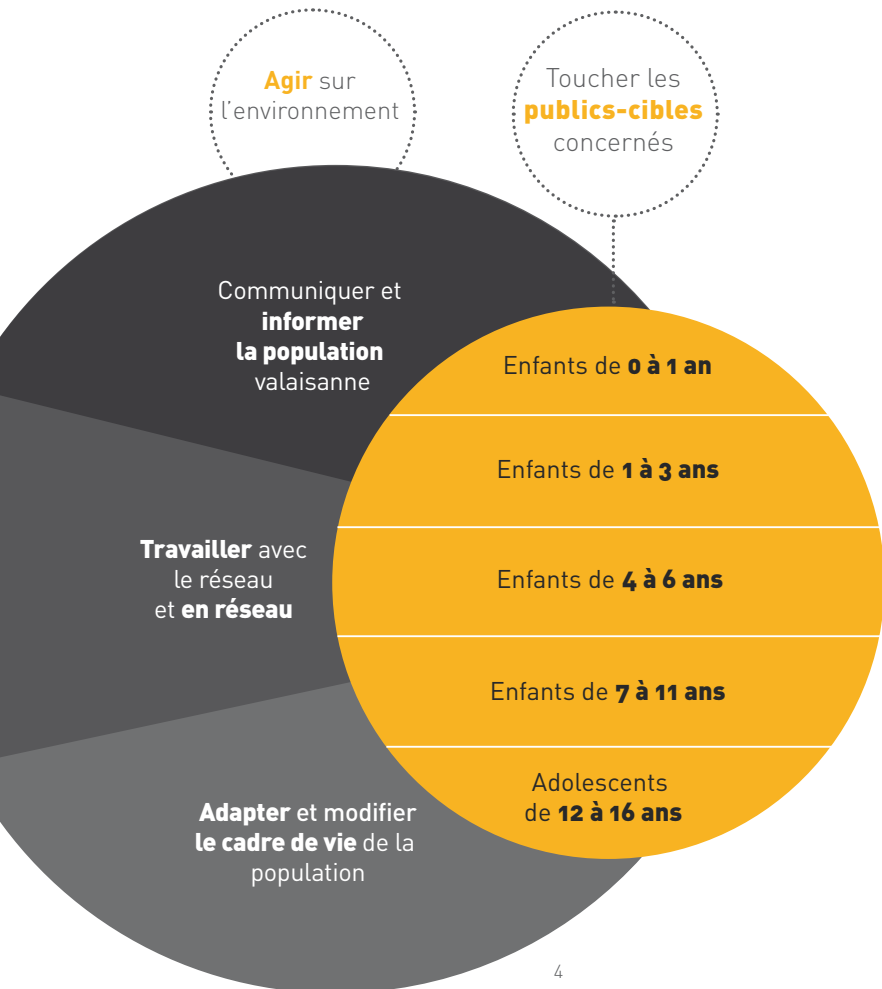
- augmenter le pourcentage d'enfants et d'adolescents valaisans qui possèdent un poids corporel sain,
- augmenter le pourcentage d'enfants et d'adolescents valaisans qui pratiquent une activité physique régulière,
- augmenter le nombre d'enfants et d'adolescents valaisans ayant un rapport sain à la nourriture.



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 2009-2010

- lancer la campagne «Poids corporel sain en âge préscolaire (0 - 4 ans)»,
- sensibiliser les populations migrantes et vulnérables,
- préparer la campagne «Poids corporel sain en âge scolaire (4 - 12 ans)».

... et en 2011?

- achever la campagne «Poids corporel sain en âge préscolaire (0 - 4ans)» 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.



Actions 2009-2010

- **formations** «Poids corporel sain» offertes aux éducatrices de l'enfance et aux sages-femmes,
- lancement en Valais du projet romand «**Youp'là bouge, crèches en mouvement**» avec la formation d'éducatrices de l'enfance de 10 des plus grandes crèches du canton,
- édition de **50'000 flyers** «Explorer en famille le monde de l'alimentation et du mouvement (0-4 ans)» à l'attention des parents et conférences données aux parents à Sierre et Martigny,
- publication et distribution des **flyers** à l'attention des parents dans **8 langues**,
- création et mise en action du **Groupe de travail** Poids corporel sain en âge scolaire (GRAS),
- intégration au nouveau site inter-cantonal romand www.guide-ecole.ch destiné aux directions des écoles et enseignants,
- triplement du nombre de ligne **Pédi-bus** depuis 2008, soit 40 lignes dans 17 communes.

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 2009-2010

- renforcer l'offre de prestations favorisant le mouvement et l'activité physique à l'attention de la population,
- étendre le programme Sports pour toi (activité physique adaptée à l'attention d'enfants et adolescents en surpoids),
- promouvoir un concept global de promotion de la santé dans les communes valaisannes,
- promouvoir l'instauration d'une alimentation équilibrée dans les restaurants des établissements scolaires ou parascolaires du canton.

... et en 2011?

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

Actions 2009-2010

- lancement du 1^{er} label suisse «**Commune en santé**» avec les labélisations de Grimisuat et de Vétroz,
- soutien au développement du **Sport scolaire facultatif** dans 4 communes: St-Maurice, Trient, Lens et Icoigne,
- renforcement du programme **Sports pour toi** par le doublement des lieux de cours, l'intervention de diététiciennes et une nouvelle offre estivale d'après-midi «excursions» durant les vacances scolaires; le tout avec la distribution de flyers sur le thème de l'alimentation à l'attention des familles,
- augmentation des restaurants scolaires et des crèches labélisés **Fourchette verte** de 10% (60%) depuis 2008.



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 2009-2010

- développer les synergies entre les acteurs du terrain par des collaborations sur des projets communs selon une vision commune.

... et en 2011?

- développer le réseau des communautés migrantes en Valais.

Actions 2009-2010

- **2^e atelier cantonal** «Explorer le monde de l'alimentation et du mouvement? Avec plaisir!» du 9 mars 2010 qui a réuni 150 professionnels du Valais et de Suisse,
- création d'un **centre de documentation** alimentation et mouvement à disposition des acteurs cantonaux (voir www.alimentationmouvementvs.ch rubrique «Pratique»),
- lancement de la **1^{ère} Newsletter** du Centre Alimentation et Mouvement,
- **interventions** auprès de divers partenaires (journée nationale des Programmes d'actions cantonaux de Promotion Santé Suisse (PSCH), Ecole spécialisée sociale de Sion, Haute Ecole pédagogique de St-Maurice, Haute école

fédérale de sport de Macolin, associations des maîtres d'éducation physique et des maîtres en économie familiale, Service cantonal de l'intégration, Fédération des communes valaisannes, etc.),

- intégration à divers **groupes d'experts** (groupes de travail nationaux de PSCH, commission nationale «Commune/ville en santé» coordonnée par Radix),

- **conseils, expertises et évaluations** (Atout sport santé, mémoires ES, mémoires coordinateurs du sport communal, etc.),

- **collaborations** diverses autour de la thématique (Réseau Santé Valais - programme thérapeutique pour enfants obèses, association des physiothérapeutes, groupement valaisan des diététiciens, association valaisanne des institutions de la petite enfance, etc.),
- Lancement et financement de la **1^{ère} 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 2009-2010

- 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,
- augmenter le nombre d'intervention lors de manifestations publiques.

... et en 2011?

- poursuivre les mêmes objectifs qu'en 2009-2010.

Actions 2009-2010

- création et distribution de **supports de communication** (flyers 10'000 pas, le pique-nique fait son show!, etc.),
- **interventions de fond** régulières dans les médias (pages santé du Nouvelliste, émissions Rhône FM Ensemble c'est tout, Canal9 l'Antidote, Magazine de la FRC, etc.),
- **médiatisation de projets** locaux et d'événements (2^e atelier du Centre, lancement du projet national Gorilla pour la Suisse romande, lancement du label Commune en santé, etc.),
- mise à jour régulière du **site internet** (350 visiteurs par mois) et création de nouvelles rubriques («les spécialistes, centre documentaire, bibliographie, commune en santé»),
- renforcement des **animations de promotion de la santé** lors de différentes manifestations (slowUp Valais, Semaine du goût Sion, Grimontz, Le Châbles, Journée des écoles de Sion, Course du Blénou),
- acquisition d'un **matériel de promotion** (tentes, roll-up, flags, comptoir, etc.) qui peut être demandé par les partenaires du réseau,
- mise en valeur et présentation des **partenaires du réseau** (Fourchette verte Valais, Youp'là bouge, Pédibus) lors de la 1^{ère} journée portes ouvertes des structures d'accueil de l'enfance en Valais.



Edition Juin 2011

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:



janvier 2009 Renforcement du programme Sport pour toi par le doublement des lieux de cours(Sierre et Monthey) et l'intervention de diététiciennes

avril 2009 Conférence de presse pour le lancement de la campagne cantonale d'information à l'attention des familles du Valais «Explorer en famille le monde de l'alimentation et du mouvement (0-4ans)»

juin 2009 Engagement d'une collaboratrice à 50%

août 2009 Création et mise en action du Groupe de travail Poids corporel sain en âge scolaire (4-12 ans)

février 2010 Edition du flyer «Explorer en famille le monde de l'alimentation et du mouvement (0 - 4 ans)» dans les 8 langues des principales communautés migrantes du Valais

mars 2010 2^e atelier cantonal «Explorer le monde de l'alimentation et du mouvement? Avec plaisir!» qui réunit 150 professionnels du Valais et de Suisse

avril 2010 Renforcement de la communication événementiel par l'acquisition d'un matériel de promotion (tentes, roll-up, flags, comptoirs, etc.) à disposition du réseau.

septembre 2010 Lancement à Vétroz de la 40^e ligne Pédibus

Mise en valeurs de partenaires du réseau (Fourchette verte Valais, Youp'là bouge, Pédibus) lors de la journée portes ouvertes d'une quarantaine de structures d'accueil de l'enfance en Valais

décembre 2010 Conférence de presse pour le lancement du label «Commune en santé» et la labélisation des deux premières communes avec la participation des président-e-s des Communes de Grimisuat et de Vétroz

Envoi de la 1^{ère} Newsletter du Centre Alimentation et Mouvement