

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

2015 : Le Centre Alimentation et Mouvement (CAM) en route vers son nouveau Plan d'Action Cantonal (PAC III)

L'année 2015 a permis au CAM de finaliser l'élaboration du PAC III (2016-2019) intitulé « Bien dans ton corps ! » dont les objectifs sont, pour répondre aux exigences fixées par Promotion Santé Suisse, de développer des mesures visant à promouvoir un cadre de vie favorable à une alimentation équilibrée et à une activité régulière chez les -9 mois à 16 ans, à améliorer l'atteinte des groupes vulnérables et à instaurer une image de soi positive chez les adolescents.

Parmi les points forts des projets menés en 2015 au niveau de la petite enfance, nous pouvons nous réjouir de la formation Fourchette Verte - Senso5 de 6 crèches, de la formation PAPRICA de 26 professionnels ainsi que de l'ancrage de Purzelbaum dans le Haut-Valais.

Les actions ciblant les enfants et adolescents ne sont pas en reste, puisque les cours SPORTKIDS/Sport facultatif ont vu leur nombre augmenter et que l'outil de « *Voyage en terres adolescentes en 3 escales* » et la brochure *Eat Fit* ont pu être diffusés respectivement auprès des écoles du secondaire I et II. A cela s'ajoutent également la formation de multiplicateurs, la poursuite du cours de la Fédération romande des consommateurs et la formation Senso5 des enseignants dans le Haut-Valais.

Au niveau des mesures POLICY ce ne sont pas moins de 8 nouveaux établissements juniors / tout petits qui ont été labellisés Fourchette Verte, portant ainsi le nombre de labélisations à 172 (établissements pour adultes y compris). Pour sa part, le projet « *commune en santé* » continue de s'étendre à l'échelle intercantonale puisqu'une convention de partenariat a été signée avec les cantons de Vaud, du Jura et de Thurgovie et qu'un groupe stratégique a été créé pour réguler les différences cantonales. Il est également important de relever qu'au vu de l'intérêt des participants, la rencontre avec l'ensemble des communes valaisannes labélisées ou en cours de labélisation a été reconduite.

Au chapitre des nouveautés à venir, un partenariat a été convenu avec la Fondation jurassienne O2 et l'Organisme canadien Equilibre pour le développement d'un module santé psychique lié à l'image corporelle positive chez les adolescents. La mise en place en Valais du programme de prévention et de santé national Femmes-Tische permettra aux femmes en contexte migratoire d'échanger autour de questions touchant à la santé, à la vie de tous les jours et à l'éducation, que ce soit dans un cadre privé ou institutionnel. Le Centre désire également promouvoir l'allaitement maternel en diffusant les outils officiels de la Fondation Promotion Allaitement Maternel Suisse. Les projets *Pédibus* et *Sport pour Toi* ne pourront quant à eux malheureusement pas être reconduits en raison d'une diminution du budget du CAM pour la phase III.

A l'occasion de ce bilan, nous souhaitons remercier toutes les personnes qui œuvrent au quotidien à la concrétisation de ce programme cantonal. Un MERCI tout particulier aux membres du groupe de référence ainsi qu'aux Service de la santé publique et de l'enseignement. Nous profitons également de l'occasion pour adresser nos remerciements à Mme Helena Mooser-Theler qui a fait valoir son droit à la retraite en juillet 2016.



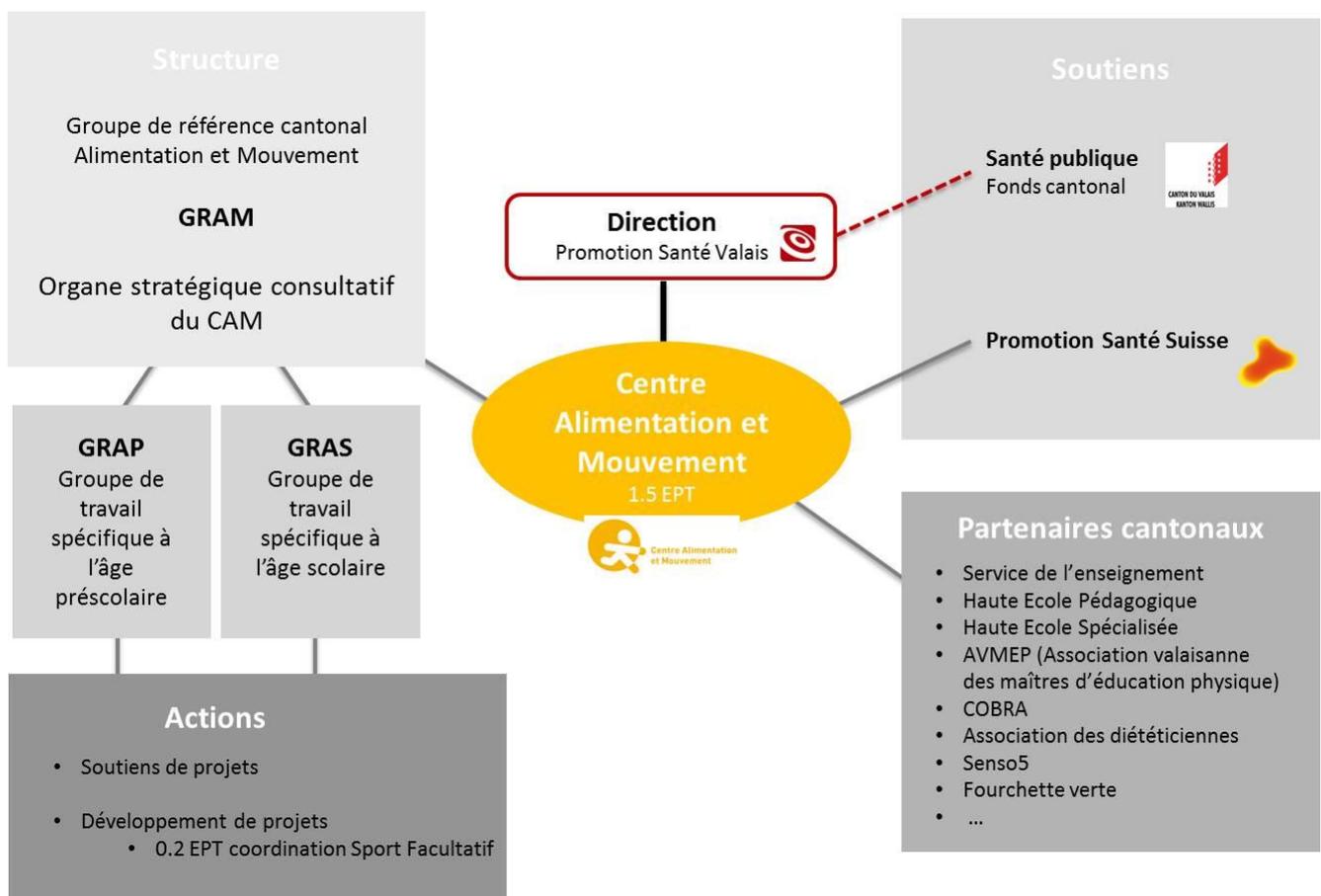
Vincent Ebenegger
Président GRAM



Catherine Moulin Roh
Responsable du Centre

Structure en place

Le Centre alimentation et mouvement, un secteur de Promotion Santé Valais, dépend du soutien du canton ainsi que de Promotion Santé Suisse. Il travaille en étroite collaboration avec ses différents partenaires cantonaux et sous la supervision et les conseils du groupe de référence cantonal Alimentation et mouvement (GRAM) qui est composé de représentants de l'administration cantonale ou d'institutions et des professionnels du terrain (médecins, travailleurs socio-sanitaires, maîtres de sport, etc.). Deux groupes de travail aident le CAM à définir ses actions prioritaires. Le CAM correspond à un EPT de 1.5 qui est complété par la présence de deux stagiaires à temps partiel.



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 !



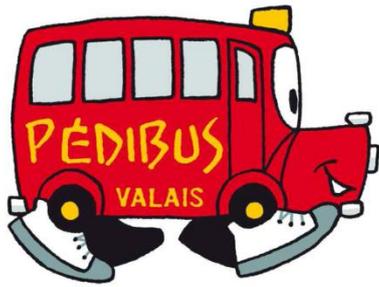
Youp'là bouge, crèches en mouvement/ Purzelbaum Kita:

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

Bilan :

- A la fin 2015, 32 crèches du Valais romand et 14 du Haut Valais (Purzelbaum Kitas) ont suivi la formation et ont reçu le label
- Bonne représentation des éducatrices valaisannes aux journées de formation :
 - 4^{ème} journée d'ancrage (19 participants)
 - Journée intercantonale (63 éducatrices) sur le thème « Ça bouge dans mon groupe »
 - 1^{ère} journée d'ancrage en allemand (16 participants)

<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 :

- Travail de promotion effectué auprès des écoles pour inciter les élèves à se mettre en mouvement. Au total, 1070 guides Pedibus ont été distribués.
- Organisation d'une journée cantonale « A pied à l'école » dans la commune de Fully
- 14 lignes sont actives dans le canton à la fin 2015 (au lieu de 23 en 2014) ; certaines lignes de Pédibus s'étant mises en pause ou ayant dû arrêter faute d'enfants
- Le projet rencontre des difficultés de croissance et de consolidation depuis quelques années. Malgré le capital sympathie de cette action et en raison de contraintes budgétaires, le Centre alimentation et mouvement a décidé d'arrêter son subventionnement à la fin 2015, fin du PAC2. Un rapport d'activité rétrospectives 2008-2015 peut être consulté sur le site du Centre alimentation et mouvement à la page suivante : <https://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/pedibus-959.html>. Afin de maintenir un minimum de coordination pour les lignes existantes, l'ATE financera et assurera un 10% de coordination valaisanne.

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



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. 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.

Bilan :

- Envoi d'un mailing d'information à toutes les écoles primaires du Valais et aux principales associations sportives cantonales pour faire connaître SportKIDS!
- 6 nouvelles communes proposent un cours SportKIDS!
- A la fin 2015, 20 cours SportKIDS! sont en place mettant en mouvement chaque semaine 350 enfants

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/sport-facultatif-sportkids-918.html>

Muuvit!

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.

Bilan

- En 2015, inscription de 12 classes valaisannes au projet

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



Senso5

Senso5 développe et étend l'approche sensorielle comme outil au sein des écoles valaisannes.

Bilan :

- Le Centre alimentation et mouvement soutient la Fondation Senso5 dans plusieurs projets et particulièrement dans son extension dans les écoles du Haut-Valais (cycle1)
- Sur mandat de l'association valaisanne des soins bucco dentaires, co-crédation d'un flyer sur les collations destinés aux enfants du cycle 1 ainsi qu'un flyer plus détaillé à l'intention des parents. Ce matériel est disponible dans les 2 langues. Organisation d'une formation à l'intention des éducatrices en santé bucco-dentaire sur l'utilisation de ces outils.
- Adaptation pour le Haut-Valais : traduction et adaptation de tous les moyens pédagogiques existants en allemand et formation de 350 enseignants aux moyens pédagogiques Senso5 lors de 4 formations
- Senso5 est intervenu dans les centres scolaires (Cycle II et III) pour animer des ateliers (4)
- Création de 3 fiches pédagogiques PER compatibles sur les repères nutritionnels et la gastronomie adolescente.

<http://www.senso5.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.

Ce projet a pris fin en avril 2015. Une information a été envoyée à tout le réseau.



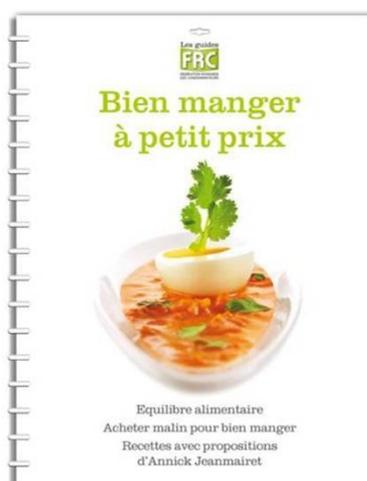
Défi Vélo

Projet cyclo-ludique que le Centre alimentation et mouvement a décidé de financer en 2015 pour promouvoir le vélo auprès des jeunes.

Bilan

- Financement du projet dans le secondaire II – 500 élèves valaisans y ont participé

<http://www.defi-velo.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.

Bilan :

- Organisation de 8 cours « Bien manger à petit prix » destinés aux populations migrantes et vulnérables
- Présentation aux responsables de l'intégration dans le Haut-Valais (30 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. Il a été lancé officiellement lors de l'atelier cantonal du 12.11.2014

Bilan :

- Mailing organisé auprès des professionnels concernés par ce public (institutions spécialisées ; centres de loisirs ; réseau spécialisé,..)
- Promotion de l'outil auprès des écoles secondaires I et II en partenariat avec le Service de l'Enseignement

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

Formation multiplicateurs

Les multiplicateurs sont des personnes qui sont en lien avec le public cible du Centre alimentation et mouvement et qui relayent les messages de santé auprès de cette population. Pour cette raison, il est important de les sensibiliser aux messages du Centre.

Bilan :

- Participation dans le Haut-Valais à la journée de formation pour les travailleurs sociaux avec la présence de 19 participants provenant de 6 institutions sociales différentes (novembre 2015)
- Formation pour 30 travailleurs sociaux sur le thème adolescence alimentation, mouvement et image de soi (mars 2015)
- Organisation conjointe de la journée de formation pour les médiateurs scolaires dans le Haut-Valais avec 28 participants
- Collaboration avec le CIPRET pour deux sensibilisations de groupes de 10 aides d'animateurs socio-culturels
- Formation PAPRICA sur le thème de l'activité physique chez les enfants de 0 à 6 ans a permis de former 26 professionnels de la petite enfance
- Formation Fourchette Verte/Senso5 dans 4 crèches



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 qui a été finalisée en 2014.

Bilan :

- Validation de l'outil par le service de l'enseignement et de la COBRA
- Présentation de l'outil aux enseignantes en économie familiale – la brochure est diffusée gratuitement dans les 9H.
- 13 centres scolaires ont commandé la brochure totalisant 1285 exemplaires
- Dans le Haut-Valais, distribution de la brochure à 7 centres scolaires ainsi qu'à l'école professionnelle et à la Haute Ecole Pédagogique

<http://www.alimentationmouvementvs.ch/sante/eat-fit.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.

Bilan :

- Mise à jour des renouvellements du label dans 4 communes
- Nouvelle labellisation : commune de Brigue – 14 communes sont labellisées à fin 2015
- Création d'un groupe stratégique inter-cantonal
- Création d'une convention de partenariat avec les cantons de Vaud, Jura, Neuchâtel et Thurgovie
- Adaptation du site internet en allemand
- Organisation d'une rencontre avec la présence d'une vingtaine de représentants des communes labellisées ou en cours de labellisation

<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.

Bilan :

- Nouvelles labellisations : 3 labels "tout-petits », 2 attestations « tout-petits », 5 labels « junior », 2 attestations « junior ».
- Fin 2015, Fourchette verte Valais compte 47 FV-tout-petits, 61 FV-junior, 6 affiliations FV-junior.

<http://www.fourchetteverte.ch>

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.

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.



Le site internet du Centre alimentation et mouvement

Le site internet du Centre alimentation et mouvement permet d'atteindre un large public. Il donne des informations sur les projets du Centre alimentation et mouvement et rassemble une multitude de ressources et d'outils

Bilan :

- Restructuration du site internet afin d'alléger son contenu et rendre l'information plus accessible
- Ajout d'un formulaire en ligne pour commander le matériel du Centre
- Insertion de 7 news
- 575 visites et 436 visiteurs en moyenne par mois en 2015

<http://www.alimentationmouvementvs.ch>

Animation de stands

Tenue d'un stand lors de la journée des enfants organisée lors de la semaine du goût. Plus de 300 enfants des écoles de Sion y sont venus. Des animations sur la thématique des jeux d'antan étaient proposées avec différents jeux et création d'une toupie et d'une corde à sauter.



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 :

- Bien démarrer son allaitement
- Dites, les enfants, on bouge ?
- Il met du cœur dans ses assiettes
- Beurk, maman, papa, j'aime pas !

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



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 :

- Recommencer le sport step by step

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

Autres médias

- Reportage de Couleurs locales dédié au lancement du label Commune en santé dans le Jura
- Communiqué du RRO concernant la semaine santé organisée à l'école professionnelle de Viège
- Présentation de Pédibus dans un reportage de la RTS sur la rentrée scolaire et les accidents

Activités complémentaires

- Envoi d'un mailing généralisé dans le réseau du matériel du Centre et un bulletin de commande (plus de 800 adresses) avec la promotion ciblées des nouveautés telles que Voyages en terres adolescentes et Eat fit. Suite au mailing, 2400 documents ont été commandés par 47 institutions.
- Création de flyers destinés aux étudiants de dernière année sur le thème *trucs et astuces pour aborder la période des examens en toute sérénité*

Perspectives : le PACIII, Equilibre, etc.

L'année 2015 s'est marquée par la fin du Programme d'actions cantonales 2012-2015 (PACII) et la préparation et la finalisation du PAC III qui soumet à Promotion Santé Suisse (PSS) les objectifs des trois années à suivre (2016-2019). Pour ce faire, l'efficacité des mesures proposées par le Centre a dû être analysée et éventuellement réorientée. Accepté par PSCH, les activités du Centre auront pour objectifs de :

- Promouvoir un cadre de vie favorable à une alimentation saine et à une activité physique régulière (-9 mois à 16 ans)
- Améliorer l'atteinte des groupes vulnérables
- Promouvoir une image de soi positive auprès des adolescents

Ce programme nommé « **Bien dans ton corps** » se veut non stigmatisant et varié. Bien qu'étant une prolongation du travail des années précédentes, ce programme amène quelques nouveautés dont:

- **Le programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau**
Grâce à une approche amusante et interactive, ce programme de promotion de la santé québécois permet aux adolescents d'établir de saines habitudes de vie et d'acquérir une image corporelle positive en proposant une réflexion sur le culte de l'apparence physique, de la minceur et de l'hypermusculation. Le programme sera adapté au plan d'études romand et expérimenté dans des classes jurassiennes et valaisannes, sur 2 ans. Il fera l'objet d'une évaluation par la HES de Neuchâtel en marketing social.
- **Femmes-Tische**
Ce nouveau programme en Valais permet de réunir des femmes de tous horizons culturels autour d'une table pour leur apporter des messages de promotion de la santé. Spécialement conçus pour les femmes migrantes, il permettra de leur apporter une attention particulière.
- **La promotion de l'allaitement**
Commencer la vie sur de bonnes bases! En 2016, le Centre fera la promotion de la brochure « Allaiter – pour bien démarrer dans la vie »

Départ à la **retraite de Mme Helena Moser Theler** en juillet 2016. Le CAM doit se préparer à la succession de sa responsable du Haut VS ; un savoir-faire, un savoir-être, un sens du réseau hors du commun qui rendent la perspective de la séparation émotionnellement difficile.



Merci Helena et tout le meilleur pour ta retraite !

Remerciements

Nous remercions tous les acteurs qui contribuent, de loin ou de près, au développement de nos activités!



L'équipe du CAM