



88% des filles

93% des garçons



de 11 à 15 ans ont une activité sportive en dehors de l'école au moins une fois par semaine.

(Source: HBSC, OVS)

**ÉCOLIERS** Se déplacer à pied jusqu'à l'école, c'est bon pour la santé et la sécurité des enfants. Petite piqûre de rappel à la veille de la Journée internationale à pied à l'école.

# Marcher jusqu'à l'école, le pied!

LYSIANE FELLAY

Se rendre à l'école à pied, c'est bon pour la santé, mais aussi pour la sécurité. C'est du moins le message que souhaite passer la police cantonale auprès des enfants et de leurs parents à la veille de la Journée internationale à pied à l'école. «Moins il y a de circulation autour des établissements scolaires, moins il y a de dangers», souligne Mathieu Vouillamoz, responsable de la prévention et

«Les enfants arrivent plus éveillés en classe. On voit la différence.»



JANNICK BADOUX  
COORDINATRICE DU  
PÉDIBUS EN VALAIS

de l'éducation routière à la police cantonale.

## Bon pour la santé et le moral

De nombreux enfants se rendent déjà à pied à l'école au quotidien. Souvent, les parents s'organisent entre eux et se relaient pour les accompagner. Depuis plusieurs années, le Pédibus, qui est une campagne de l'ATE (association transports et environnement), est venu renforcer ce système et officialiser certaines lignes jusqu'aux officieuses. A noter d'ailleurs que le Pédibus célébrera la Journée internationale à pied à l'école demain à l'école des Collines à Sion. Une fête qui, l'an dernier, avait débouché sur la création d'une ligne officielle de Pédibus à Monthey. «Des parents ont rejoint l'équipe qui s'occupait déjà de la ligne non officielle. Ils ont pu répartir les trajets et se décharger un peu», explique Jannick Badoux, coordinatrice du Pédibus



## L'activité physique chez les enfants:

Participe au développement de la fonction cardiopulmonaire

Aide à conserver un poids de forme

Améliore l'humeur, l'estime de soi et la concentration

Réduit le risque de maladie

en Valais. Du côté des enfants, c'est la joie. «Ils sont très enthousiastes et heureux de pouvoir se rendre à l'école à pied. Ils aiment découvrir l'environnement qui les entoure. Ils sont entre copains et s'amuse. Les enfants que j'accompagne ont même rebaptisé toutes les rues où nous passons», note Jannick Badoux. Marcher, c'est aussi bénéfique pour la santé. «L'OMS invite les enfants à bouger au moins soixante minutes par jour. En faisant les trajets à pied, ils ont déjà réa-

lisé une bonne partie de cette recommandation», continue-t-elle. «Les enfants arrivent aussi plus éveillés et se concentrent mieux en classe. C'est du moins le retour que me donnent les enseignants. Ils disent voir une différence avec les enfants qui arrivent en voiture.» La marche aide aussi à prévenir la survenue de nombreuses maladies chroniques. Elle participe au développement des capacités cardiaques, pulmonaires et musculaires. Elle aide également à maintenir un

poids de forme. Marcher permet de libérer le trop-plein d'énergie et apaise. Aussi, l'activité physique est très bénéfique pour la santé physique et mentale des enfants et des adolescents.

## Et par mauvais temps?

Sur le papier, ça l'air sympa, mais comment cela se passe-t-il quand il pleut ou quand il neige? «Cela freine de nombreux parents, c'est vrai. Pourtant, je dis toujours qu'il n'y a pas de mauvais temps,

mais uniquement de mauvais équipements. Les enfants qui portent des bottes de pluie et des vêtements adaptés ne seront pas tout mouillés. Ils sont ravis de pouvoir jouer dehors par mauvais temps. Reste qu'il faut bien sûr se référer au bon sens. Si à l'heure du départ, un orage éclate et qu'il pleut des cordes, il est toujours possible de se concerter entre parents pour annuler le trajet et d'amener les enfants en voiture», note Jannick Badoux. Enfin, côté sécurité, les adultes pourront apprendre les bons comportements aux petits aux abords de la route. La police recommande d'accompagner les enfants jusqu'à l'âge de 7 ans. L'adulte doit parcourir plusieurs fois le trajet avec l'enfant dans un premier temps et lui montrer les endroits dangereux. Avant de s'engager sur la route, il faut s'arrêter, regarder des deux côtés, écouter puis traverser d'un pas décidé.

## CRÉER UNE LIGNE DE PÉDIBUS

En Valais, on compte seize lignes officielles de Pédibus. «Il existe toutefois plein de lignes non officielles. De nombreux parents s'arrangent entre eux pour accompagner les enfants à pied sans pour autant créer une ligne Pédibus», explique Jannick Badoux. Souvent, ils imaginent que c'est contraignant de mettre en place une ligne. Ce n'est pourtant pas le cas. A partir d'un trajet organisé par semaine, on peut le faire. Nous mettons à disposition du matériel comme des gilets ou des

autocollants réfléchissants. Je réponds volontiers aux parents pour les informer et les accompagner dans la création d'une ligne. Dans un premier temps, il faut que les parents discutent, se regroupent et s'organisent. Ensuite, ils pourront choisir l'itinéraire le plus sûr pour les enfants. Ils définissent des horaires et souvent créent un groupe WhatsApp pour gérer la ligne, les absences ou les imprévus», continue Jannick Badoux. Plus d'infos: [www.pedibus.ch/pedibus/lancement](http://www.pedibus.ch/pedibus/lancement)

## SÉCURITÉ

### Petit mémo

Les enfants ont été sensibilisés aux dangers de la route et au bon comportement à adopter à la rentrée scolaire. Il est important que les automobilistes, les parents et les enseignants continuent de veiller sur la sécurité des enfants. Petit rappel avec Mathieu Vouillamoz, responsable de la prévention et de l'éducation routière à la police cantonale.

«REGARDEZ-NOUS» Il faut que l'automobiliste établisse un contact visuel avec le piéton. Cela permet de voir si l'enfant est attentif à la circulation.

S'ARRÊTER L'automobiliste doit arrêter complètement son véhicule. L'enfant est incapable d'évaluer correctement la vitesse du véhicule et la distance à laquelle il se trouve. La police apprend aux enfants à ne traverser que lorsque le véhicule est à l'arrêt complet.

PAS DE SIGNES Il ne faut pas faire de signes de la main ou d'appel de phares. Cela peut distraire les enfants et provoquer une confusion. De plus, les plus petits ne voient pas le conducteur dans le véhicule. Ils pensent que ce dernier est vivant puisqu'ils y voient des yeux (les phares) et une bouche.

Samedi et dimanche 23 et 24 septembre, l'émission «L'antidote - Les maladies rares: unis pour mieux se battre» sera diffusée sur Canal 9 à 14 h 30, 17 h.

## POUR ALLER LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

[www.pedibus.ch](http://www.pedibus.ch)  
[www.policevalais.ch](http://www.policevalais.ch)

## PHOTOMATON SMOKEFREE EN VALAIS

### Voir sa photo dans vingt ans avec ou sans les effets du tabac

Le tabac fait vieillir la peau de manière précoce. Lorsqu'on est jeune et encore insouciant, il est difficile de se projeter si loin. Difficile aussi d'imaginer notre visage avec vingt ans de plus. Un photomaton se propose de le faire pour vous. Il sillonne les écoles professionnelles du canton. Les apprentis pourront ainsi se rendre compte des effets du tabac sur la peau de manière ludique. L'appareil proposera un cliché de la personne vingt ans plus tard avec et sans tabac. Des collaborateurs du CIPRET Valais informeront les jeu-

nes fumeurs et non fumeurs.

Le photomaton se trouve jusqu'à demain à l'Ecole professionnelle artisanale et service communautaire (EPASC) à Martigny, du 25 au 29 septembre à l'EPASC à Châteauneuf. Il sera ensuite du 2 au 6 octobre à l'Ecole professionnelle technique et des métiers. Enfin, du 9 au 13 octobre, il prendra place dans les locaux de l'Ecole professionnelle commerciale et technique de Sion.

Plus d'infos: [www.cipretvalais.ch](http://www.cipretvalais.ch)

## MALADIES CARDIOVASCULAIRES

### Evaluer l'âge de son cœur

Notre cœur est souvent plus âgé que nous. Parfois en raison de notre mode de vie, d'autres fois à cause de prédispositions familiales. Plus son âge s'écarte de notre âge réel, plus le risque d'infarctus du myocarde, d'attaque cérébrale ou encore de maladies cardiovasculaires aug-

mente. La Fondation suisse de cardiologie a créé un outil pour évaluer son cœur: le coach swissheart. Il s'agit d'un test à faire sur l'internet. Ensuite, le coach détermine vos risques et fait des suggestions pour maintenir une bonne santé.

Plus d'infos: [www.swissheartcoach.ch](http://www.swissheartcoach.ch)

