

A black and white photograph of a young boy performing a skateboard trick, with a girl in the foreground looking at him. The background is a solid red color.

# BOUGER AU QUOTIDIEN

Quelques conseils (de poids) pour les familles

OFFICE FÉDÉRAL DE LA SANTÉ PUBLIQUE

**SUISSE BALANCE**

PROMOTION SANTÉ SUISSE

## SUISSE BALANCE

Suisse Balance – l'organisme national de promotion de projets dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique de l'Office fédéral de la santé publique et de Promotion Santé Suisse.

Suisse Balance soutient, coordonne, met en réseau et diffuse des projets et des mesures dont le but est de promouvoir une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante au quotidien. Suisse Balance soutient de manière compétente et professionnelle les acteurs souhaitant contribuer au maintien d'un poids corporel sain chez les enfants et les adolescents en Suisse.

Vous souhaitez en savoir plus sur les projets soutenus par Suisse Balance ? Vous aimeriez multiplier un projet qui a eu du succès ou vous avez une idée de projet novateur pouvant inciter les enfants et les adolescents à prendre durablement conscience de leur propre corps ? Nous vous invitons alors à consulter notre site web [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch) ou à prendre directement contact avec nous.

### Suisse Balance

Effingerstrasse 40, case postale 8172, 3001 Berne  
T 031 389 92 91, F 031 389 92 88  
[info@suissebalance.ch](mailto:info@suissebalance.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP



Promotion Santé  
Suisse

Une brochure d'information de Suisse Balance – l'organisme national de promotion de projets dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique de l'Office fédéral de la santé publique et de Promotion Santé Suisse. [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)



# Les bonnes résolutions

Les médias en font état tous les jours : faites attention à votre santé ! Nous devrions faire davantage d'exercice physique, manger et boire plus sainement. Davantage de fruits et légumes, pas de sucreries, une activité physique quotidienne... mais c'est plus facile à dire qu'à faire : les exigences du quotidien augmentent, il faut concilier profession et famille, charges financières croissantes, manque de temps... De là à choisir des solutions de commodité telles qu'aller faire ses courses en voiture ou opter pour des portions énormes plus avantageuses, un en-cas sur le pouce ou des aliments tout prêts si pratiques, etc., il n'y a qu'un pas. Nos enfants aussi veulent suivre cette tendance, les boissons énergétiques, le fast-food et les mondes virtuels sont à la mode !

## Que faire ?

Dans cette brochure, vous trouverez des conseils pratiques et des suggestions sur la manière **de manger et de boire avec plaisir**, sans privations ni interdictions, et d'intégrer **suffisamment d'activité physique** dans votre quotidien familial. Il ne s'agit pas de changer complètement de style de vie. Même de petits pas ont déjà un effet considérable pour la santé.

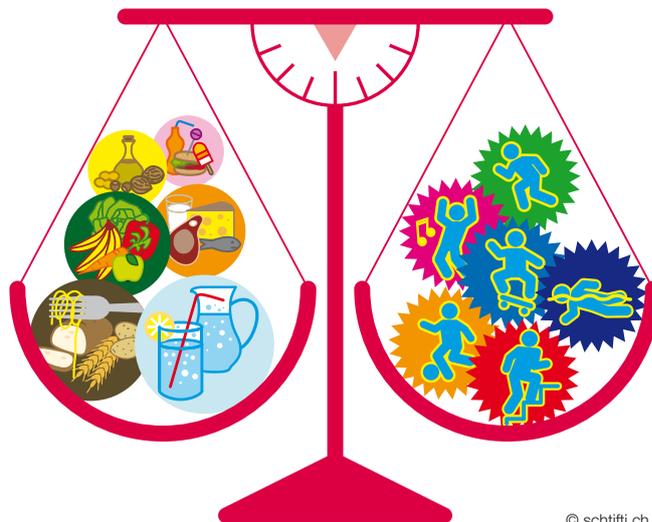


# Le bilan énergétique

Maintenir un « poids sain » ne signifie pas faire des régimes et des diètes absolues ni avaler des pilules miracles. Cela signifie plutôt trouver l'**équilibre quotidien entre les apports (manger et boire) et les dépenses (activité physique) énergétiques**, sans un contrôle angoissé ou trop sévère de son poids. Ce que vous et vos enfants mangez et buvez est assimilé par le corps et est en grande partie transformé en énergie. La consommation d'énergie dépend principalement, en plus de l'âge, de la taille et du sexe, de la fréquence et de la durée de notre activité physique quotidienne.

## **L'alimentation et l'exercice physique vont de pair**

Ceci vaut dès le plus jeune âge, car les bases d'un comportement sain en ce qui concerne l'alimentation et l'activité physique sont jetées dès la grossesse et les premiers mois et années de vie. Un excès de poids durant l'enfance et l'adolescence augmente le risque de surpoids à l'âge adulte.



© schtifti.ch

# S'activer ensemble

Une activité physique régulière au grand air vous maintient en forme, augmente votre bien-être corporel et psychologique et façonne le style de vie de toute la famille – essayez tout de suite et profitez de nombreux effets bénéfiques !

**Les parents sont des modèles importants pour une vie active et pleine de mouvement.** Jouer ensemble, faire du vélo, danser, faire des randonnées, jardiner, etc. créent des liens. Les enfants en bas âge sont très réceptifs à vos suggestions. Prenez ensemble de bonnes habitudes, surmontez les obstacles comme le manque de temps ou la peur exagérée des accidents. Profitez du week-end pour entreprendre des excursions communes, et pendant la semaine, associez l'exercice physique aux activités courantes, **car l'exercice physique commence au quotidien.**

**Allez-vous dehors avec votre enfant ? Où est-ce qu'il peut faire de la balançoire et jouer avec d'autres enfants ? Pique-niquez vous ensemble ? Votre enfant a-t-il le droit d'escalader par exemple un muret ou un tronc d'arbre et d'en sauter ? Avez-vous des habitudes ?**

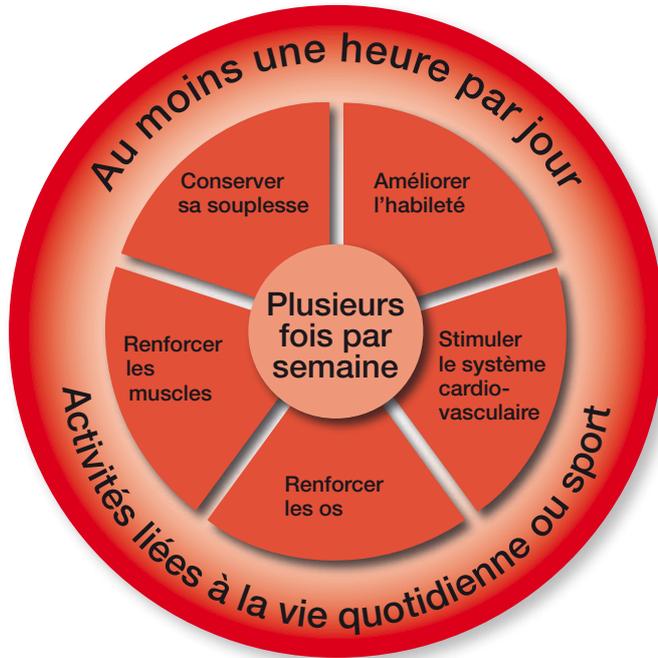


Illustration : disque d'exercice physique pour les enfants, d'après l'Office fédéral du sport

# Repos, détente et sommeil

Les phases de repos sont une partie intégrale du bien-être au quotidien : **veillez à avoir suffisamment d'heures de sommeil et de détente consciente** ! Installez-vous confortablement avec votre enfant, reposez-vous ensemble, buvez un thé, feuillotez des livres d'images, lisez-lui une histoire, dessinez ensemble ou écoutez de la musique ou un livre audio.

**De bonnes habitudes de sommeil** sont particulièrement importantes pour la santé et le bon développement de votre enfant. Les enfants entre 4 et 6 ans ont des besoins de sommeil individuels (l'idéal serait environ 10 à 12 heures). Entretenez des habitudes pour le coucher telles que lire une histoire ou chanter une berceuse.



# Si le temps manque

**Comment intégrer l'activité physique au quotidien en famille, durant les loisirs et dans la profession sans perte de temps supplémentaire ?**

**en ...**

- ... allant à vélo ou à pied au travail, à la piscine ou aux courses.

---
  - ... marchant rapidement jusqu'au prochain arrêt au lieu d'attendre le bus ou le tram.

---
  - ... prenant l'escalier au lieu de l'escalier roulant ou de l'ascenseur.

---
  - ... me levant pour accomplir moi-même de petites tâches au lieu de les déléguer.

---
  - ... travaillant de temps en temps debout, en prenant des pauses pour l'activité physique et en faisant une promenade digestive pendant la pause de midi.

---
- ... évitant au possible d'amener mes enfants en voiture et en les accompagnant à pied ou à vélo à l'école, au groupe de jeu ou à la leçon de musique.

---
  - ... aménageant la chambre d'enfants et l'appartement de manière à ce qu'ils incitent à l'exercice physique et au jeu.

---
  - ... offrant à mes enfants des jouets qui incitent à bouger : une corde à sauter au lieu d'une bande dessinée, un ballon de foot au lieu d'un jeu vidéo, etc.

# La tentation des mondes virtuels

## Comment éviter les « inhibiteurs » d'activité physique

### en ...

- ... établissant des accords clairs sur l'utilisation (durée et contenu) du téléviseur, des ordinateurs et des jeux vidéo et en introduisant des « journées sans ».
- ... ne mettant pas de téléviseur dans la chambre des enfants.
- ... n'utilisant pas la télé pour la détente ou comme récompense ou moyen de punition.
- ... laissant le téléviseur éteint durant les repas.
- ... montrant l'exemple avec une utilisation modérée !





## Envie de plus d'activité physique

Ne souscrivez pas obligatoirement un abonnement de fitness, puisqu'il existe un grand nombre d'autres solutions avantageuses. Le choix est vaste; laissez-vous inspirer par les nombreuses possibilités : promenades, vélo, jardinage, marche, courses, randonnées, grimpe, skating, frisbee, natation, foot, rollers, danse, yoga, tennis de table, « slacklining », badminton, etc. **Vous trouverez de précieux liens et adresses en dernière**

**page de cette brochure.** Essayez ce qui vous fait du bien à quel moment tout en vous divertissant ! Cherchez quelqu'un pour vous accompagner, rejoignez p. ex. un groupe ou motivez votre partenaire, vos enfants, votre ami(e).

**Commencez aujourd'hui même par petites étapes.** Vous serez fier / fière de vous et vous vous sentirez bien la prochaine fois que vous arriverez à pied en haut d'un escalier, p. ex. à la gare ou dans un grand magasin, aussi vite, voire plus vite qu'avec l'escalier roulant.

# Commencer tôt

Les enfants ont besoin d'une grande liberté de mouvement pour vivre leur **désir naturel de bouger, d'essayer et d'apprendre les mouvements**, et cela dès leur naissance. Chaque découverte élargit leur univers et prépare le terrain pour d'autres possibilités d'activité physique. L'exercice physique est un élément irremplaçable du développement moteur, mental, émotionnel et social, donne confiance et atténue les agressions, stimule les cinq sens et soutient ainsi le développement cérébral. C'est pourquoi il est particulièrement important de faire des expériences multiples durant les premières années de vie.

- Chaque enfant est différent – essayez de répondre aux **besoins et aptitudes spécifiques** de votre enfant.
- Croyez en les capacités de vos enfants et donnez-leur régulièrement des **défis à relever, sans les stimuler trop ou pas assez**. Observez-les attentivement, encouragez les comportements positifs et bougez avec eux.
- Allez dans la nature le plus souvent possible – même par temps de **pluie, neige, froid ou vent** – et montrez à votre enfant des possibilités d'exercice physique devant chez vous et dans les proches environs (jardin, parc, terrain de jeu et de sport, forêt, etc.). Il n'y a pas de mauvais temps, seulement des mauvais habits !



## Idées de jeux tout en mouvement :

Balanoire, toboggan, jeux de ballon, course en sac, marelle, course, jeux de balle, jeu du loup, cache-cache, saute-flaques, danse, hula hoop, bataille d'oreillers, saut de troncs d'arbres ou équilibre sur troncs d'arbres ou murets, batailles de boules de neige, jeux dans la forêt, dans la neige, sur le sable, au bord d'un ruisseau, sur des pierres, etc. Le plus amusant, c'est avec d'autres enfants, par exemple du même âge.

Profitez de l'offre abondante dans votre quartier, votre commune ou ville comme les groupes de jeu, la gymnastique mère ou père et enfant, les associations de sport et de gymnastique, les écoles de danse, etc.

# Voluptueusement – avec les cinq sens

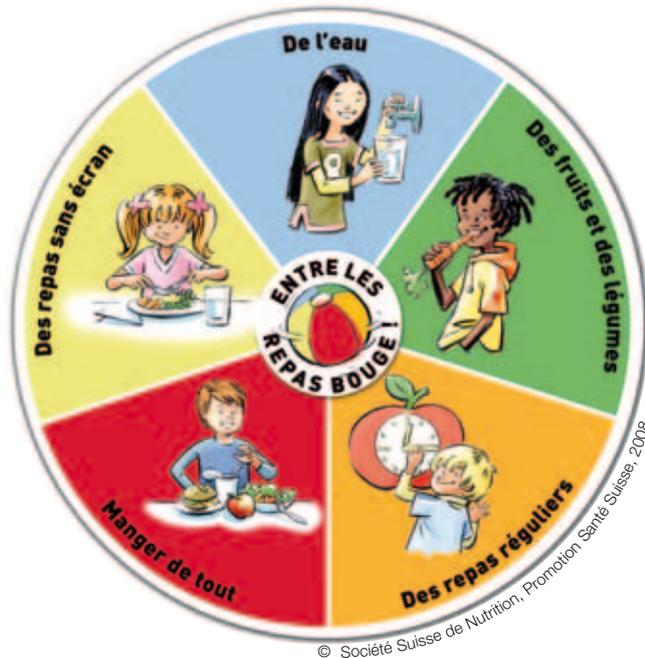


Illustration : disque de l'alimentation – recommandations alimentaires pour enfants, alliant plaisir et santé.

Cerises juteuses, poivrons jaunes et croquants, aubergines violet brillant, abricots veloutés, framboises gelées... Les enfants ne jugent pas la nourriture selon leur valeur pour la santé, mais ils veulent la goûter avec leurs cinq sens : **aspect visuel, goût, constitution, température, bruit et odeur sont très importants.** C'est amusant de pétrir la pâte ou de tâter des légumes inconnus comme les brocolis. Les souvenirs sensoriels des enfants influencent leur comportement nutritionnel et leur santé jusqu'à l'âge adulte. Stimulez la curiosité naturelle de vos enfants et encouragez-les sans cesse à goûter. C'est ainsi que leur expérience gustative s'élargira. Essayez aussi d'autres saveurs et assaisonnez avec des herbes fraîches.

**Conseil :** faites les courses, mijotez, mangez et savourez ensemble. Dans la cuisine, les cinq sens sont sollicités. Laissez participer vos enfants à la préparation des repas. Ils feront ainsi connaissance avec les différents produits alimentaires et pourront faire de nombreuses et précieuses expériences motrices et sensorielles. **Faire la cuisine, c'est un acte créatif, amusant, et gratifiant !**

# Conseils nutritionnels

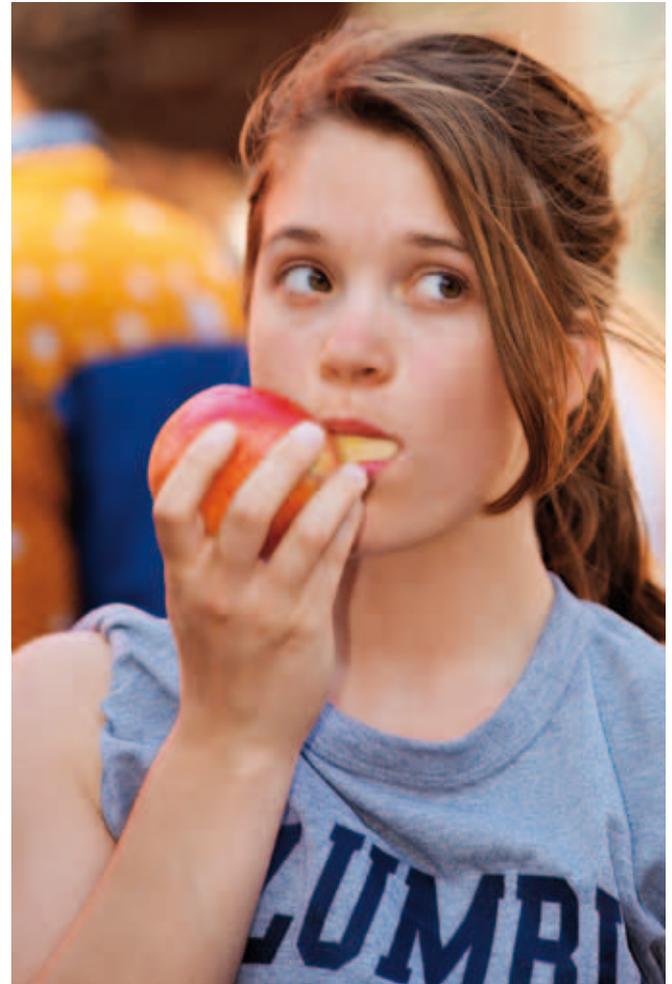
- **Boire de l'eau.** Le mieux, c'est l'eau du robinet ou minérale ou des infusions non sucrées d'herbes et de fruits. Eviter les boissons sucrées comme le coca, le thé froid, le sirop, les boissons énergétiques, les boissons aromatisées à base de lait, etc. ainsi que les boissons « light » édulcorées artificiellement.
- **Manger des fruits et des légumes – 5 par jour.** 1 portion = 1 poignée, souvent crus. A chaque saison, un choix frais et varié de la région.
- **Manger régulièrement et lentement.** Un petit-déjeuner quotidien forme la base d'un bon départ dans la journée. Des collations saines rassasient mieux et rendent plus performant que si l'on grignote toute la journée. (« *Conseils pour des dix-heures et des goûters sains* » en dernière page).
- **Proposer un choix varié au quotidien.**
- **Ne pas remplacer la qualité par la quantité – faites attention à la taille des portions.**
- **Eteindre l'écran lorsque l'on mange.** Si possible, mangez toujours ensemble à table et non accessoirement devant le téléviseur ou l'ordinateur ou en lisant ou écrivant des SMS, etc. Les repas en famille offrent également l'occasion de conversations.
- **Autoriser tous les aliments** – les interdits et tabous absolus ne font que les rendre plus attrayants. Tout dépend de la composition, de la quantité et de la fréquence.
- **Ne pas se servir de la nourriture comme d'un moyen d'éducation.** Ne pas punir, récompenser ou consoler avec des aliments, et surtout pas avec des sucreries.

# Observer les signaux du corps

Partout snacks, boulangeries, magasins de stations-service ou restaurants nous attirent avec leur assortiment attrayant, aromatique, rapidement et toujours disponible. La tentation est grande de succomber au grignotage.

Avez-vous vraiment faim ? Ou mangez-vous peut-être plutôt par envie, habitude, stress, frustration ou ennui ? Voulez-vous vous récompenser pour quelque chose ? Les stimuli intérieurs (p. ex. un chagrin) et extérieurs (p. ex. un parfum, une apparence) peuvent conduire à un manque d'attention aux signaux de faim ou de satiété. Souvent, nous mangeons inconsciemment trop, car en réalité, il ne s'agit pas d'apaiser sa faim. **Essayez d'observer et de respecter vos sensations naturelles de faim et de satiété ainsi que celles de vos enfants.**

Prenez le temps de manger, savourez chaque bouchée et laissez aussi des restes. Observez si vous répondez souvent à certaines émotions négatives (colère, ennui, etc.) ou au stress par la nourriture et essayez de trouver d'autres stratégies de distraction et d'apaisement si besoin est.



# Motiver avec plaisir

Si votre enfant refuse certains aliments, proposez-les lui sans cesse depuis tout petit, plus de 10 fois selon le cas. Et n'oubliez pas que **la présentation des plats compte beaucoup** ! Si le plat est bien présenté, cela éveille vite l'envie de nouveauté. Les enfants aussi apprécient une table mise avec amour et une assiette à la composition multicolore. Laissez-les vous y aider !

- Les enfants ont besoin **d'heures de repas régulières et de rituels** – évitez que l'alimentation devienne matière à négociation.
- **Pas de self-service** – c'est vous qui décidez ce qui va au frigo et sur la table. Les enfants décident de la quantité – ne les forcez pas à vider leur assiette !
- Ne vous laissez pas séduire par la publicité, les emballages colorés ou les promesses pour la santé des aliments prétendument pour les enfants.



- Il ne s'agit pas de manger et boire correctement ou mal, ou de manière saine ou malsaine, mais de faire découvrir aux enfants l'abondance, l'origine et la transformation des aliments et de leur faire faire leurs propres expériences. **Les préférences de l'enfance se perdent rarement !**



# Questions fréquemment posées – conseils pratiques :

## Où y a-t-il des graisses ou des sucres « cachés » ? Et du sel ?

Ces ingrédients sont abondamment « cachés », p. ex. dans les produits suivants : dans les boissons sucrées de toutes sortes (également dans les jus de fruits, les boissons aromatisées à base de lait, les boissons énergétiques et le thé froid !), dans les croissants, les brioches, les biscuits, les gâteaux et tartes, les céréales de petit-déjeuner, les glaces, les barres chocolatées, mais aussi dans les frites, les pizzas, les escalopes panées, les bâtonnets de poisson, les hamburgers, la charcuterie, etc. De plus, Les produits à grignoter comme les chips, les cacahuètes, les bâtonnets salés ou les plats tout prêts sont souvent trop salés.

Il s'agit généralement de collations et d'en-cas particulièrement savoureux que nous « engloutissons » souvent vite et inconsciemment pour avoir de nouveau faim quelques minutes plus tard. **Là aussi, la règle d'or est : tout dépend de la quantité !**

**Conseil :** déterminez à l'avance la taille des portions des en-cas sucrés et salés et rangez les emballages ouverts.

## Une nutrition équilibrée coûte-t-elle plus cher ?

Remplissez vos chariots à courses de nombreux aliments végétaux, p. ex. de pommes de terre, riz, légumineux, pâtes au blé complet, etc. Veillez également à la saison et au lieu d'origine des fruits et légumes. Ainsi, une alimentation équilibrée est possible même avec un budget restreint. **L'eau du robinet est disponible partout et en plus, en Suisse, elle est de meilleure qualité !**

## Les aliments tout prêts sont-ils malsains ?

Si l'on n'a pas le temps de faire les courses et la cuisine, on a souvent recours aux plats tout prêts très pratiques. De manière générale : moins c'est traité, mieux c'est. Choisissez des variantes moins grasses, p. ex. des produits non panés au lieu de panés. Privilégiez p. ex. les légumes surgelés purs sans sauce ou crème aux plats de légumes tout prêts ou aux boîtes de conserve et complétez les plats tout prêts par de nombreux aliments frais comme la salade, les légumes, etc.



# La pyramide alimentaire

Choisir ses aliments et ses boissons intelligemment – c'est-à-dire les sélectionner de manière ciblée parmi les différents groupes de la pyramide alimentaire et les associer en bonnes proportions. Dans le menu des enfants qui sont encore en développement, les produits céréaliers et les pommes de terre mais aussi le lait à certains âges revêtent une importance un peu plus grande. [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)





# LIENS INTERNET / ADRESSES

## Activité physique :

- Active Online – coach virtuel d'activité physique : [www.active-online.ch](http://www.active-online.ch)
- Bike to school : [www.bike2school.ch](http://www.bike2school.ch); Bike to work : [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch)
- Camps de vacances favorables à la santé pour enfants et adolescents : [www.voila.ch](http://www.voila.ch)
- Children on the move – base de données de projet : [www.children-on-the-move.ch](http://www.children-on-the-move.ch)
- Ciao – le site d'information pour les ados : [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)
- DÉFI VÉLO – promotion de la mobilité à vélo : [www.defi-velo.ch](http://www.defi-velo.ch)
- Fédération suisse de gymnastique (gymnastique mère-enfant et enfants) : [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)
- fit-4-future – promotion de la santé : [www.fit-4-future.ch](http://www.fit-4-future.ch)
- Gorilla – promotion de la santé pour les adolescents : [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch)
- Journées d'aventure et d'exercice physique : [www.slowup.ch](http://www.slowup.ch)
- Liste des parcours de santé : [www.parcoursvita.ch](http://www.parcoursvita.ch)
- Meet2move – rencontre de partenaires de sport : [www.meet2move.ch](http://www.meet2move.ch)
- Midnight Sports®, Open Sunday®, mini:move® etc. de la fondation idée:sport : [www.ideesport.ch/fr](http://www.ideesport.ch/fr)
- Muuvit – promotion de l'activité physique à l'école : [www.muuvit.ch](http://www.muuvit.ch)
- Pédibus – aller à l'école à pied : [www.pedibus.ch](http://www.pedibus.ch)
- Purzelbaum plus – activité physique et alimentation saine pour les enfants : [www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch)
- SuisseMobile, plate-forme pour chemins de randonnées, vélo, V.T.T., rollers et canoë : [www.suissemobile.ch](http://www.suissemobile.ch)

## Alimentation :

- 5 fois par jour – manger d'avantage de fruits et de légumes, tableau saisonnier, etc. : [www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)
- Association suisse des diététicien(ne)s diplômé(e)s, ASDD : [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)
- Fondation suisse pour la promotion de l'allaitement : [www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch)
- Fourchette Verte – label garantissant une nutrition équilibrée : [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)
- Société suisse de nutrition (SSN) : guide « Maigrir en bonne santé » ainsi que des informations nutritionnelles pour tous groupes d'âge sur [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch). Service d'information Nutrinfo : [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch) ou tél. 031 385 00 08 (lu à ve 8h30 à 12h30).

## Promotion de la santé pour les personnes handicapées :

- procap – Promotion de la santé pour personnes vivant avec un handicap : [www.procap.ch/bouge](http://www.procap.ch/bouge)
- Mon équilibre : [www.mon-équilibre.ch](http://www.mon-équilibre.ch)

## Promotion de la santé pour femmes/mères et émigré(e)s :

- Baby Guide – le Guide-Conseil Suisse pour futurs et jeunes parents : [www.babyguide.ch](http://www.babyguide.ch)
- Femmestische réunit des personnes qui élèvent un ou des enfant/s pour parler de questions autour de l'éducation, des rôles de chacun dans la famille et la société, de la santé : [www.femmestische.ch](http://www.femmestische.ch)
- migesplus – la plate-forme d'information sur la santé à l'intention des migrants : [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

## Excès de poids :

- Association suisse obésité de l'enfant et de l'adolescent, AKJ : [www.akj.ch](http://www.akj.ch)
- Contrepoids : <http://contrepoids.hug-ge.ch>
- Fondation suisse de l'obésité, FOSO : [www.saps.ch/fr](http://www.saps.ch/fr)

## Troubles alimentaires :

- Association Boulimie Anorexie (ABA) : [www.boulimie-anorexie.ch](http://www.boulimie-anorexie.ch)
- Réseau troubles alimentaires Suisse, ENES : [www.tr-alimentaires.ch](http://www.tr-alimentaires.ch)

## Organisme porteur de Suisse Balance ([www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)) :

- Office fédéral de la santé publique : [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) > thèmes > nutrition et exercice physique
- Promotion Santé Suisse : [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch) > poids corporel sain