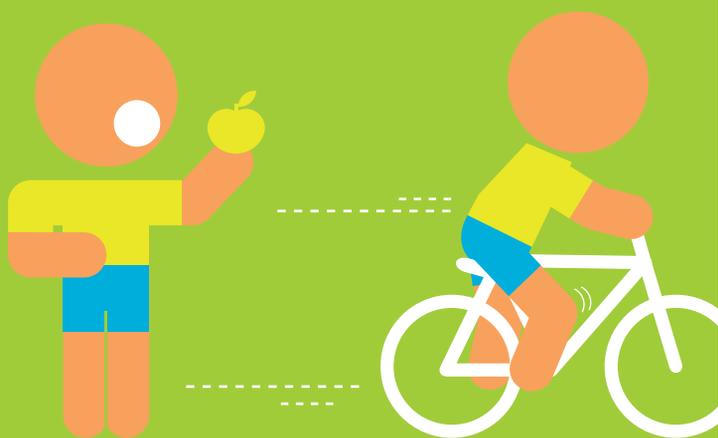


# Guide pratique

## Alimentation et mouvement pour enfants en âge scolaire



# Préface

L'excès de poids touche notre population de plein fouet. Expression d'un déséquilibre ou d'un mal-être? Conséquence d'un environnement inadéquat? Autant d'inconnues et de facteurs complexes qui font qu'à ce jour, il est très difficile de lutter efficacement contre l'excès de poids. C'est pourquoi il est crucial de prévenir son apparition dès les premières années de la vie. Il faut donc agir le plus rapidement possible auprès des enfants et des personnes qui les entourent, en les incitant à prendre les habitudes qui allient plaisir, alimentation saine et mouvement au quotidien.

Le domaine de la promotion de la santé est récent. Il répond à un besoin croissant d'informations et de conseils à la population en matière de comportements favorables ou défavorables à la santé. Le stress, l'offre permanente d'alimentation durant la journée, la sédentarité sont autant de facteurs de risque qui freinent l'accès à un équilibre de vie. Il s'agit donc dans un premier temps d'être conscient de ce fait. Puis dans un second temps de se donner les moyens de diminuer ce risque en changeant quelques habitudes: découvrir ou redécouvrir le plaisir de manger en couleurs et de bouger en douceur!

Ce guide pratique offre au lecteur une approche de la thématique de l'alimentation et du mouvement pour un poids corporel sain. Il s'adresse aux professionnels de la santé, du social, de l'enseignement, du sport et aux parents d'accueil qui sont en contact régulier avec des enfants âgés de 4 à 12 ans. Son objectif est de fournir une ligne directrice à suivre lorsque le thème de l'alimentation ou du mouvement est abordé dans le cadre des activités développées tout au long de l'année.

Il est accompagné d'un flyer destiné aux parents, qui contient des trucs et astuces pour la vie quotidienne.

A ce titre, vous, les professionnels, êtes des relais indispensables afin, d'une part, de transmettre les informations actualisées et utiles et, d'autre part, de motiver les enfants et parents à acquérir une confiance en eux qui leur permettra d'agir et de prendre les bonnes décisions. En outre, votre relation durable avec les enfants permet de renforcer les habitudes favorables à leur santé en les encourageant à garder le meilleur cap!

**Jean-Bernard Moix**

Directeur Promotion Santé Valais

**Manu Praz**

Président du Groupe de référence du Centre Alimentation et Mouvement

# Sommaire

<b>Préface</b>	2
<b>La santé: un équilibre dynamique</b>	4
<b>Comment guider l'enfant dans le développement de ses compétences en matière de santé ?</b>	6
Le poids des mots: la stigmatisation	7
<b>L'estime de soi au quotidien</b>	8
Tous différents!	9
<b>Comment favoriser un mode de vie actif ?</b>	10
<b>Comment gérer le monde alimentaire ?</b>	12
Et le plaisir de manger ?	13
Comment gérer les collations ?	14
Tous les aliments sont-ils permis ?	17
<b>Adresses utiles</b>	18
<b>Documentation et liens</b>	20

# La santé : un équilibre dynamique

**Une personne est en bonne santé lorsqu'elle trouve un équilibre entre la satisfaction de ses besoins physiques (manger, boire, dormir, bouger) et psychiques (être en sécurité, protégé, respecté, être aimé et aimer, avoir une famille, jouer).**

## **Une bonne estime de soi**

L'enfant en bonne santé se sent bien dans son corps, bien dans sa tête, bien avec les autres. Peu important sa taille, son poids, la couleur de ses yeux ou de sa peau, la valeur de l'enfant doit être reconnue dans différents domaines.

Il doit être jugé positivement et savoir qu'il est aimé quoi qu'il arrive. L'enfant a besoin de se sentir accepté et aimé comme il est.

## **Un mode de vie actif**

Proposer et partager des activités avec l'enfant – dans le cadre de vie quotidien, à la maison, durant les loisirs et à l'école – sont les meilleurs moyens de lui permettre d'adopter un mode de vie actif : jouer ensemble, monter les escaliers, se rendre à l'école à pied ou à vélo, proposer des leçons qui favorisent le mouvement, etc.

Une vie tant familiale que scolaire avec des activités et des jeux diversifiés (autour de la maison, dans un parc, dans la nature, etc.) suscite la curiosité et renforce les liens.

## **Un sommeil régénérant**

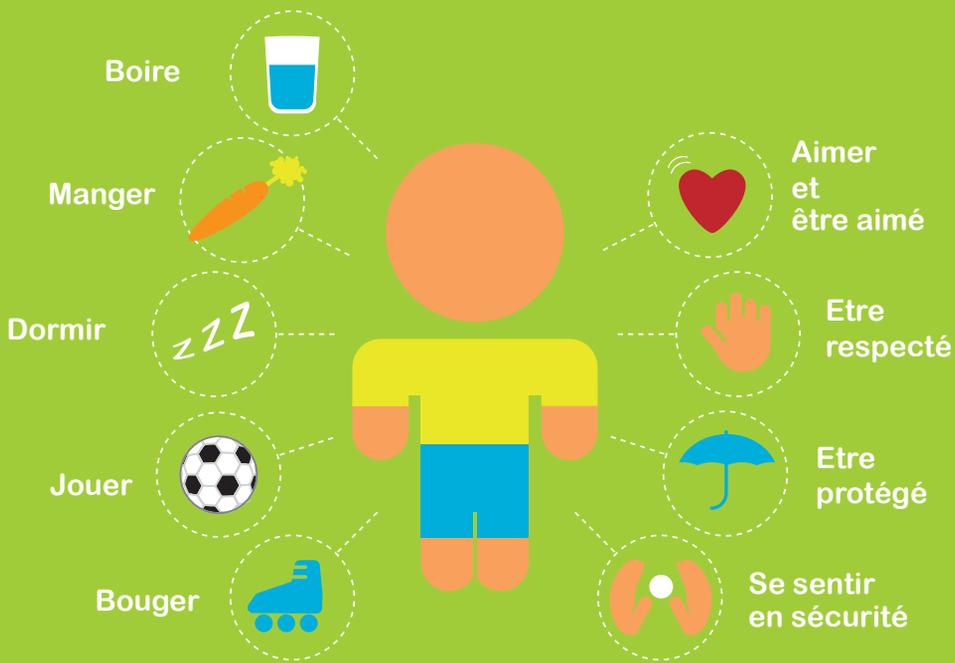
Pour être en bonne santé, l'enfant a besoin de suffisamment de sommeil. En dormant, il se repose et se construit.

## **Une alimentation diversifiée**

L'enfant a besoin de découvrir la diversité du monde alimentaire et de l'apprivoiser. A l'école ou dans une structure d'accueil, il s'enrichira de nouvelles expériences (restaurant scolaire, repas chez des amis, camps sportifs ou culturels).

Dès l'âge de 2 à 3 ans et jusqu'à 5, voire 10 ans, la plupart des enfants entrent dans une période de rejet marqué pour les aliments nouveaux, appelée «néophobie»<sup>1</sup>. C'est donc aux parents, éducateurs ou autres personnes chargées de l'enfant de persévérer et de présenter un même aliment, encore et toujours (plus de dix fois), mais sans le forcer, afin qu'il apprenne à l'apprécier.

<sup>1</sup> **La néophobie** ou sélectivité alimentaire est la peur de manger des choses inconnues. L'enfant refuse un grand nombre d'aliments qu'il ressent comme nouveaux (de petits changements parfois imperceptibles par l'adulte peuvent perturber l'enfant). C'est une phase normale du développement de l'enfant. Le comportement sélectif diminue dès l'âge de 5 à 7 ans.



# Comment guider l'enfant dans le développement de ses compétences en matière de santé ?

**A partir de l'âge de 4 ans, l'enfant est socialisé et éduqué non seulement par sa famille, mais aussi par l'école (enseignants, restaurant scolaire, unité d'accueil pour écoliers, etc.) et les acteurs des milieux de loisirs (associations, clubs sportifs).**

Vous pouvez favoriser chez l'enfant le développement de compétences utiles pour promouvoir sa santé et son développement lorsque vous :

- offrez un cadre qui privilégie le mouvement,
- encouragez les activités de découverte de son milieu de vie,
- le conduisez à repérer ses sensations et l'aidez à mettre des mots sur ses perceptions,
- transmettez des informations fiables et validées.

## Attention !

La question de l'alimentation est très délicate à aborder de manière individuelle avec l'enfant. En outre, l'abondance des messages souvent contradictoires véhiculés par les médias ou les entreprises entretient des confusions. Si vous souhaitez approfondir la question avec un enfant ou un groupe d'enfants, il est donc important de faire appel à des professionnels de la santé spécialisés dans l'alimentation (cf. adresses utiles). Cela limitera fortement le risque d'entretenir des connaissances non validées, voire erronées, nuisibles à la santé des enfants.

**En tant qu'enseignant, vous :**

- privilégiez un «enseignement en mouvement» (y compris dans les apprentissages scolaires autres que l'éducation physique),
- guidez les enfants dans la découverte du monde alimentaire et de sa diversité (origine des aliments, fabrication, recettes).

**En tant que travailleur social, éducateur, moniteur ou entraîneur, vous :**

- permettez aux enfants de développer des compétences nouvelles et montrez l'exemple en proposant, lorsque l'occasion se présente, une alimentation équilibrée et en couleurs (variée) avec de l'eau comme boisson,
- favorisez l'intégration des enfants en excès de poids en leur proposant des activités adaptées et en les valorisant.

**En tant que parent, vous :**

- créez pour l'enfant un cadre de vie propice au mouvement, mais aussi au repos,
- apportez les bases de l'alimentation, un ancrage culturel et familial ainsi qu'une façon de manger.

## Le poids des mots : la stigmatisation

Selon Erving Goffman, un individu est dit stigmatisé lorsqu'il présente un attribut qui le disqualifie lors de ses interactions avec autrui. «Cet attribut constitue un écart par rapport aux attentes normatives des autres à propos de son identité.» Chaque individu est plus ou moins stigmatisé en fonction des circonstances, mais certains le sont plus que d'autres. Les exemples de stigmates sont le passé des individus, les handicaps, les tares de caractère, l'homosexualité, l'appartenance à un groupe donné, etc. L'individu va donc tout mettre en œuvre pour cacher son stigmate ou en tout cas éviter qu'il provoque un malaise chez autrui.

La personne n'est plus considérée dans son ensemble mais à travers son stigmate. Pour ce qui est de l'obésité, les associations et raccourcis sont légion : «S'il est gros, c'est qu'il mange trop, donc il ne se contrôle pas. S'il ne sait pas se contrôler, est-il fiable? Peut-on alors lui faire confiance?» «Si on se moque d'elle, elle n'a que ce qu'elle mérite. Car, si elle avait vraiment de la volonté, elle pourrait maigrir. Elle n'a qu'à manger moins!»

On sait aujourd'hui que l'origine de l'obésité est bien plus complexe. Loin d'être une question de volonté individuelle, il s'agit d'un problème de société favorisé par de nombreux facteurs : génétique, environnement obésogène, sédentarité, idéalisation de la minceur et diabolisation du surpoids, marketing alimentaire, précarisation, migrations, etc. Cette stigmatisation débouche sur une discrimination à l'égard des enfants en excès de poids : il est prouvé par exemple qu'ils sont davantage à risque d'échec scolaire qu'un enfant dont le poids est jugé normal.

## L'estime de soi au quotidien

**Etre bien avec soi-même est nécessaire à une bonne santé. Avoir une bonne estime de soi signifie, pour l'enfant, qu'il connaît sa valeur dans différents domaines, qu'il se juge positivement et sait qu'il est aimé.**

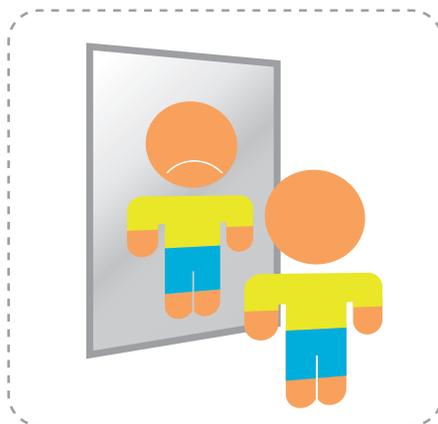
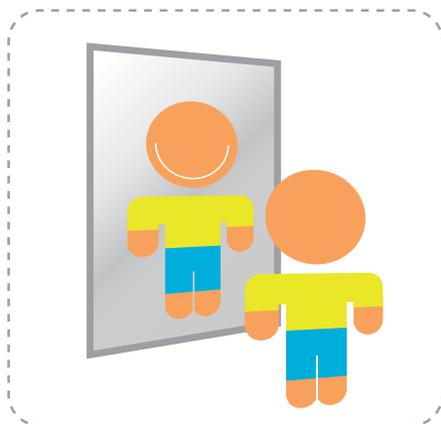
Chaque enfant possède de réelles qualités. Pour en être conscient, il a besoin de se sentir valorisé et aimé tel qu'il est (sécurité affective). L'enfant prend ainsi progressivement conscience qu'il ne peut pas disposer de toutes les qualités, mais qu'il en a autant que les autres. Il essaie de nouvelles activités au risque de se tromper, mais avec une chance de réussir. Il apprivoise ainsi la peur d'échouer, prend conscience que chacun a le droit de se tromper. Par ses expériences positives et négatives, il apprend ainsi à évaluer les risques et à connaître ses limites.

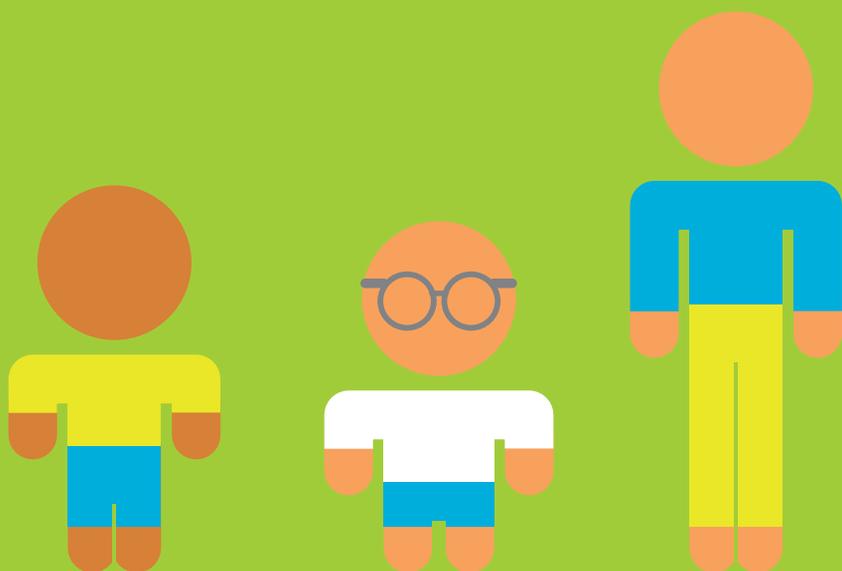
Etre bien avec soi-même permet aussi d'être à l'écoute de son corps et de répondre à ses besoins :

- besoin de manger ou de ne pas manger,
- besoin de bouger ou de se reposer,
- besoin de solitude ou de vie sociale, etc.

L'entrée à l'école, à l'UAPE (unité d'accueil pour écoliers) ou dans un club de sport permet à l'enfant de vivre de nouvelles expériences hors de sa famille et de développer ses compétences sociales. Il peut se sentir proche des uns et différent des autres.

Le rôle des enseignants, des accompagnateurs ainsi que des parents est essentiel pour permettre à l'enfant de s'affirmer en tant que personne, de reconnaître ses points forts et ses points faibles ainsi que de considérer la différence comme une richesse et non un défaut.





## Tous différents !

Pour un même mode de vie, la croissance de l'enfant peut se faire à un rythme différent. C'est pourquoi elle doit être évaluée sur plusieurs années. En effet, l'enfant grandit par phases, en alternant prise de poids (rondeur) et augmentation de la taille (hauteur). Certains enfants sont naturellement maigres. D'autres sont corpulents. Ces tendances persistent dans la vie adulte.

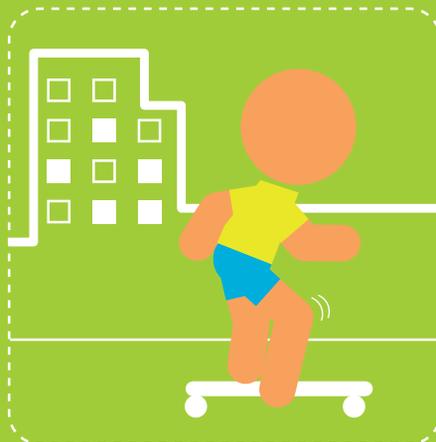
## Comment favoriser un mode de vie actif ?



**L'enfant bouge et se déplace spontanément, car il est curieux et aime découvrir le monde. Mais pour bien grandir, il a aussi besoin de repos et de sommeil. C'est pourquoi il est important de respecter le rythme naturel de chaque enfant.**

### **Le mouvement permet de...**

- développer les perceptions et le langage,
- renforcer le sentiment de confiance en soi par l'expérimentation et la réussite,
- gérer les émotions, développer la pensée et la concentration, améliorer les résultats scolaires,
- renforcer le cœur, les os, les muscles et la santé d'une manière générale,
- améliorer l'agilité, la coordination, l'équilibre, ce qui contribue à prévenir les accidents,
- partager des expériences avec les autres,
- prendre conscience de son corps, de



- ses perceptions (chaleur, transpiration, rythme cardiaque, etc.) et de ses limites,
- s'ouvrir au monde.

**... avec le plaisir comme moteur – plaisir du mouvement ou de l'effort – qui conduit au bien-être et à la réussite.**

Pour être en forme, un enfant a aussi besoin de bien dormir. S'il manque de sommeil, il est difficile à réveiller le matin, fatigué, somnolent et irritable. Il a des difficultés à se concentrer à l'école. Il peut paradoxalement montrer des signes d'excitation car il lutte contre la fatigue. Un environnement paisible (sans bruit excessif, dans l'obscurité) est important pour un sommeil de qualité.

## Comment créer un cadre de vie actif ?

L'entrée à l'école correspond à un changement du rythme de vie. L'enfant quitte le cadre familial et doit s'adapter à un rythme qui lui est imposé. Il ne peut plus bouger à sa guise, alors que son besoin de mouvement reste entier. Il doit se tenir assis durant des périodes qui peuvent lui sembler longues.

Les enseignants ont la tâche de créer un cadre propice au mouvement :

- des apprentissages scolaires en mouvement sont proposés,
- pour développer son potentiel, l'enfant a besoin d'explorer et d'expérimenter les lois physiques avec son corps et ses sens, par le jeu libre et le mouvement (globalité corps et esprit). Pour ce faire, des pauses et des récréations actives sont organisées avec du matériel de jeu,
- de courtes pauses en classe améliorent la capacité de concentration,
- tout déplacement de courte distance est un prétexte à se déplacer à pied,
- les leçons d'éducation physique ne sont pas supprimées en faveur d'autres matières. Elles ne constituent pas non plus une «récompense» car elles sont essentielles au développement harmonieux et à la socialisation de l'enfant. C'est une occasion de poser des défis personnels et non de favoriser la compétition. Les activités sportives choisies sont variées et accessibles à tous.<sup>2</sup>

Les enseignants, travailleurs sociaux, éducateurs, moniteurs ou entraîneurs relaient auprès des parents – lors des réunions ou des assemblées générales – certains messages pour promouvoir l'activité physique :

- les activités en mouvement sont des moments de découverte, des occasions de partager du temps avec l'enfant et de montrer ainsi l'exemple d'un adulte actif,
- le chemin de l'école se fait à pied, en trottinette ou à vélo,
- l'enfant est encouragé à se promener, à jouer avec des objets ou des outils, à adhérer à un club ou à une association sportive.

Autrement dit, le plaisir du mouvement se cultive au quotidien. C'est un défi de taille, mais qui en vaut vraiment la peine !

<sup>2</sup> Voir fiches didactiques EPS.

## Comment gérer le monde alimentaire ?

**L'enfant passe par différentes étapes qui feront de lui un mangeur adulte. La période de sélectivité (néophobie) fait partie de son développement. Il a besoin de nouvelles ressources pour apprivoiser le monde alimentaire.**

### Manger permet de...

- Se rassasier. Durant l'attente du repas, l'enfant sent la faim arriver. Elle se manifeste par des signaux tels que gargouillis, sentiments de vide ou de creux dans la région de l'estomac. Elle signifie que le corps a besoin de refaire le plein d'énergie. A la fin du repas, la faim est calmée et les envies satisfaites. L'enfant est bien et il peut arrêter de manger.
- Respecter son envie et son besoin de manger des aliments différents.
- Répondre aussi à des besoins émotionnels, comme manger un plat qui rappelle de bons souvenirs.
- Créer des liens et parler de soi.

L'entrée à l'école amène l'enfant à découvrir de nouveaux modèles alimentaires : l'offre du restaurant scolaire, les habitudes et goûts des camarades, les leçons des enseignants, les recommandations de l'hygiéniste dentaire, les conseils de la santé scolaire. Ces nouveaux messages vont compléter ceux de sa famille dans la construction de son comportement alimentaire. Pour offrir à l'enfant une alimentation équilibrée<sup>3</sup>, il est indispensable que tous les acteurs puissent jouer leur rôle. Parfois l'école est une source de stress qui, s'il devient chronique, peut amener l'enfant à utiliser la nourriture comme «dopant» ou apaisant. Dans une telle situation, il est important de consulter un professionnel.

### Comment manger sereinement ?

- L'enfant n'est pas toujours capable de juger à l'avance des quantités qui apaiseront sa faim car elle varie d'un jour ou d'un repas à l'autre. Les quantités globales de nourriture sont réglées sur plusieurs repas voire plusieurs jours. Il a donc le droit de ne pas terminer son assiette. L'enfant reçoit de petites portions de tout et n'est resservi que s'il le demande.
- L'alimentation n'est pas une récompense ou une punition. Le dessert, par exemple, fait partie du repas.
- L'alimentation quotidienne doit être variée<sup>4</sup>. Le monde alimentaire est vaste ; plus on connaît d'aliments différents, plus il est facile de les apprécier et de diversifier l'alimentation.

Pour explorer le monde alimentaire avec l'enfant, il est conseillé de mettre tous les sens en éveil. L'enfant découvre les couleurs, les odeurs, les goûts<sup>5</sup>, les textures. Des discussions sont lancées autour des aliments et des cultures alimentaires. Chacun donne son avis. Les différences sont source de richesse. Le plaisir de manger diversifié s'apprend.

## Et le plaisir de manger ?

Le plaisir alimentaire est indissociable d'une alimentation équilibrée. Il joue un rôle important dans la façon dont nous mangeons, en particulier dans nos mécanismes de régulation que sont la faim, le rassasiement et la satiété.

Le plaisir alimentaire dépend :

- des aliments et de leur goût,
- de notre faim. Quand nous sommes rassasiés, le plaisir diminue, quel que soit l'aliment consommé,
- du passé alimentaire. Nous préférons les aliments que nous connaissons et dont nous avons un bon souvenir. Le plaisir alimentaire se modifie au long de la vie. Les nouveau-nés ont un goût inné pour ce qui est sucré. Peu à peu, ils apprendront à aimer des aliments de plus en plus complexes.

### Comment créer un cadre propice ?

Les repas sont des instants de convivialité et de partage en famille, avec les amis.

Ils permettent des moments d'échanges et sont si possible exempts de discussions délicates (soucis scolaires, problèmes disciplinaires, etc.).

Des règles simples sont définies, comme celle d'attendre que tout le monde soit servi pour manger, au premier et au deuxième service.

Un cadre propice est créé pour les repas à la maison, au restaurant scolaire ou dans le club sportif:

- des repas équilibrés avec de l'eau comme boisson,

- en présence des adultes,
- avec un temps suffisant pour manger,
- assis à table sans distraction (sans télévision ni bruit excessif).

Dans les établissements scolaires, les UAPE et les infrastructures sportives, l'exposition aux aliments (distributeurs, bonbonnières...) est à éviter car elle pousse à manger sans faim et plus fréquemment (grignotage).

<sup>3</sup> Pour plus de renseignements sur les repères nutritionnels, se référer à la brochure «Bougez au quotidien» de Suisse Balance ou [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch).

<sup>4</sup> Une alimentation variée et équilibrée suffit à couvrir tous les besoins d'un enfant en bonne santé, même très sportif. Inutile d'avoir recours à des compléments alimentaires.

<sup>5</sup> La perception des goûts et des odeurs est très différente d'un individu à un autre. Selon l'enfant ou le stade de vie, certaines odeurs ou saveurs, par exemple l'amertume, peuvent être ressenties très fortement et être plus ou moins acceptées (une endive peut plaire à l'adulte mais agresser l'enfant). L'enfant qui présente une forte sensibilité à plus de difficultés et a besoin de davantage de temps pour accepter des aliments aux «goûts» forts.

---

## Comment gérer les collations ?

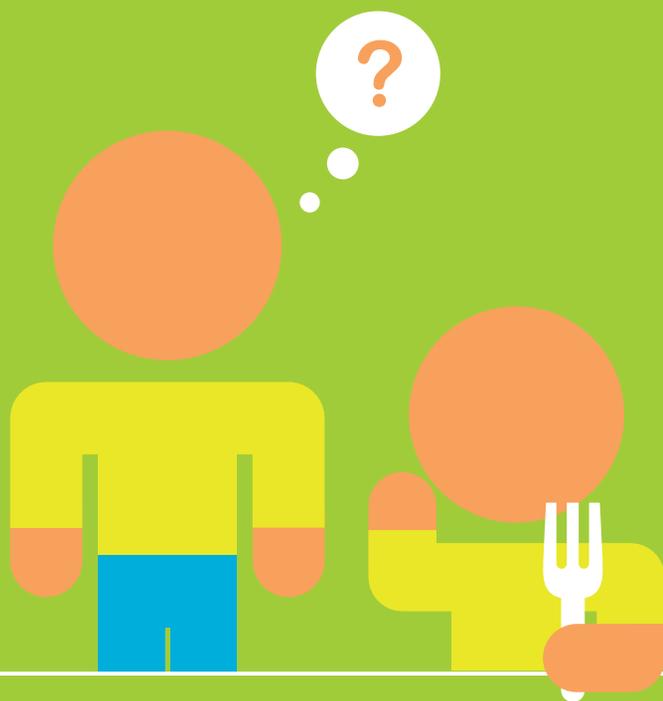
L'alimentation quotidienne se compose de tout ce qui est mangé durant la journée. Elle dépend du besoin en énergie. L'équilibre alimentaire se fait sur la journée, voire sur plusieurs jours. Un enfant peut très bien manger le matin et à midi sans avoir besoin d'un apport intermédiaire.

Si l'enfant mange régulièrement des collations sans avoir faim, ces prises alimentaires deviennent des grignotages quelle que soit la composition des aliments ! A contrario, si l'enfant n'a pas faim au petit-déjeuner, il calmera sa faim par une collation.

Une croyance largement répandue suggère qu'il existe une hypoglycémie (diminution de sucre dans le sang) en fin de matinée qui serait responsable d'une diminution de la performance scolaire. En réalité, ce «coup de barre de fin de matinée» n'est qu'un moment de fatigue et n'est pas la conséquence d'une hypoglycémie. En effet, des tests ont montré que la diminution de la glycémie est faible et que les valeurs restent dans la norme. Si les performances en termes d'attention ou de mémorisation peuvent être améliorées par la collation de 10 heures, cet effet est indépendant de la glycémie du moment. Il est plutôt dû au mouvement et à la détente.

Les pauses sont importantes pour favoriser les apprentissages ; elles ne doivent toutefois pas être nécessairement synonymes de repas ou de collation. Il est important d'utiliser ces moments pour proposer des activités en mouvement.





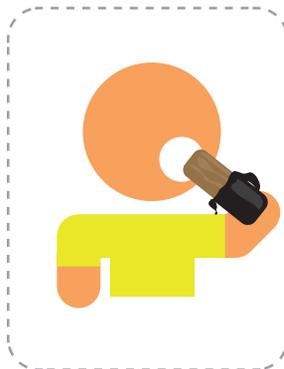
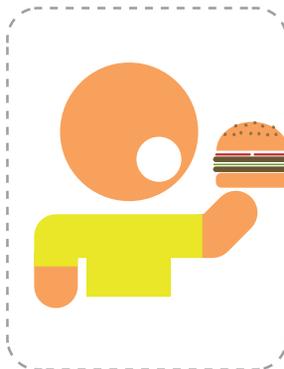
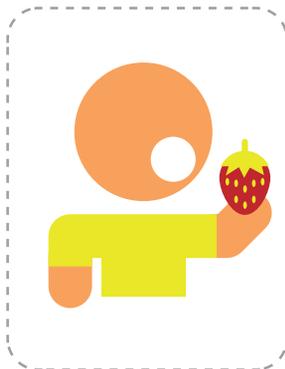
---

## Tous les aliments sont-ils permis ?

Oui, tous les aliments font partie, sans condition, d'une alimentation saine. Un aliment n'est ni une récompense ni une punition.

Interdire l'accès à certains aliments considérés comme mauvais, car «faisant grossir», est contreproductif. En effet, ce comportement ne fait qu'augmenter le désir de l'enfant d'en manger à la première occasion, d'autant que l'environnement actuel facilite l'accès à ces aliments.

Interdire n'est pas la solution. L'alimentation s'apprend. Il est donc important d'établir un rythme régulier de repas et de faire connaître à l'enfant chaque catégorie d'aliments. Certains peuvent être mangés quotidiennement, d'autres plutôt occasionnellement.



# Adresses utiles

## VALAIS

### Promotion Santé Valais - Centre Alimentation et Mouvement

Promotion Santé Valais est mandatée par le Service de la santé publique du canton du Valais afin de développer la promotion de la santé. Le Centre Alimentation et Mouvement y a été créé en 2007 afin de promouvoir l'alimentation équilibrée et le mouvement au quotidien auprès de la population. Il dirige et coordonne le «Programme cantonal poids corporel sain» cofinancé par Promotion Santé Suisse et le canton du Valais.

Gilles Crettenand - 027 329 04 25 - gilles.crettenand@psvalais.ch - www.alimentationmouvementvs.ch

### Acteurs, partenaires et mesures du Programme cantonal poids corporel sain

#### Association «Sports pour toi»

Activité physique et éducation nutritionnelle à l'intention des enfants et adolescents en surcharge pondérale.

François Mercuri - 079 447 37 91 - fmercuri@netplus.ch - www.alimentationmouvementvs.ch

#### Fitte Kids

Formation des enseignants haut-valaisans au mouvement en enseignement en classe.

Jörg Ruffiner - j.ruffiner@bluewin.ch - Hanna Schnyder-Etienne - h.schnyder.etienne@bluewin.ch

#### Fourchette verte Valais

Labellisation d'établissements de restauration scolaire et parascolaire

Fabienne Bochatay Morel - 027 329 04 18 - vs@fourchetteverte.ch - www.fourchetteverte.ch

#### Groupe Valaisan des diététicien(ne)s diplômé(e)s

Nathalie Lecocoy-Yguel et Isabel Emery - gvsdd.contact@gmail.com - www.dieteticiennesvalais.ch

#### Pédibus

Système d'accompagnement des enfants à pied à l'école, sous la conduite des parents

Fabienne Degoumois - 079 388 59 73 - fabienne@degoumois.com - www.alimentationmouvementvs.ch

#### Promotion de la santé dans les communes

**Sport scolaire facultatif/sport parascolaire/J+S Kids 5-10 ans** : développement de cours d'activité physique polysportifs et non compétitifs en dehors des horaires scolaires.

**Label Commune en santé** : inventaire des mesures existantes de promotion de la santé de la population d'une commune, coaching et labellisation 1, 2 ou 3 étoiles en fonction du nombre de mesures développées dans 6 domaines.

Gilles Crettenand - 027 329 04 25 - gilles.crettenand@psvalais.ch - www.alimentationmouvementvs.ch

#### Senso5

Projet pédagogique (en milieu scolaire) et de promotion de la santé qui explore une voie sensorielle. Des formations et des fiches didactiques d'animation sont offertes aux enseignants.

#### Promotion Santé Valais - Santé scolaire

Mesure de la taille et du poids des enfants de 4 à 12 ans avec un accompagnement et un conseil aux familles dont l'enfant est en surpoids.

Nicole Bochatay - 027 329 63 42 - nicole.bochatay@psvalais.ch - www.promotionsantevalais.ch

#### Réseau Santé Valais

Consultation médicale spécialisée et programme de thérapie «Contrepoids» pour les enfants en surpoids, en collaboration avec les Hôpitaux Universitaires de Genève.

Centre Hospitalier du Centre du Valais, Hôpital de Sion - 027 603 88 99 - contrepoids@hopitalvs.ch - www.hopitalvs.ch

## JURA

### Fondation O<sub>2</sub>

La Fondation O<sub>2</sub> est mandatée par le Service cantonal de la santé publique afin de développer la promotion de la santé. Elle dirige et coordonne notamment le programme d'action cantonal alimentation et activité physique.

Chloé Saas Vuilleumier - 032 420 88 92 - chloe.saas@fondationo2.ch

Stéphanie Mertenat Eicher - 032 420 88 94 - stephanie.mertenat@fondationo2.ch - www.fondationo2.ch - www.fondationo2.ch/aap

### Fourchette verte Jura/Jura bernois

Labellisation d'établissements de restauration: Nadine Girardin - 079 289 83 88 - ju@fourchetteverte.ch - www.fourchetteverte.ch

### Groupe Jura des diététicien(ne)s diplômé(e)s crs

Anita Kradoffer - 032 475 63 40 - anitakradoffer@gmail.com

### L'office cantonal des sports

Jean-Claude Salomon - 032 420 34 50 ou 56 - jean-claude.salomon@jura.ch ou ocs@jura.ch - www.jura.ch/ocs

### Am Stram GramMES

Programme de prise en charge du surpoids et de l'obésité destiné aux enfants entre 7 et 10 ans et à leur famille.

Anita Kradoffer - 032 475 63 40 - anitakradoffer@gmail.com et Dr Pierre-Olivier Cattin - 032 466 77 88

### Pédibus

Système d'accompagnement des enfants à pied à l'école, sous la conduite des parents

Rosalie Beuret - 032 420 53 36 - jura@pedibus.ch - www.juragenda21.ch

---

## NEUCHÂTEL

---

### Service cantonal de la santé publique

Le Service cantonal de la santé publique développe la promotion de la santé et dirige et coordonne le programme d'action cantonal «Alimentation & Activité physique».

Lysiane Ummel Mariani – 032 889 52 19 – Lysiane.Mariani@ne.ch – www.ne.ch/santepublique

### Fourchette verte Neuchâtel

Wafa Badran-Amstutz – 032 724 79 88 – ne@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch

### Association suisse des diététicien(ne)s diplômé(e)s – groupe neuchâtelois

Présidente: Emilie Baumgartner – emilie.baumgartner@ne.ch – 079 792 74 94

### Service cantonal des sports/Jeunesse + Sport

#### Associations et clubs du canton

032 889 69 11 – Service.Sports@ne.ch – www.ne.ch/sports

N'hésitez pas à contacter le service des sports de votre commune.

---

## VAUD

---

### Programme cantonal «Ça marche! Bouger plus, manger mieux»

Le Programme cantonal «Ça marche!» a pour but de promouvoir une activité physique et une alimentation favorables à la santé sur l'ensemble du territoire vaudois. Il est le fruit d'une collaboration entre le Département de la santé et de l'action sociale (DSAS), le Département de la formation, de la jeunesse et de la culture (DFJC) et le Département de l'économie (DEC). Il est cofinancé par le canton de Vaud et la Fondation Promotion Santé Suisse et est administré par les Ligues de la santé.

021 623 37 90 – info@ca-marche.ch – www.ca-marche.ch

### Partenaires du programme cantonal «Ça marche!»

#### Ligues de la santé

Organisme de prévention et de promotion de la santé proposant différentes activités et cours en lien avec l'alimentation et l'activité physique à la population et aux entreprises du canton de Vaud.

021 623 37 37 – fvls@fvls.vd.ch – www.liguesdelasante.ch

#### Service de l'éducation physique et du sport

Service chargé de la mise en œuvre de la politique du sport dans le canton de Vaud.

021 316 39 39 – info.seps@vd.ch – www.vd.ch/seps

#### Espaces Prévention

Organismes proposant des cours, des activités et des prestations de prévention et de promotion de la santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique dans les 4 régions du canton de VD. – www.espace-prevention.ch

### Fourchette verte Vaud

Labellisation des restaurants scolaires et des lieux d'accueil pour enfants (garderies, UAPE).

021 623 37 22 – vd@fourchetteverte.ch – www.fourchetteverte.ch

### Mesures du programme «Ça marche!» en faveur des enfants en âge scolaire

#### Tutti Frutti

Ateliers alimentation et mouvement pour les familles avec enfants de 2 à 6 ans. – www.ca-marche.ch/tuttifrutti

#### Pédibus

Système d'accompagnement des enfants à pied à l'école, sous la conduite des parents.

Pédibus Vaud – 021 623 37 92 – pedibus@ca-marche.ch – www.pedibus.ch

Pédibus Lausanne – 021 315 68 36 – catherine.zaccaria@lausanne.ch – www.lausanne.ch/pedibus

#### Mon assiette, mes baskets

Projet pilote multiculturel pour la promotion du mouvement et de l'alimentation équilibrée.

www.ca-marche.ch/mesbaskets

### Prévention et promotion de la santé en milieu scolaire

#### Unité de Promotion de la santé et de la Prévention en milieu scolaire (Unité PSPS)

Mise en œuvre du programme prioritaire «Alimentation – Activité physique» dans les écoles vaudoises.

021 316 33 33 – info.odes@vd.ch – www.vd.ch/unite-psps

#### Service de santé des écoles de la ville de Lausanne

021 315 66 26 – ecoles.sante@lausanne.ch – www.lausanne.ch/ecoles\_sante

Au sein des établissements scolaires vaudois, des infirmières scolaires sont à disposition pour aborder la thématique alimentation et activité physique et donner des conseils dans le domaine. Les parents ne doivent pas non plus hésiter à en parler avec le médecin traitant de l'enfant.

### Programmes thérapeutiques pour enfants obèses

Le canton de VD dispose de plusieurs programmes thérapeutiques de prise en charge pour les enfants et les adolescents obèses, répartis dans les différentes régions du canton. Informations et coordonnées: www.ca-marche.ch/programmes-therapeutiques

# Documentation et liens

## VALAIS

### Pour les familles et les enfants (Promotion Santé Valais)

[www.alimentationmouvementvs.ch](http://www.alimentationmouvementvs.ch)

- Guide pratique «**Alimentation et mouvement pour enfants de 0 à 4 ans**» (destiné aux professionnels).
- Flyer «**Explorer en famille le monde de l'alimentation et du mouvement 0-4 ans**» de trucs et astuces à l'attention des parents et des familles disponibles gratuitement en 10 langues au Centre Alimentation et Mouvement.
- Flyer «**Trucs et astuces pour manger équilibré et bouger au quotidien – 4-8 ans**» à l'attention des parents et familles (10 langues) et posters disponibles gratuitement au Centre Alimentation et Mouvement
- Flyer **Le pique-nique fait son show** qui donne des idées de repas équilibrés faciles à faire pour les repas à l'emporter.
- Flyer **10'000 pas** qui donne quelques bons réflexes quotidiens pour atteindre un niveau d'activité physique favorable à la santé.

### Pour les familles et les enseignants

[www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)

- Catalogue de formations destinées aux parents et aux enseignants (en collaboration avec Fourchette Verte Valais)
- Espace parents (activités à réaliser en famille, documentation...)
- Espace scientifique

### Pour les familles dont l'enfant est en surpoids

#### (Promotion Santé Valais – Santé scolaire – Hôpital du Valais)

- Brochure et flyer «**Plaisir au quotidien, bouger et manger rendent la vie belle!**» à l'attention des parents d'enfants en surpoids (3 langues).
- Brochure «**Guide pratique pour les parents d'enfants en surpoids**» (3 langues).

## VAUD

[www.ca-marche.ch](http://www.ca-marche.ch)

- Planificateur de menus, activités pour bouger plus et manger mieux en famille dans le canton de VD.

[www.alimentarium.ch](http://www.alimentarium.ch)

- Alimentarium – Le musée de l'alimentation – Alimentarium junior, Vevey.

[www.vaudfamille.ch](http://www.vaudfamille.ch)

[www.diet-div.ch](http://www.diet-div.ch)

- Site des diététiciennes indépendantes du canton de Vaud.

[www.ca-marche.ch/communes](http://www.ca-marche.ch/communes)

- Ça marche aussi dans ma commune! Recueil d'idées pour promouvoir l'activité physique et une alimentation favorables à la santé dans les communes

## SUISSE

---

[www.guide-ecole.ch](http://www.guide-ecole.ch)

- Guide romand de l'alimentation et du mouvement à l'intention des établissements scolaires et des enseignants de Suisse romande.

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

- Société suisse de nutrition.

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

- L'école bouge est un programme de l'Office fédéral du sport qui soutient les enseignants dans le développement des activités d'enseignement en mouvement en classe et dans l'établissement scolaire.

[www.nutrikid.ch](http://www.nutrikid.ch)

- Site proposant du matériel pédagogique.

[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

- Association suisse des diététicien(ne)s diplômé(e)s.

[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

- Documents sur l'activité physique et l'alimentation destinés aux enseignants et aux parents.

[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

- Promotion Santé Suisse.

[www.ecoles-en-sante.ch](http://www.ecoles-en-sante.ch)

- Réseau suisse d'écoles en santé (RSES).

[www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch)

- Geschäftsstelle Nutrinet.

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

- Fédération Fourchette verte Suisse.

[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)

- Office fédéral du sport OFSPO.

[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

- Réseau suisse Santé et activité physique  
[hepa.ch](http://hepa.ch).

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

- Jeunesse + Sport.

[www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)

- Bureau de prévention des accidents.

[www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)

- L'Association suisse Obésité de l'enfant et de l'adolescent.



**Editeur**

Promotion Santé Valais, Centre Alimentation et Mouvement

**Auteurs**

Anne-Claude Luisier (Sensocreativ),  
ingénieure dipl. en agroalimentaire

Gilles Crettenand (Centre Alimentation et Mouvement),  
coordinateur en promotion de la santé

**Comité de rédaction**

Claudine Joris Mayoraz, cheffe de projet en promotion de la santé  
Fabienne Bochatay Morel, diététicienne diplômée  
Nicole Bochatay, infirmière scolaire  
Dresse Nathalie Farpour-Lambert, pédiatre spécialiste de l'obésité  
Anouk Longchamp, psychomotricienne  
Nathalie Nanchen, animatrice et maître d'éducation physique  
Eliane Launaz, éducatrice en santé sexuelle  
Françoise Haefliger, enseignante

**Conseil scientifique**

Dresse Dominique Durrer, médecin  
Dresse Gisèle George, psychiatre  
Dr Per Malher, médecin du sport  
Laurence Bridel, diététicienne diplômée

**Supervision**

GRAS (groupe de travail du Centre Alimentation  
et Mouvement pour les enfants en âge scolaire)

**Maquette, graphisme et illustrations**

Imédia, Sion





Promotion Santé  
Valais



Centre Alimentation  
et Mouvement

Centre Alimentation et Mouvement  
Rue des Condémines 14  
1950 Sion  
Tél.: +41 (0)27 329 04 25  
alimentationmouvementvs@psvalais.ch  
www.alimentationmouvementvs.ch



RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA



Programme cantonal de promotion de la santé  
alimentation & activité physique

Fondation O<sub>2</sub>  
Ruelle des Marronniers 3  
Case postale 2134  
2800 Delémont 2  
Tél.: +41 (0)32 420 88 90  
www.fondationo2.ch



RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL



Programme cantonal de promotion de la santé  
alimentation & activité physique

Service de la santé publique  
Rue Pourtalès 2  
2000 Neuchâtel  
Tél.: +41 (0)32 889 52 19  
Fax: +41 (0)32 889 60 70  
www.ne.ch\santepublique



BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

Programme cantonal «Ça marche !»  
Liges de la Santé  
Rue de la Mouline 8  
1022 Chavannes-près-Renens  
Tél.: +41 (0)21 623 37 90  
info@ca-marche.ch  
www.ca-marche.ch



Promotion Santé  
Valais



Promotion Santé  
Suisse