

ça marche!

BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

Un programme du Canton de Vaud avec le soutien de Promotion Santé Suisse



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

« Ça marche! Bouger plus, manger mieux »

Un programme cantonal coordonné pour répondre à une priorité actuelle de santé publique

Obésité, troubles du comportement alimentaire et maternité

7 décembre 2010

Alexia Fournier Fall, responsable de programme
Anouk Longchamp, psychomotricienne, coordinatrice
du projet Youp'la bouge

Un problème de santé publique actuel: la sédentarité et le surpoids

- En 20 ans, en Europe, la prévalence du surpoids a triplé (Suisse: 37% des adultes en surpoids ou obèses)
- Proportion alarmante chez les enfants (Suisse: 20% des enfants en surpoids ou obèses)
- Responsables de 80% des cas de diabète de type II et 55% des maladies hypertensives notamment
- Coûts liés à l'excès pondéral et aux maladies qu'il provoque: CHF 5.7 milliards, 10% des coûts de la santé (2009) → 5% en 2001
- En Suisse, près du 60% de la population rapporte une activité physique inférieure aux recommandations minimales pour la santé (16% est totalement inactive)

Source des chiffres: Office fédéral de la statistique

Des stratégies de promotion de la santé sont mises en place à différents niveaux

- Organisation mondiale de la santé (OMS): **Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'activité physique et la santé** (2004)
- Région Europe de l'OMS: **Charte européenne sur la lutte contre l'obésité** (ratifiée par la Suisse en 2006)
- Suisse: **Stratégie de Promotion Santé Suisse** (2006-2018) → Promotion du poids corporel sain
- Suisse (OFSP, OFSPO, PSCH): **Programme national alimentation et activité physique** (PNAAP 2008-2012)
- Canton de Vaud: Programme cantonal « **ça marche! Bouger plus, manger mieux** » (2008-2012) → 2ème phase 2012 - 2015

Dans le canton de Vaud:

- 2006: Volonté politique de lutter contre la sédentarité et prévenir le surpoids / obésité, notamment chez les 0-20 ans
- Mise en place d'un programme mené par le Département de la santé et de l'action sociale (DSAS) et le Département de la formation, de la jeunesse et de la culture (DFJC)
- Co-financement par le canton et Promotion Santé Suisse (dans le cadre de la stratégie 2006-2018)
- Plan d'action sur quatre ans → 2008-2012

Missions du programme « ça marche »

- Promouvoir un environnement favorable à la santé pour l'ensemble de la population ;
- Augmenter la quantité d'activité physique pratiquée par les personnes sédentaires et celles en surpoids;
- Prévenir le surpoids et l'obésité en particulier chez les enfants et les adolescents;
- Diminuer à long terme la morbidité et la mortalité liées à une trop grande sédentarité et à une alimentation défavorable à la santé;
- Permettre un accès équitable de la population aux prestations proposées;
- Soutenir et développer des actions cohérentes, coordonnées et adaptées aux différents groupes cibles et settings définis comme prioritaires.

➤ **La stratégie du programme « ça marche »**

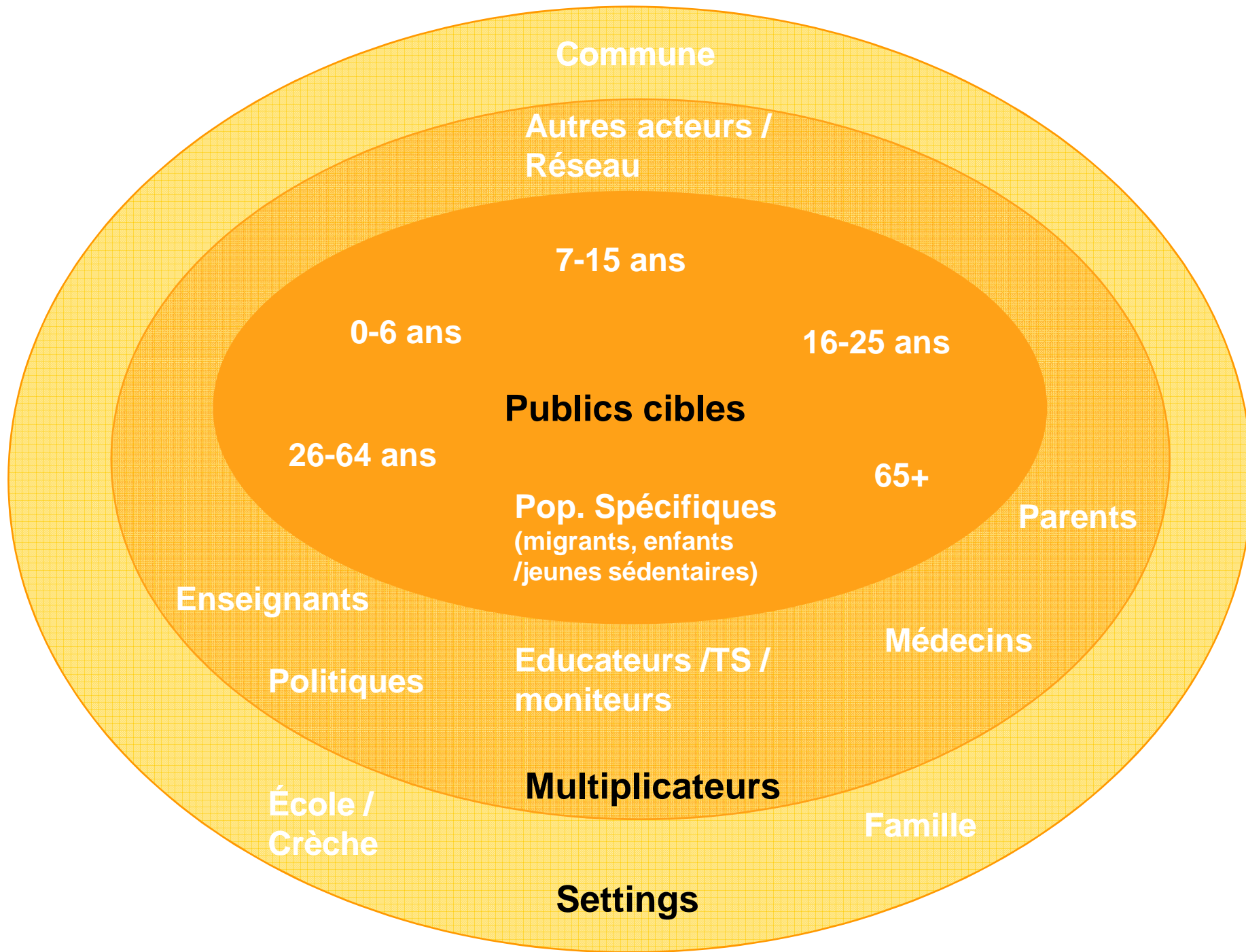
Bâtir sur l'existant...

⇒ Soutien apporté à certains projets en place

⇒ Encouragement des synergies et collaborations entre les acteurs

... tout en innovant

- ⇒ Une dizaine de nouvelles actions développées
- ⇒ Complémentaires, en réponse aux besoins identifiés sur le terrain
- ⇒ A différents niveaux: **interventions concrètes** adaptées à l'âge, **mesures sur l'environnement et le cadre législatif**, **travail en réseau** avec les acteurs du canton, **information** à la population.
- ⇒ Approche intégrée par « publics cibles », « multiplicateurs », « settings »
 - Publics cibles: enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, migrants
 - Multiplicateurs: médecins, professionnels de l'enfance et de la petite enfance
 - Setting: communes, écoles, crèches, familles



Commune

Autres acteurs /
Réseau

7-15 ans

0-6 ans

16-25 ans

Publics cibles

26-64 ans

65+

Parents

Pop. Spécifiques
(migrants, enfants
/jeunes sédentaires)

Enseignants

Médecins

Politiques

Educateurs /TS /
moniteurs

Multiplicateurs

École /
Crèche

Famille

Settings

Au niveau de la petite enfance

- L'adoption de comportements favorables à la santé dès le plus jeune âge est très importante
- Peu de mesures sur le canton de VD pour les 0 – 6 ans
- Travail avec les professionnels relais fondamental
- Mise en œuvre de 2 projets dans le cadre de ça marche:
 - ⇒ Tutti Frutti
 - ⇒ Youp'là bouge

Le projet Tutti Frutti



Ateliers alimentation et mouvement pour les familles avec enfant de 2 à 6 ans

Buts

- Travailler avec les parents sur l'adoption de comportements d'hygiène de vie (augmentation de l'activité physique, amélioration de l'équilibre alimentaire, renforcement du rôle éducatif) et leur rôle de modèle
- Offrir aux familles une prestation de promotion de la santé bas seuil, financièrement accessible et de proximité

Descriptif

- Rencontres - échange parents – enfants
- Avec un professionnel (diététicienne, infirmière petite enfance, pédiatre, psychologue, rythmicien(ne), physiothérapeute ou éducatrice /eur de la petite enfance)
- 6 rencontres à quinzaine hors vacances scolaires / 3 sessions par année
- Coordination régionale par les Espaces prévention, collaboration avec les professionnels de la petite enfance des régions

Organisation concrète

- Ateliers: discussion - échange pour les parents / activités ludiques pour les enfants
- 1 séance individuelle avec la diététicienne avant l'intégration au groupe
- Prix accessible à tous (5.- par séance)
- Thématiques des ateliers définies en fonction des questions et besoins du groupe (alimentation, gestion des limites, sommeil...)
- Coordination avec le pédiatre traitant si l'enfant présente déjà un surpoids (> percentil 90)
- 4 sessions d'atelier: Payerne, Nyon, Lausanne, Est vaudois
- Prochaines sessions : début 2011

Inscription au réseau ça marche (professionnels oeuvrant dans les domaines alimentation et activité physique dans le canton de VD)

Description des actions du programme cantonal et autres informations sur :

www.ca-marche.ch

ça marche!
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX



Buts:

- Favoriser et promouvoir le mouvement auprès des enfants entre 2 et 4 ans au sein des crèches.
- Considérer le mouvement comme partie intégrante du quotidien des crèches.

- Une collaboration entre les cantons de Neuchâtel, Jura, Vaud et Valais.
- Débuté en 2009:
10 crèches par canton par année.
- Mise en place du projet dure sur 2 ans:
 - Formation pour les éducateur/trices 5 demi-journées
 - Rencontre dans les structures d'accueil
 - Aménagement de l'espace

a) Surpoids et obésité chez les enfants

- Véritable crise de santé publique
- En suisse, plus de 20% des enfants sont en excès de poids et 5 à 8% souffrent d'obésité.
- Complications médicales et psychosociales.
- Un excès de poids avant l'âge de 6 ans
→ problématique jusqu'à l'âge adulte

Lutter contre la sédentarité !

b) Diminution des capacités physiques

- Diminution des capacités physiques des enfants d'environ 9% depuis 1980 (Bös, 2003 Tomkinson, 2003)
- Diminution de l'agilité/coordination (Kunz, 1993, Brandt 1997, Dordel 1997, Bös 2002, Klaes 2003)
- Problème d'attention/concentration

Pourquoi faire bouger les enfants dès le plus jeune âge...



Intérêt du mouvement dès le plus jeune âge

- Impact sur le développement:

moteur

- Le mouvement développe la conscience du corps
- Les enfants s'entraînent à maîtriser leur corps
- Construisent leur enveloppe corporelle (importance des stimulations sensorielles)
-

corporel

- Renforce les os (ostéoporose)
- Favorise les capacités cognitives
- Permet de diminuer les accidents
- Permet de maintenir/obtenir un poids corporel sain
- Renforce les muscles et protège le corps

psychique

- Le mouvement leur permet de développer leur personnalité
- Les enfants recherchent des défis auxquels se confronter
- Le mouvement permet d'exprimer les sentiments et les humeurs, de lutter contre les peurs
- Expérimenter et développer leur intelligence
- ...

social

- Une ouverture sur l'environnement
- Favoriser les contacts sociaux
- ...

Le mouvement c'est l'expression de la vie!

- Plus facile d'agir sur la qualité du mouvement
↳ Important d'agir avant 6 ans
- Amélioration de la qualité de vie et la confiance en soi
- Si pas assez d'expériences dès le plus jeune âge:
 - déficience motrice (trouble de coordination,...)
 - manque d'assurance
 - Bougera moins volontiers

Importance de l'environnement

- Quelles sont nos responsabilités d'adultes face à l'activité motrice des enfants?
- Comprendre pourquoi et comment les enfants bougent?
- Réfléchir à ce qui, dans l'environnement et dans l'attitude des adultes, permet aux enfants de satisfaire à cette nécessité, le mouvement (stimulations sensorielles)

Objectifs de Youp'là bouge...

"Bouger" ainsi que le plaisir qu'il en découle est naturel chez le jeune enfant...

Youp'là bouge est un projet qui a pour but de soutenir au maximum cet élan spontané.

La notion de **plaisir** est importante

Cela signifie...

- Encadrement et soutien
- Un espace adapté
→ un cadre propice aux acquisitions de leur âge,
→ ainsi qu'un cadre sécurisé.
- Un personnel ainsi que des parents formés à l'importance du mouvement chez les jeunes enfants.

Le mouvement fait partie intégrante du quotidien de la crèche pour tous les âges.

Comment faire bouger les enfants?

- Coacher et soutenir les enfants dans leurs explorations et apprentissages moteurs :
- **Laisser faire les enfants – leur faire confiance !**
- Offrir des espace d'exploration pour les enfants, il n'y a pas de notion de : « faire-faux ».
- Important de faire confiance à l'enfant, il connaît ses limites.

Avant 3 mois...

- Pouvoir montrer aux parents qu'ils peuvent déjà stimuler leur bébé.
- Période où l'éducation motrice sera essentiellement basée sur la décontraction, les postures, la manière de porter les enfants...
→ Éléments qui influencent déjà la stimulation tonique du bébé.

Décontraction:

- Le tout-petit se présente très raide (bras et jambes repliés, poings fermés...): lui proposer de manière très douce des mouvement de décontraction
- Dans les premiers mois ses mouvements sont en réalité des réflexes musculaires répondant à une stimulation. Mais il est important de les encourager.

Votre rôle en terme de promotion de la santé...

- Votre proximité des parents: leur montrer l'importance de stimuler et faire bouger leur enfant dès le plus jeune âge...

Merci de votre attention