

LE MAG SANTÉ

Cette page spéciale est réalisée en partenariat avec les services de la santé publique des cantons du Jura et de Neuchâtel, dans le cadre de la campagne commune de valorisation des activités de prévention et promotion de la

santé. Sept autres pages thématiques paraîtront au cours de l'année 2016 pour mettre en lumière la richesse des activités cantonales à disposition de la population. La prochaine page sera publiée le 27 mars.

PROMOTION DE LA SANTÉ Un ensemble de projets pour mieux manger et bouger.

Adopter de bonnes habitudes

BRIGITTE REBETZ

Cela fait déjà bien longtemps que la promotion de la santé ne se résume plus à une injonction de professionnels et des mots d'ordre impératifs focalisés sur les comportements individuels, car stigmatiser ou culpabiliser s'avère souvent contre-productif. Les politiques de prévention interviennent sur plusieurs niveaux, individuels et collectifs. Mais surtout, elles intègrent la notion de plaisir, essentielle pour pérenniser les bonnes habitudes. «Il n'est pas question de proscrire le chocolat, ni faire l'apologie du sport à hautes doses», résume Tania Schindelholz, chargée du programme «Alimentation & activité physique» au Service neuchâtelois de la santé.

En partenariat avec sa collègue jurassienne Stéphanie Mertenat Eicher, cheffe de projets auprès de la Fondation O2, elle s'investit dans les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique à travers une multitude de projets coordonnés.

L'objectif? Favoriser un message commun et cohérent de l'ensemble des professionnels entourant les enfants et les familles. Le public cible? Les enfants de 0 à 11 ans principalement, mais aussi leurs parents ainsi que les populations vulnérables, migrantes notamment.

Dans les deux cantons, le programme a démarré en 2007, avec des phases de quatre ans. La troisième (2016-2019) ambitionne d'intensifier les axes de travail entrepris pour améliorer le cadre de vie de la population.



Bouger et manger équilibré dès le plus jeune âge pour prévenir la sédentarité et le surpoids. KEYSTONE

En encourageant par exemple les collectivités à continuer d'aménager des parcs où les enfants peuvent bouger ou de modérer le trafic urbain pour favoriser les déplacements à pied ou à vélo. «Notre rôle est non seulement de promouvoir une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, mais aussi de donner les moyens aux individus d'adopter de bonnes habitudes», explique Stéphanie Mertenat Eicher.

En clair, les programmes cantonaux ne ciblent pas seulement les comportements individuels mais aussi le cadre de vie.

Les bambins en cuisine

De nombreuses actions sont ainsi menées dans les structures d'accueil de la petite enfance (lire ci-dessous), afin de promouvoir les bons réflexes dès le plus jeune âge. Plusieurs projets complémentaires peuvent ainsi favoriser la mise en place d'une

véritable politique d'établissement dans ce domaine.

Par exemple, le mouvement est encouragé par des jeux que les enfants ramènent ensuite à la maison (pour les pratiquer en famille) ou en incitant les écoliers se rendre à l'école à pied. Autre exemple, des diététiciennes interviennent dans les garderies pour donner des pistes aux éducateurs/trices pour que ceux-ci puissent donner aux bambins l'envie de goûter aux

fruits et légumes, sur un mode ludique.

Il ne s'agit pas de les forcer à manger une portion entière si la saveur ne leur convient pas, mais d'avalier une bouchée ou deux: un enfant doit parfois essayer un aliment entre douze et quinze fois avant de commencer à l'apprécier! Tania Schindelholz recommande la même approche à la maison, avec des alternatives divertissantes: «Les parents peuvent faire découvrir de

nouvelles saveurs sous forme de jeux ou faire participer leurs enfants à la préparation de mets: ils seront bien plus enclins à les goûter!»

Les programmes englobent depuis cette année les femmes enceintes, dans le but d'intervenir plus précocement dans les familles en devenir. Différents projets vont être lancés pour montrer que, même si elles doivent parfois renoncer au sport durant leur grossesse, les futures mamans peuvent continuer à bouger. Ou qu'en attendant bébé, il est préférable de manger 2 fois mieux plutôt que 2 fois plus.

Promouvoir les bons réflexes

Pour promouvoir les bons réflexes auprès de leur public cible, les deux responsables travaillent en étroite collaboration avec des éducateurs, enseignants, pédiatres, sages-femmes, associations actives auprès des migrants... Des interlocuteurs essentiels pour faire germer les bonnes habitudes dès le plus jeune âge. Les programmes cantonaux s'appuient sur des activités de formation et de soutien dans la mise en place des projets dans le terrain.

Manger équilibré et bouger régulièrement dès le plus jeune âge permet de prévenir la sédentarité et le surpoids, qui constituent une menace sanitaire en Occident. Rien qu'en Suisse, la sédentarité provoque 2900 décès prématurés par an et des frais de traitement directs qui atteignent 2,4 milliards de francs. ●

Pérenniser la bougeotte

Courir, sauter, gigoter, quoi de plus naturel pour un bambin? Le mouvement est spontané chez un petit de 0 à 4 ans: bouger lui permet d'améliorer son endurance, sa coordination et son équilibre. En grandissant, il est essentiel que les enfants continuent d'avoir du plaisir à se mouvoir. Faute de quoi, les comportements sédentaires peuvent vite prendre le dessus et avoir le dernier mot... Idéalement, un bambin d'âge préscolaire devrait bouger 2 heures par jour, un adolescent une heure et un adulte une demi-heure.

Le projet romand «Youp'là bouge» vise justement à pérenniser cette spontanéité remuante. Son objectif est d'encourager le mouvement des bambins dans les structures d'accueil, les jardins d'enfants et les familles. Mis en œuvre par les cantons et soutenu par Promotion Santé Suisse, le programme lancé en 2009 forme le personnel des crèches pour que la mobilité devienne partie intégrante des activités quotidiennes des bambins. Concrètement, il montre comment assouvir leur besoin d'explorer en soutenant leur potentiel de mouvements spontanés (grimper, rouler, sauter, etc.), en tenant compte des normes de sécurité du Bureau de prévention des accidents.

«Quand il fait mauvais temps, on peut inciter l'enfant à se mouvoir à l'intérieur, dans un endroit sécurisé», explique Malika Baioia Lehmann, chargée de la coordination intercantonale du projet. «Dans un appartement, le couloir peut s'avérer propice aux jeux

de balle parce qu'il est souvent moins meublé que les chambres.»

Les crèches labellisées «Youp'là bouge» ont aussi pour mission de sensibiliser mères et pères à l'importance du mouvement. Une information qui peut être relayée par des événements ponctuels, la soirée des parents et les contacts au quotidien. «Lorsqu'un parent vient rechercher son enfant, l'employé(e) pourra lui dire qu'il a beaucoup joué à la balle ou qu'il a bien marché au cours de la promenade», détaille Malika Baioia Lehmann.

«Youp'là bouge» ambitionne de former une majorité de structures d'accueil – toutes sont labellisées dans le Jura et celles du canton de Neuchâtel sont en voie de l'être. «Nous travaillons sur le long terme, relève la responsable, raison pour laquelle les crèches doivent être re-certifiées à intervalles réguliers». Depuis 2012, le projet «Youp'là bouge à l'école!» est aussi proposé dans les classes neuchâteloises de 1re et 2e années Harmonis. ●



Les bambins aiment bouger. SP

Au programme ce prochain mois

RESSOURCES CANTONALES

Programme cantonal «Alimentation & Activité physique», Service de la santé publique: www.ne.ch/promotionsante, tania.schindelholz@ne.ch, 032 889 52 05

Programme «A pied c'est mieux», Service cantonal de l'enseignement obligatoire: <http://www.rpn.ch/pedibus/> jean-philippe.favre@ne.ch, tél. 032 889 69 20.

Programme neuchâtelois «Youp'là bouge à l'école» et Programme intercantonal «Youp'là bouge crèches»: www.youplabouge.ch

À L'AGENDA

Soupe de légumes de saison offerte à la population au marché, par le Service de la santé publique et Fourchette verte, le samedi 27 février à La Chaux-de-Fonds (pendant les heures du marché).

Différentes balades avec Pro Senectute Arc Jurassien. Plus d'info: <http://www.arcjurasien.pro-senectute.ch/>

Jusqu'au 20 mars, les Neuchâtelois qui souhaitent arrêter de fumer peuvent s'inscrire sur la page Facebook «J'arrête de fumer».

Campagne «Non au cancer de l'intestin»: maquette géante de l'intestin à la clinique Montbrillant à La Chaux-de-Fonds, lundi 7 mars de 10h à 18h30 et mardi 8 mars de 10h à 16h30 et atelier à l'attention des personnes touchées

par un cancer, vendredi 18 mars de 10h à 13h à la Ligue contre le cancer, faubourg du Lac 17 à Neuchâtel, sur inscription au 032 721 23 25.

Soirée d'information «**Mon enfant ne veut pas manger de légumes! Que faire?**». Jeudi 10 mars, de 18h30 à 20h, à l'Espace des solidarités, rue Louis-Favre 1, 2000 Neuchâtel, par le Service de la santé publique.

«**13es Journées francophones de la schizophrénie**». Samedi 12 mars, 9h-15h30: stand d'information, centre-ville de Neuchâtel (près de la fontaine de la Justice). Mardi 15 mars, 17h: Projection du film «Radio-Actif» et conférence-débat au cinéma ABC de La Chaux-de-Fonds. Plus d'info: <http://www.afs-schizo.ch/>

Café-débat organisé par le Service de santé et de promotion de la santé de la Ville de La Chaux-de-Fonds: «**Mon enfant n'aime pas les légumes!**». Mercredi 16 mars, 15h30-17h et 19h30-21h, Centre de santé scolaire, Serre 14, La Chaux-de-Fonds. Plus d'info: www.chaux-de-fonds.ch/cafes-debats

«**Une alimentation saine, comment choisir les meilleurs produits pour son panier d'achats**» par l'Université populaire neuchâteloise. Jeudi 17 mars, 20h-21h30, CPLN, Neuchâtel. Plus d'info: <http://www.up-ne.ch/> ●

Retrouvez l'ensemble des manifestations sur: www.ne.ch/promotionsante