



## Édito

Nous aurions préféré pouvoir débiter cette newsletter par un « bonne année » enthousiaste et insouciant. Ce ne sera malheureusement pas encore le cas. Cette année commence avec beaucoup d'incertitudes et une grande interrogation : comment parler adéquatement de promotion de la santé en cette période bouleversée ? Les conditions cadres favorables à la santé - et l'inégale répartition de ces dernières – sont largement mises en exergue. Les actrices et les acteurs de la promotion de la santé ont un grand rôle de sensibilisation et de mobilisation à ce sujet ; ils n'ont cependant pas toujours un pouvoir d'action direct. Et au niveau individuel, comment parler de promotion de la santé - prendre soin de soi, continuer à rester actif, rester en lien – sans passer pour naïf et un peu « à côté de la plaque » ? A contrario, quels messages transmettre sans contribuer à un sentiment que tout est gris et sans perspectives ? Nous n'avons pas (encore) la réponse à ces questions. Par contre, nous nous réjouissons de pouvoir maintenir le dialogue à ce sujet – et d'autres - avec nos partenaires lors de cette nouvelle année 2021.

*Lysiane Ummel Mariani, cheffe de l'office de la promotion de la santé et de la prévention (OPSP)*

## Du sang neuf à l'OPSP



Depuis le début du mois de janvier, l'Office de la promotion de la santé et de la prévention accueille Manon Mendez, une nouvelle collaboratrice qui s'occupera entre autres de la promotion de la santé des aîné-e-s. Elle prendra prochainement contact avec les partenaires concernés pour faire connaissance et assurer la continuité des activités. Sabrina Rinaldo, qui était en charge de cette thématique jusqu'à maintenant, continuera de se consacrer à l'alimentation et à l'activité physique, puis à d'autres tâches qui seront communiquées ultérieurement. Bienvenue à notre nouvelle collègue !

---

## Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme : capsules et cours en ligne



Pour aider à rester mobile au quotidien malgré la situation particulière, la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme a adapté ses prestations et propose des cours de gymnastique en ligne ainsi qu'une nouvelle série de capsules d'exercices qui seront publiées dès le 21 janvier. Rendez-vous sur [le site Internet](#) de la LNR pour découvrir la variété du programme proposé !

---

## Info-Entraide : formation pour la création de groupes d'entraide



L'entraide autogérée qui, dans le canton, est soutenue et coordonnée par l'Antenne neuchâteloise d'Info-Entraide Suisse, **permet non seulement de trouver des conseils pratiques pour gérer certaines difficultés, mais renforce aussi les liens sociaux et de s'engager pour la communauté.** En ce sens, il s'agit d'un bon moyen pour lutter contre les conséquences négatives de la pandémie de COVID-19, en particulier l'isolement et la souffrance psychique que cela entraîne. Partant de ce constat, le SCSP a donné le mandat à Info-Entraide de renforcer ses actions visant à lutter contre la problématique de l'isolement. De cela découlent notamment deux offres spécifiques de formation, l'une destinée aux professionnel-le-s et l'autre aux personnes directement concernées. N'hésitez pas à vous inscrire si intérêt !

---

**Webinaire professionnel – Développer un groupe d'entraide vidéo - samedi 6 février 2021 de 9h30 à 13h00**

**Public :** professionnel-le-s de l'action médico-sociale, qui souhaiterait créer un groupe en vidéo conférence pour permettre à leurs bénéficiaires de continuer de se rencontrer et d'échanger.

**Prix** : 90.- chf/personne

**Inscription** : par mail à [info@infoentraideneuchatel.ch](mailto:info@infoentraideneuchatel.ch)

**Délai pour l'inscription** : dimanche 31 janvier 2021

---

**Atelier - Créer et développer un groupe d'entraide autogéré  
– samedi 30 janvier 2021 de 9h30 à 13h00 à Neuchâtel**

**Public** : personnes directement concernées, ou aux proches, par une situation particulière.

**Prix** : 20.- chf/personne

**Inscription** : par mail à [info@infoentraideneuchatel.ch](mailto:info@infoentraideneuchatel.ch)

**Délai pour l'inscription** : jusqu'au dimanche 24 janvier 2021.

---

[Plus d'informations](#)

---

## **EPER : Ouvre ton jardin !**



Déjà présent dans plusieurs cantons romands, le projet «Ouvre ton jardin» de l'Entraide Protestante Suisse est désormais à l'œuvre dans le canton de Neuchâtel. Depuis décembre 2020, ce projet, soutenu financièrement par l'office de promotion de la santé et de la prévention, permet à la population d'ouvrir son jardin à une personne issue de la migration ou de cultiver une parcelle à deux. N'hésitez pas à parler du projet autour de vous!

[Plus d'informations.](#)

---

## Tabac et Covid-19



[Une enquête](#) menée par Unisanté et Addiction Suisse, en collaboration avec l'Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT) révèle que **15.1% des fumeurs-euses ont augmenté leur consommation et 8.2% l'ont diminuée durant le 1<sup>er</sup> semi-confinement**. Une différence s'observe entre les fumeurs-euses quotidien-ne-s et occasionnel-le-s, les second-e-s ayant eu plus tendance à diminuer. Les facteurs les plus fortement associés à l'augmentation sont l'âge (18-39 ans), une mauvaise santé (psychique et/ou physique), ainsi qu'une détérioration des relations au sein et/ou en dehors du ménage. En outre, 4.6% des consommateurs-trices ont arrêté de fumer durant le semi-confinement et 17.3% ont tenté d'arrêter. Les intentions d'arrêt étaient enfin plus marquées chez les personnes ayant peur de contracter le COVID-19 en raison de leur statut tabagique.

Au vu de ces résultats, on constate qu'il est primordial de considérer la situation de pandémie et le semi-confinement comme un contexte de fragilisation pour les fumeurs-euses. Ainsi, porter une attention particulière aux personnes vulnérables en termes de santé physique et/ou psychique ou de relations sociales est une priorité. Aussi, des efforts de communication doivent être menés pour informer et sensibiliser le public sur le lien existant entre tabagisme et COVID-19.

Pour les professionnel-le-s qui auraient des questions sur le Covid-19, la fumée et les nouveaux produits du tabac, il existe une [FAQ](#) sur le sujet.

---

L'office de la promotion de la santé et de la prévention est composé de :

**Lysiane Ummel Mariani** Cheffe d'office

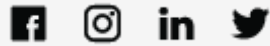
**Joanne Schweizer Rodrigues** Collaboratrice scientifique et chargée de programme Santé mentale

**Sabrina Rinaldo** Collaboratrice scientifique et chargée de programme Alimentation & Activité physique

**Amanda Andrani** Collaboratrice scientifique et chargée de programme Addictions

**Manon Mendez** Collaboratrice scientifique 65+

**Service de la santé publique**  
Secteur promotion de la santé  
Rue des Beaux-Arts 13  
2000 Neuchâtel  
032 889 62 00 | [www.ne.ch/PromotionSante](http://www.ne.ch/PromotionSante)



[Se désinscrire et gérer mes abonnements sur ne.ch](#)