

**Alimentation et activité physique:
un couple inséparable**

**Projet: «Les Pyramides de
l'Alimentation et des Activités»**

«L'école bouge»

www.ciao.ch

Le programme national AMEPA

Interviews

**Actualités des
centres de compétences**



Editorial

Un petit déjeuner, s'il vous plaît!



Pour tout élève, la journée commence là où le système scolaire n'intervient pas encore: au petit déjeuner. Pour qui y a-t-il un petit déjeuner? Qui le prépare et qui le prend? ... Je pourrais aussi interroger les adultes à ce sujet.

Je me souviens encore de quelques phases typiques avec mes propres enfants. L'époque du jardin d'enfants était la plus belle et la plus facile. Il y avait de l'Ovomaltine et des tranches de pain tartinées de miel, et les deux enfants étaient à table avec moi. Tout le monde était de bonne humeur et l'on parlait de la journée qui commençait. Pendant l'école primaire, il fallait faire vite. Le petit déjeuner se composait le plus souvent d'un verre de lait ou de jus d'orange. Il était donc important que je prépare un casse-croûte pour mes filles. Comment auraient-elles pu tenir jusqu'à midi? L'époque du gymnase était encore toute différente: parfois un yaourt, parfois seulement un verre de jus de fruit ... et surtout il n'était plus question de s'asseoir à table. A l'époque, les filles étaient responsables de leurs déplacements à l'école, et c'était à elles d'arriver à l'heure. Mon rôle consistait tout de même à créer des conditions aussi bonnes que possible. Par exemple, à préparer un casse-croûte pour la pause: un petit pain avec du fromage, des fruits, un peu de gâteau, des amandes, une carotte ... Bref, le petit déjeuner n'était plus une affaire de famille. Seul le repas de midi (les jours sans école) et surtout le dîner étaient encore pris en commun. C'est là qu'il fallait prévoir suffisamment de salade et de légumes ...

Le cadre quotidien de nos écoliers doit se composer également d'une alimentation saine, de jeux et de camarades qui les distraient de la télévision, de musique, d'espaces où ils peuvent sauter, courir, faire du vélo et jouer au football sans danger, etc. Afin d'améliorer ces conditions pour tous, je m'engage pour un encadrement des enfants hors de la maison et de l'école. Les conseillers nationaux de tous les partis ont transmis des initiatives parlementaires dans ce sens en septembre 2005.

PS: Les parents continueront malgré tout de préparer le petit déjeuner et le casse-croûte ...

Ruth Genner

Conseillère nationale, présidente des Verts de Suisse

Ingénieur en nutrition EPF, conseillère en promotion de la santé

Mère de deux filles adultes

Contenu

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 3 | Alimentation et activité physique: un couple inséparable | 12 | Interview de Dr méd. Daniel Frey |
| 6 | Interview de Hans-Peter Roost | 13 | PROMESCE |
| 7 | Projet: «Les Pyramides de l'Alimentation et des Activités» | 13 | bpa – Bureau suisse de prévention des accidents |
| 8 | «L'école bouge» | 14 | ISPA – L'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies |
| 9 | www.ciao.ch | 14 | Réseau suisse d'écoles en santé |
| 10 | Le programme national AMEPA | | |
| 11 | NUTRIKID® | | |

Impressum

Editeur

éducation + santé Réseau suisse

Office fédéral de la santé publique

Section Jeunesse, nutrition et activité physique

CH-3003 Berne

+41 (0)31 323 87 55

Info réseau é+s paraît deux fois par an.

Il est possible de commander des

abonnements gratuits sur

www.educationetsante.ch.

Responsable de rédaction

Silvio Sgier, Consulting & Coaching

Rédaction

Barbara Zumstein, Réseau suisse

d'écoles en santé

Christoph Müller, Bureau suisse de

prévention des accidents bpa

Maya Mülle, Elternmitwirkung

Caroline Jacot-Descombes, Amorix

Conception

Atelier graphique Thomas Küng, Lucerne

Impression

Gegendruck Lucerne

Tirage

4'500 exemplaires

Sponsor principal



La direction du programme assume la responsabilité rédactionnelle de l'éditorial, de l'impressum et du texte «Direction du programme é+s». En ce qui concerne les autres contributions, elle garantit la cohérence du programme. Par contre, la responsabilité du contenu, du style de la traduction de ces contributions incombe aux auteur(e)s respectifs des centres de compétences/partenaires ou à la rédaction.

Alimentation et activité physique: un couple indissociable

Je me trouve actuellement aux Etats-Unis. Je suis frappé par le nombre de personnes en surpoids, adultes comme enfants. Selon les statistiques, environ 50% de la population américaine présente une surcharge pondérale. J'ai l'impression qu'il y en a moins, mais tout de même plus qu'en Suisse. Pourtant, la Suisse a considérablement «comblé son retard».

Surpoids chez les enfants

Les études les plus récentes montrent que, en Suisse, environ un quart des enfants et des adolescents souffrent d'excès pondéral. Motif principal: une grande partie de nos enfants bougent beaucoup moins qu'il y a 30 ans. Mais ils consomment toujours la même quantité de nourriture (voire davantage qu'autrefois). Il en résulte un bilan énergétique positif: quand, sur une longue période, l'alimentation excède les dépenses d'énergie, la prise de poids est inévitable.

Les comportements ont changé non seulement sur le plan de l'activité physique, mais aussi sur le plan alimentaire. Aujourd'hui, davantage d'enfants démarrent la journée sans petit déjeuner. Le goûter de 10 heures sert souvent de premier repas. Beaucoup d'enfants consomment alors sucreries et boissons sucrées, des aliments qui ne rassasient pas longtemps ... et les enfants ne tardent pas à avoir de nouveau faim. A midi, à la maison, un nombre croissant d'enfants mangent seuls (ou avec leurs frères et sœurs), sans la présence de l'un des deux parents. On ne s'étonnera guère alors qu'ils ne mangent pas sainement. L'après-midi, les enfants consomment des sucreries. Il faut donc parfois attendre le soir pour qu'ils prennent leur premier repas équilibré. Devant la télévision, ils ingurgitent encore chips et boissons sucrées. Quand la journée d'un enfant se déroule de la sorte et que l'enfant fait peu d'exercice, la surcharge pondérale n'est souvent pas très loin.

Mais l'autre extrême existe aussi: des enfants qui font beaucoup d'exercice et ne mangent pas assez, ou même se privent volontairement. Quand on dépense plus d'énergie qu'on en consomme, il en résulte un bilan énergétique négatif. Le risque est alors réel que, à la puberté, le processus de développement soit retardé et que des troubles alimentaires apparaissent.

Un mode de vie sain implique un bilan énergétique équilibré, à savoir une activité physique suffisante et une alimentation raisonnable.

Collations, pauses actives et résultats scolaires

Le corps a tendance à maintenir le taux de glycémie aussi constant que possible. Deux à trois heures après un repas, le taux de glycémie baisse automatiquement, d'autant plus lorsqu'un effort intellectuel ou une activité physique vient s'y ajouter. La concentration se relâche, une impression de somnolence peut se faire ressentir. Les performances intellectuelles diminuent. Une petite collation de fruits ou de produits à base de céréales complètes permet de remonter doucement le taux de glycémie. Ainsi, le corps et l'esprit sont à nouveau d'attaque. Cet effet positif peut être renforcé par une pause active: le cerveau bénéficie d'un apport accru en oxygène, lequel fournit de l'énergie à tout le corps.

Une collation saine associée à une pause active favorise la concentration et la performance intellectuelle et physique.

Exercice et alimentation: des défis pour l'école

Performances sportives et écarts de niveaux

Les enseignants à tous les niveaux confirment que, d'une part, les performances moyennes en sport ont régressé, et d'autre part, les écarts de niveau sont plus importants qu'il y a 20 ans. Les exemples suivants du canton de St-Gall en sont une illustration.

Performance moyenne sur une course de 80 mètres en 8^{ème} classe:

| | | |
|---------|------------|------------|
| | 1988 | 2003 |
| Garçons | 11,12 sec. | 12,23 sec. |
| Filles | 12,03 sec. | 13,09 sec. |

Chaque année, avec toutes mes classes, je fais une course de 20 minutes pour tester l'évolution des performances en matière d'endurance. L'année dernière, en 7^{ème} classe, le meilleur garçon a parcouru 5000 mètres, et le moins bon une bonne moitié de cette distance, à savoir 2600 mètres. Les meilleurs (parfois déjà sportifs de compétition) sont souvent meilleurs qu'auparavant, et les moins bons encore moins bons.

Carences de motricité

Mais les écarts ne sont pas seulement manifestes sur le plan des performances quantifiables. A l'âge de l'école enfantine, beaucoup d'enfants sont incapables d'effectuer des exercices simples comme faire une roulade



en avant ou d'attraper une balle, alors qu'ils devraient en être capables du point de vue de leur développement. Certains n'y arrivent toujours pas à la fin de leur scolarité. La vidéo «Enfance active – vie saine» présente ainsi des exemples liés à ces carences (cf: www.aktive-kindheit.ch).

Différences culturelles

Durant ces 50 dernières années, notre société est devenue une société multiculturelle, de manière plus marquée encore au cours de ces 20 dernières années. En matière d'alimentation et d'activité physique, de nombreuses cultures présentent des comportements qui ne sont pas toujours compatibles avec les nôtres et qui, dans notre société, conduisent souvent à une surcharge pondérale. Le surpoids touche également davantage les couches moins instruites de la population. Rares sont les stratégies visant à offrir à ces groupes de population un programme judicieux en matière d'alimentation et d'activité physique.

L'école est également en pleine mutation. Jamais auparavant elle n'avait connu une telle diversité culturelle. A cela s'ajoute la pression liée aux attentes dont l'école fait l'objet: elle doit former, éduquer, intégrer, individualiser, etc. Quelle place reste-t-il pour l'activité physique et l'alimentation? Outre des projets pédagogiques, des décisions politiques (et financières) sont nécessaires afin de soutenir l'école (enfants et enseignants), de manière à ce que nos écoliers bénéficient d'une formation globale qui en fasse des adultes performants et bien préparés à la vie.

Le personnel enseignant est confronté à des défis importants. Projets pédagogiques judicieux et soutien politique sont nécessaires afin d'assurer un enseignement optimal au sein de l'école.

Les parents: principale ressource

Votre enfant mange-t-il sainement? Bouge-t-il suffisamment? L'influence la plus déterminante revient aux parents. Les schémas en matière d'alimentation et d'activité physique s'apprennent très tôt. Dans les premières années de la vie, pour la plupart des enfants, les parents représentent le modèle principal; ils leur apprennent et leur transmettent des modes de comportement, des opinions et une vision du monde qu'ils conserveront dans leur vie future. Les parents ont une grande responsabilité qu'ils ne peuvent déléguer à personne, ni à la garderie, ni même à l'école. Les institutions publiques doivent soutenir les parents de façon à ce que les graines semées puissent se développer de manière optimale.

Les enfants reprennent de nombreux comportements des parents, réjouissons-nous en et offrons-leur en modèle un mode de vie sain.

Amorces de solutions: alimentation

A l'école

- Définir en quoi consiste un en-cas raisonnable, ce que l'on peut (ou ne peut pas) apporter
- Manger tous ensemble le goûter en classe
- Supprimer les boissons sucrées des distributeurs automatiques
- Organiser avec les élèves une semaine spéciale sur le thème de l'alimentation
- Inviter les parents à une manifestation scolaire sur le thème de l'alimentation

A la maison

- Ne pas quitter la maison sans avoir pris de petit déjeuner
- Manger en famille (l'importance de la fonction sociale du repas est souvent sous-estimée)
- Etablir les menus avec toute la famille et cuisiner ensemble
- Servir fruits et légumes sous des formes variées
- Consommer sucreries et desserts en fin de repas (à midi)

Amorces de solutions: activité physique

A l'école

- Faire de petits exercices quotidiens (pas seulement pendant l'heure de gymnastique)
- Pauses actives
- Varier le plus possible les activités (musclature, endurance, mobilité, coordination, jeux)
- Introduire le slogan: Nous sommes une école qui aime bouger! Et qui ne se contente pas de le dire!
- Aménager des cours de récréation qui invitent à bouger
- Organiser des réunions de parents avec un programme actif (ex: course d'orientation pour découvrir les locaux)

A la maison

- Programmer avec les enfants des activités physiques quotidiennes, auxquelles il faut à tout prix participer soi-même
- Le week-end ou en vacances, organiser des activités en plein air (tours à vélo, promenades et pique-niques en forêt, excursions en rollers ou en trottinette, jeux)
- Laisser les enfants se rendre à l'école à pied, à vélo, en trottinette ou en skateboard

Alimentation et activité physique sont l'affaire de l'école et des parents. Il serait judicieux de favoriser davantage la collaboration (par ex. à travers des réunions de parents).

Activité physique et alimentation au quotidien: analyses et conséquences

J'enseigne le sport depuis une vingtaine d'années. Durant mes loisirs, j'aime bouger. L'activité physique fait partie de ma vie. Je me suis toujours intéressé à l'alimentation, d'une part, parce que j'apprécie les bons repas, et d'autre part, parce que, avec le temps, j'ai mieux compris le rôle essentiel que joue la nourriture par rapport aux facultés physiques et intellectuelles. Mon objectif est de transposer mes expériences dans le quotidien scolaire, et de laisser les élèves faire leurs propres expériences. D'une manière générale, j'ai constaté que les jeunes s'intéressent plus ou moins aux questions d'alimentation et d'activité physique. Leur intérêt est souvent lié à l'apparence: Comment être plus musclé? Comment perdre du poids? Selon moi, pour être efficace, un changement d'attitude sur le plan de l'activité physique ou de l'alimentation doit passer par un changement du mode de vie. En d'autres termes, je considère régimes ou activités physiques pratiqués à court terme comme contreproductifs, voire dangereux dans certains cas extrêmes. Ne sont efficaces que les mesures

- qui s'inscrivent dans la durée,
- qui répondent à un objectif réaliste,
- qui sont adaptées aux connaissances et aux capacités, et qui ont un sens.

Une personne qui souhaite changer son comportement en matière d'alimentation ou d'activité physique doit commencer par faire de l'exercice. Mon expérience m'a montré que les enfants aiment bouger. Exploitions cette ressource. Bouger davantage apporte de nombreux effets positifs sur le plan de la santé. En outre, l'exercice peut améliorer l'image que l'on a de soi-même, favoriser la sociabilité et les nouveaux contacts. L'exercice améliore aussi souvent la perception que l'on a de son propre corps. L'ingestion de la nourriture s'effectue alors de manière plus consciente, ce qui constitue une étape essentielle lorsque l'on souhaite changer son comportement alimentaire.

Les recommandations nutritionnelles s'accompagnent souvent d'interdits. Je suis toujours surpris de voir comment des élèves de 7^{ème} classe interprètent la pyramide alimentaire. Leur premier commentaire est souvent: «Je ne dois pas manger les aliments des catégories situées en haut». Les recommandations liées à l'exercice physi-

que sont beaucoup moins associées à des interdits. Selon moi, cela montre une fois encore qu'il est plus facile d'intervenir sur le plan de l'activité physique. D'ailleurs, bouger beaucoup permet, en toute bonne conscience, de manger beaucoup, même (en quantité raisonnable) des aliments réputés «mauvais». Ceux-ci sont alors à nouveau rapidement éliminés. En revanche, en l'absence d'exercice, même l'alimentation la plus saine n'aura pas sur la santé les bienfaits que peut procurer l'activité physique.

Nous, les enseignants, et nous, les parents, sommes riches de multiples expériences sur le plan de l'alimentation et de l'activité physique. Faisons part des expériences positives à nos enfants. Pour moi, cela signifie que l'alimentation et l'exercice font partie du quotidien et qu'il importe donc d'en parler tous les jours. En réalité, il faut tout simplement les intégrer au quotidien, sans contrainte, avec naturel et plaisir. Il faut les vivre.

Les parents et les enseignants à la recherche d'exemples sur la manière d'intégrer une alimentation saine et des activités physiques dans la vie de tous les jours trouveront des suggestions dans le manuel «gesund & bewegt», éditions blmv, www.energie-management.ch (en allemand).

Avez-vous déjà fait une activité physique aujourd'hui avec vos enfants? Avez-vous déjà savouré aujourd'hui un fruit mûr, une bonne viande accompagnée de pâtes, une ratatouille aux couleurs de l'été, un dessert au parfum appétissant?

Pour plus d'informations:

http://www.hepa.ch/Publikationen/Update_Kinder_04_f.pdf

- «Sport, activité physique et santé des jeunes en Suisse: Mise à jour 2004 de la prise de position scientifique»

<http://www.hepa.ch>

- Réseau santé et activité physique Suisse

http://www.hepa.ch/gf/hepa/folienset/folien_f.ppt

- Sets de transparents «Activité physique et santé»

Willi Dahinden



Une lutte concertée contre la menace d'épidémie

Interview de Hans-Peter Roost (RO)

Responsable de la Section Jeunesse, nutrition et activité physique à l'OFSP
par Silvio Sgier (SG), Info Réseau é+s
22.07.2005

SG: La conjugaison d'une alimentation déséquilibrée et trop riche avec un manque d'exercice physique pose de plus en plus de problèmes dans les pays industrialisés. L'OMS parle d'une épidémie menaçante. En Suisse aussi, chez une bonne partie de la population, la consommation et la dépense d'énergie ne sont pas en harmonie. Des enquêtes ont révélé que le surpoids observé chez les enfants et les adolescents était principalement imputable à la consommation de sucreries et à l'absence d'activité physique. Quelle est l'ampleur réelle du problème?

RO: 37% des adultes vivant en Suisse, soit 2,2 millions de personnes, ont surpoids. 25% des enfants, c'est-à-dire 160 000, le sont aussi. Le problème présente tout à fait les caractéristiques d'une épidémie. Mais il n'est pas perçu comme tel dans l'opinion publique.

SG: Que fait la Confédération?

RO: La Suisse, c'est-à-dire le Département fédéral de l'intérieur (EDI), a adopté en mars 2004 la Stratégie mondiale de l'OMS sur l'alimentation, l'activité physique et la santé et en a confié la mise en œuvre à l'OFSP. Celui-ci observe ce qui se passe dans les autres pays européens et met sur pied un plan d'action national, qui fera l'objet d'une consultation auprès des cantons, des communes, mais aussi des entreprises et des scientifiques, avant d'être soumis au Conseil fédéral. Ce qui pourra finalement se réaliser dépendra des ressources fournies par le Conseil fédéral.

SG: Quelles sont les stratégies à moyen et à long termes de la section Jeunesse, nutrition et activité physique au sujet du comportement alimentaire et du manque d'exercice des enfants et des adolescents?

RO: La section Jeunesse, nutrition et activité physique est sur le point de mettre en place des alliances, par exemple avec l'Office fédéral du sport (OFSP) et d'autres partenaires disposant d'un savoir-faire dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique. Il s'agit, à moyen terme, de stabiliser le problème et, à plus long terme, d'optimiser la situation générale.

SG: Quelle est la contribution concrète de l'OFSP pour remédier au problème?

RO: Il existe déjà des projets de prévention (Suisse-balance, 5 par jour, Fast Food), auxquels l'OFSP prend une part très active. Dans le cadre de la Stratégie mondiale de l'OMS, et avec le concours de partenaires, il est question d'instaurer un contrôle de l'ensemble des projets de prévention en Suisse, permettant de vérifier leur efficacité et leur durabilité. Il faut élaborer des bases susceptibles de fournir des faits et des données scientifiques, et évaluer le besoin de recherche. Il est capital de mettre en œuvre des mesures efficaces permettant d'améliorer la situation et de corriger les comportements.

SG: Qu'est-ce que cela signifie concrètement?

RO: Sur le plan situationnel, certains projets visent, par exemple, à créer des espaces d'activité physique, à concevoir des déclarations de composition d'aliments plus simples et plus claires, à contrôler plus précisément l'alimentation proposée dans les écoles, à organiser des tables rondes avec les acteurs économiques en vue de promouvoir l'auto-restriction et la responsabilité individuelle dans l'optique de la publicité et du développement de produits.

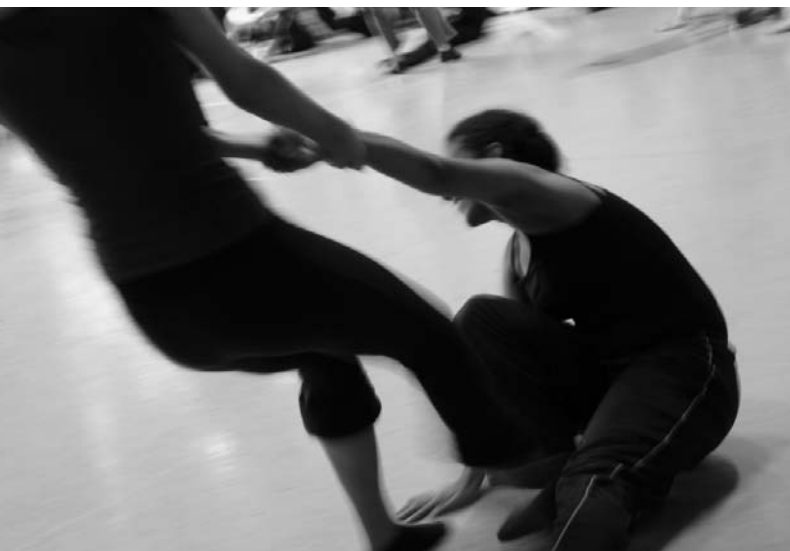
Sur le plan comportemental, les projets sont centrés sur l'individu et le renforcement de la responsabilité individuelle. Il s'agit de sensibiliser les adultes, les enfants et les adolescents au bilan énergétique. L'OFSP ne veut pas opérer à coup d'interdictions, mais miser sur des offres attrayantes, susceptibles d'offrir des expériences positives ainsi que du plaisir à faire de l'exercice et à manger sainement.

SG: Quand les résultats seront-ils visibles?

RO: Comme il s'agit de modifications du mode de vie et de la situation, il faut se fixer un horizon temporel de l'ordre de 10 ans.

SG: La ville de Zurich étudie l'interdiction de vendre des sucreries dans les écoles. Qu'en pensez-vous?

RO: Le recours aux interdictions existe aussi aux États-Unis, où la vente de boissons sucrées est interdite dans certaines écoles. Sur le plan scolaire, nous jugeons opportun d'étudier l'éventualité d'une interdiction et de définir des directives favorisant une alimentation aussi



saine que possible pendant les pauses. Nous ne voulons pas recourir en priorité aux interdictions, mais plutôt inciter à promouvoir la responsabilité individuelle et l'autorégulation.

SG: Qu'attendez-vous des centres de compétence d'éducation+santé Réseau Suisse par rapport à ce problème?

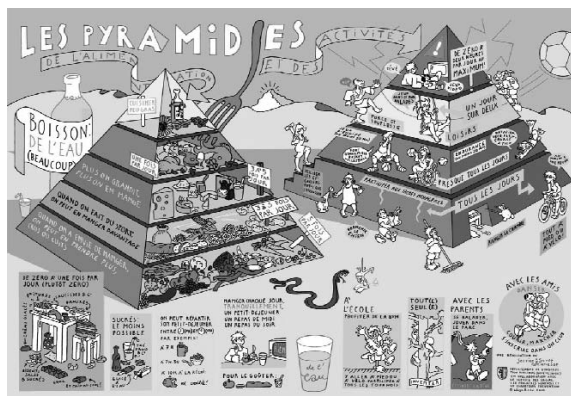
RO: Il sera essentiel que ces centres de compétence réfléchissent et agissent en fonction du public ciblé, considèrent ensemble l'alimentation et l'activité physique et les thématisent dans des projets, des activités,

des réunions, etc. En termes concrets, il faut promouvoir la coopération entre les centres de compétence, qui sont experts en la matière, par exemple entre l'OFSP et la SSN, entre RSES, Climat scolaire et services de collaboration parentale.



Hans-Peter Roost
hans-peter.roost@bag.admin.ch

Projet: «Les Pyramides de l'Alimentation et des Activités»



Sous l'impulsion de la Journée Mondiale de la Santé, dont le thème était «Bougez pour votre santé!», le Service de Santé de la Jeunesse de Genève, les maîtres d'éducation physique, le Service des Loisirs et les pédiatres genevois se sont lancés dans un projet de prévention primaire, avec comme objectif une sensibilisation à l'équilibre alimentaire, à l'activité physique, ainsi qu'à l'équilibre entre les deux.

Ceci a débouché sur la conception d'un poster et d'un dépliant alliant la pyramide de l'alimentation et celle de l'activité physique. Ce document contient aussi quelques informations spécifiques sur les aliments sucrés et gras, les heures de repas, l'utilisation de la télévision et donne quelques conseils d'activité physique.

Le document a été, en premier lieu, imprimé en format A2 et affiché dans l'ensemble des écoles genevoises, lors de la Journée Mondiale de la Santé en avril 2002. Une évaluation faite quelques semaines après

la campagne a révélé que l'affichage du poster était beaucoup plus efficace s'il était associé à une action bien définie sur le thème des pyramides au sein de l'école ou d'une classe.

Dans un deuxième temps, le document a été réimprimé sous forme d'un dépliant, actuellement systématiquement utilisé par les infirmières scolaires lors de leurs visites de santé. Le dépliant permet d'aborder les thèmes tels que l'alimentation et l'activité physique avec les élèves, sans pour autant stigmatiser ceux qui auraient des problèmes de poids, mangeraient de façon peu équilibrée ou seraient peu actifs.

Cette démarche a eu un écho favorable autant dans le domaine de la santé, que dans le domaine de l'éducation. Les maîtres d'éducation physique ont vu leur travail valorisé, au-delà de l'aspect purement éducatif.

Cette démarche se couple bien avec d'autres initiatives scolaires, comme l'action «Fourchette Verte», l'exposition alimentaire «Bienvenue au Cirque des Aliments», ainsi que la modification des certificats médicaux de dispense de gymnastique (encourageant l'adaptation de l'éducation physique aux capacités de chacun).

Service de la Santé de la Jeunesse
Dr P.B. Mahler
per.mahler@etat.ge.ch
<http://www.geneve.ch/ssj/>



«L'école bouge»

Depuis le lancement de la campagne «L'école bouge» par le président de la Confédération, Samuel Schmid, le 18 janvier 2005, dans le cadre de l'Année internationale du sport et de l'éducation physique 2005, plus de 1350 classes se sont déjà inscrites et effectuent au moins 20 minutes d'exercice par jour.

«L'école bouge» intervient là où les carences se font sentir, au niveau de la mobilité des enfants. La campagne invite les classes à faire de l'exercice chaque jour pendant au moins sept semaines, en plus du cours de gymnastique obligatoire.

«L'école bouge» est une initiative lancée par l'Office fédéral du sport (OFSP), l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP) et la Commission fédérale de sport (CFS), avec le soutien de Rivella. Cette campagne a pour objectif d'inciter un maximum de classes à intégrer un moment d'exercice quotidien dans le programme de la journée, et ce même à l'issue de la campagne.

27'000 élèves en mouvement

Ce moment d'exercice peut s'intégrer au quotidien sous les formes les plus diverses:

- Les élèves sont encouragés à se rendre plus souvent à l'école à pied, à vélo ou en trottinette.
- Les écoles offrent un environnement propice au mouvement, dont les élèves peuvent aussi disposer en dehors des heures de classe.
- Durant les récréations, du matériel de sport et de jeu est mis à la disposition des élèves (ex: ludothèque, caisses de jeux). Les jeux traditionnels de récréation sont remis au goût du jour.
- Des mouvements simples sont intégrés au cours par le biais de jeux ou d'exercices initiés par l'enseignant, ou par un «chef» de sport.
- En collaboration avec des clubs sportifs ou avec les parents, l'école examine d'autres opportunités telles que: sport facultatif à l'école, activités communes durant la récréation, «sport à la carte», cours d'initiation à un sport, etc.

- Les écoles organisent et réalisent avec les classes des projets sur le thème de la santé, de l'alimentation et de l'activité physique.

Feedback

Les messages des classes qui participent à la campagne montrent que l'exercice pratiqué au quotidien répond à un besoin important et qu'il est vécu de manière positive, aussi bien par les enseignants que par les élèves.

Les premiers résultats enregistrés après réception de 430 questionnaires relatifs à la campagne indiquent que:

- 96% des classes ont joué le jeu en pratiquant des exercices physiques quotidiens durant au moins 7 semaines.
- 82% des classes souhaitent continuer à faire des exercices physiques chaque jour pendant au moins 20 minutes.
- Presque tous les enseignants (97%) ont constaté des effets positifs:
 - Transmission de nouvelles expériences (cognitives) et d'aptitudes motrices
 - Amélioration de la performance des élèves en classe
 - Influence positive sur l'esprit d'équipe de la classe
 - Sensibilité accrue à l'exercice physique et au bien-être
- Un nombre croissant d'écoles inscrivent toutes leurs classes à cette campagne et consacrent une année entière au thème «Activité physique et santé».

Poursuite de la campagne

De nombreuses études portant sur l'activité physique et l'état de santé des enfants recommandent la poursuite de la campagne «L'école bouge». Les nombreuses réponses positives et l'intérêt réjouissant suscité par la pratique quotidienne d'exercices physiques incitent à intensifier cet engagement dans les années à venir.

La campagne «L'école bouge» se poursuivra en 2006. Les classes ou les écoles intéressées peuvent s'informer sur les conditions de participation et s'inscrire à l'adresse suivante: www.sport2005.ch/ecoles.

L'école bouge
Office fédéral du sport OFSP
Patricia Steinmann
patricia.steinmann@baspo.admin.ch
www.sport2005.ch



www.ciao.ch est un site Internet d'information, de prévention et de promotion de la santé à l'usage des adolescents romands. Le site offre plusieurs milliers de pages d'informations dans une dizaine de thèmes intéressant les jeunes (sexualité, relations, drogues, violences, racisme, formation&travail, santé, valeurs, droits et devoirs...), ainsi que la possibilité de poser anonymement des questions à des professionnels de ces différents domaines. Plus de 200 adresses, par thèmes et par cantons, viennent compléter cette offre.

Les questions concernant l'alimentation et la nutrition sont assez nombreuses: près de 20% de toutes les questions posées dans le thème Santé (plus de 2'000 par an). Principales préoccupations des ados (par ordre décroissant):

- perdre des kilos
- anorexie
- rapport poids/taille
- alimentation équilibrée
- boulimie
- sport pour maigrir
- grossir
- traitements

Plus de la moitié de ces questions portent avant tout sur le poids, les régimes, etc. En regardant de plus près le contenu de ces questions, on voit sans surprise que la majeure partie des préoccupations des ados tournent autour de l'image de soi et de l'apparence. La santé n'a que peu à voir avec les questions des jeunes qui se trouvent trop gros et s'intéressent à l'alimentation équilibrée avant tout pour perdre du poids. Toutefois, les pages d'information sur CIAO traitant de ce sujet font régulièrement partie du «top ten» des pages consultées dans le thème Santé. (Pour la petite histoire, la palme des pages les plus lues du thème Santé revient sans conteste aux trois informations «épilation», «taille des seins» et «muscler fesses et

ventre»). L'alimentation équilibrée intéresse donc les jeunes, mais nous ne savons évidemment pas ce qu'ils font des conseils et informations de CIAO.

Les troubles alimentaires forment l'autre partie importante des questions touchant la nutrition. Les demandes directes des jeunes malades sont nombreuses, mais nous recevons également beaucoup de messages demandant comment aider un/e ami/e anorexique ou boulimique, et quels sont les traitements habituels.

Quant aux pages d'informations traitant de ce sujet, elles sont également assez fréquemment visitées: «comment aider» se retrouve en moyenne à la 30^{ème} place et «comment soigner» à la 32^{ème} place (sur 232 pages d'informations disponibles dans le thème Santé).

Avec 3.6 millions de pages vues en 2004, tous thèmes confondus, CIAO a informé de très nombreux ados. Nous constatons en effet qu'ils sont à la recherche d'informations «sérieuses» et fiables: régulièrement, et particulièrement dans le thème Santé, ils commentent leur message par «J'ai lu dans un magazine que...» et viennent vérifier auprès de nous si l'information est correcte ou non. CIAO joue donc un rôle important pour les jeunes, qui sont submergés d'informations en tous genres et n'ont pas toujours les moyens de faire le tri.

Association romande CIAO
Sonia Rihs
sonia.rihs@ciao.ch
www.ciao.ch



Pour une éducation à la consommation durable

Le programme national AMEPA

Pour une bonne santé, il est important de se nourrir sainement selon les critères de la pyramide alimentaire. Il est recommandé de consommer cinq fruits et légumes par jour et d'avoir une activité physique de moyenne intensité d'au moins une demi-heure par jour. Pour les enfants et adolescents, l'activité physique quotidienne doit être au moins d'une heure.

Pour un environnement sain et durable, il est préférable de consommer des produits régionaux et de saison. Plus courtes sont les distances de transport d'un produit, plus faible est la dépense d'énergie fossile, ce qui entraîne une diminution de la pollution atmosphérique et des émissions de gaz à effet de serre, responsables du réchauffement climatique.

L'on peut aussi préserver l'environnement en se déplaçant par ses propres forces, à pied, à vélo, en patins ou planche à roulettes, en trottinette (mobilité douce). Les loisirs doivent privilégier l'activité physique, par des jeux et sports de plein air. Les lieux proches de chez soi sont idéaux car faciles à rejoindre sans polluer ou en transports publics.

Ces comportements de consommation alimentaire et d'usage de l'espace ont une influence sur la production agricole. La préférence pour la saisonnalité et la régionalité donne à l'agriculture de proximité les moyens d'offrir à la fois des aliments de qualité produits dans le respect de l'environnement et des magnifiques lieux de détente.

A l'inverse, des produits de provenance ou des destinations de vacances lointaines ne garantissent ni une production agricole durable, ni des conditions de travail décentes. Cette mal-consommation est lourde pour l'environnement et inéquitable socialement.

Ce sont ces interactions entre l'alimentation, le mouvement et la production agricole qu'entend mettre à jour le programme AMEPA dans toutes les couches de la population – adultes, enfants, corps enseignant. Ce programme est l'action N° 8 de la stratégie du Conseil fédéral pour le développement durable 2002 et fait partie intégrante du Plan d'action environnement et santé de l'Office fédéral de la santé publique (www.paes.ch).

Par les exemples de l'alimentation et du mouvement, ainsi que des comportements de consommation et de production durables, le programme AMEPA touche des activités de la vie de tous les jours et se trouve au croisement des problématiques de l'éducation à la santé, de l'éducation à l'environnement et de l'éducation au développement. Le programme AMEPA peut motiver les acteurs de l'éducation formelle à intégrer ces thèmes dans les matières existantes et stimuler ainsi le mouvement en faveur de l'éducation au développement durable.

L'éducation est aussi éducation pour tous. Le programme AMEPA désire donner un coup de pouce aux différents acteurs des domaines de la santé, de l'environnement, de l'agriculture et de l'économie pour une éducation informelle à la consommation durable. Dans ce cadre, des synergies profitables peuvent être développées entre éducation formelle et éducation informelle. La mise en réseau de ces acteurs d'horizons divers est un des buts du programme.

*Claude Bezençon,
Office fédéral de la santé publique, section santé et environnement
claud.bezencon@bag.admin.ch*



Une alimentation saine dans les écoles de Zurich

Interview du Dr med. Daniel Frey (DF)

Directeur du comité consultatif d'éducation+santé Réseau Suisse, directeur du département Santé et prévention, écoles et sport de la ville de Zurich par Silvio Sgier (SG), Info Réseau é+s 30.09.2005

SG: Vous envisagez d'introduire, dans les écoles zurichoises, des directives en faveur d'une alimentation saine, fondées notamment sur des critères écologiques. Qu'est-ce qui vous incite à prendre cette mesure?

DF: J'aimerais commencer par préciser que les directives proposées doivent encore être approuvées et mises en application par les instances compétentes en la matière.

Plusieurs raisons ont motivé ces directives. Les principales sont les suivantes:

1. Qualité de l'école en tant qu'espace de vie
De plus en plus d'enfants et d'adolescents mangent hors de chez eux, soit à l'école ou à la garderie. C'est le cas de 6000 enfants, par exemple, à Zurich. Bon nombre d'entre eux ne prennent pas de petit déjeuner et attendent la récréation pour prendre leur premier repas. Une alimentation saine, équilibrée et écologique est donc essentielle au bien-être et aux résultats des écoliers, et elle constitue un trait caractéristique d'une bonne école. Nombreuses sont les écoles qui sont conscientes de leur responsabilité dans ce domaine et qui apprécient les directives présentant des critères de qualité.

2. Exemplarité et fonction éducative
Beaucoup de familles n'ont pas conscience de l'importance d'une alimentation équilibrée, et leurs habitudes alimentaires sont tout, sauf saines. Chips, barres de chocolat et boissons sucrées constituent les casse-croûte de prédilection. C'est précisément la consommation de ces boissons qui a littéralement explosé au cours des dernières années, et notamment au détriment de laitages précieux et riches en calcium, dont la consommation a subi une diminution massive. Les parents qui préconisent une alimentation saine apprécient l'aide que représentent des directives scolaires clairement formulées. L'entretien d'une bonne culture alimentaire à l'école peut avoir une incidence positive sur les familles par l'intermédiaire des enfants, surtout si elles sont impliquées dans le processus.

3. Santé
Le nombre d'enfants obèses ou souffrant d'un excès pondéral a doublé en Suisse au cours des 10 à 15 dernières années. Il représente 10 à 30% des enfants, selon l'âge, le type d'école et l'origine. Les caries liées à la consommation massive de boissons sucrées sont

de nouveau en augmentation. On attend aujourd'hui de l'école une contribution à la prévention de ces problèmes, qu'il faut prendre très au sérieux en raison de leur fréquence et des coûts occasionnés.

SG: Une partie des directives concerne la vente de sucreries. Vous privilégiez ici l'interdiction. Pourquoi?

DF: L'interdiction s'adresse en premier lieu aux fournisseurs extérieurs, qui placent des distributeurs dans les écoles (en leur offrant des incitations financières), ou aux gérants de kiosque qui proposent beaucoup de sucreries. A mon avis, ils n'ont rien à faire dans les écoles. Une prévention crédible est impossible si ces offres sont tolérées ou même encouragées en même temps par les établissements scolaires.

SG: Dans les écoles, les kiosques sont souvent gérés par les élèves eux-mêmes. Cette activité responsabilise les jeunes et développe l'esprit d'équipe, l'esprit d'initiative et d'entreprise. Comment la stratégie de l'interdiction est-elle conciliable avec la démarche participative?

DF: Comme je l'ai dit, l'interdiction s'adresse en premier lieu aux fournisseurs extérieurs. Il est tout à fait possible et même judicieux de négocier avec les élèves



qui gèrent un kiosque les dispositions relatives à la qualité, à la saisonnalité et à l'origine des produits proposés. L'attribution d'un label de qualité peut créer des incitations supplémentaires.

SG: Vous attendez-vous à des résistances lors de la mise en application? Si oui, lesquelles?

DF: Nous nous attendons à des résistances à différents niveaux. D'abord, le chiffre d'affaires: les kiosques gérés par les élèves sont surtout axés sur le chiffre d'affaires. Si l'on veut générer un regain de conscience de la qualité, il faudra sûrement le combiner avec un système d'incitation. La qualité implique aussi un surcroît de travail. On ne peut pas se contenter de proposer des produits tout prêts. Le suivi et le contrôle d'un tel projet signifient donc un surcroît de travail et de dépenses de la part des écoles, de leurs directions et des enseignants, et cela peut susciter des résistances dans un contexte de réforme scolaire déjà tendu.

SG: Jusqu'à présent, les 110 établissements scolaires de la ville de Zurich pouvaient faire ce qu'ils voulaient sur le plan alimentaire. Comment voulez-vous vérifier que les écoles respectent bien les directives?

DF: Si les autorités scolaires adoptent et mettent en application ces directives, et font donc de la nourriture offerte dans les écoles un critère de qualité, il appartiendra avant tout à la direction des établissements et aux autorités d'assurer leur respect. Elles devront être secondées par des services spécialisés, tels que les services de médecine scolaire ou la cuisine municipale, qui prépare de nombreux repas pour les garderies.

SG: Qu'attend le comité consultatif des centres de compétence d'éducation+santé Réseau Suisse en ce qui concerne ce problème?

DF: Les normes imposées sur le plan de l'activité physique et de l'alimentation sont des critères permettant d'évaluer la qualité des écoles. Le Réseau doit faire passer ce message dans les écoles grâce à ses centres de compétence, à la SSN, au Climat scolaire et au Réseau suisse d'écoles en santé, et par l'intermédiaire des directions de l'instruction publique et des autorités communales. L'aide prévue pour développer la qualité dans les écoles sera un bon instrument si l'on parvient à l'introduire durablement dans les cantons. Les directives modèles ou les recommandations nutritionnelles adressées aux écoles, qui englobent l'ensemble des mesures proposées, seraient précieuses et pourraient être publiées dans le bulletin de la SSN destiné aux établissements scolaires. Les centres de compétence mentionnés jouent aussi un rôle de pivot sur le plan de la transmission des projets éprouvés et confirmés, dans lesquels une offre alimentaire de qualité est intégrée à long terme dans le développement qualitatif des écoles.



Daniel Frey

PROMESCE – Promotion des Médias, Environnement, Santé et Citoyenneté dans un processus Educatif

La réalisation de modèles de séquences pédagogiques au service de la promotion de la santé à l'école

13

Les futurs plans d'études de l'espace BEJUNE réservent une place importante à la déclinaison d'objectifs ayant trait aux thèmes du corps, du mouvement, de la prévention et de la promotion de la santé

Dans les nouveaux plans d'études des trois cantons de l'espace BEJUNE, se trouveront réunis les deux thèmes du sport et de l'alimentation. Ainsi le domaine «Corps et Mouvement», qui est fortement marqué par la dimension d'éducation à la santé et à la prévention des conduites à risques, associe l'éducation physique et sportive, l'expression corporelle et l'éducation nutritionnelle.

C'est précisément cette dimension d'éducation à la santé dans son sens large qui est développée de manière plus spécifique dans le nouveau domaine de la Formation générale:

- L'éducation à la santé vise à développer les compétences de l'élève à connaître ses besoins fondamentaux, à y répondre de manière adéquate et à prévenir les conduites à risques
- L'éducation aux citoyennetés lui rappelle ses droits et devoirs fondamentaux concernant sa santé
- L'éducation aux médias vise à développer son sens critique face à l'information et la publicité

- L'éducation à l'environnement souligne la part de responsabilité de chacun au maintien d'un milieu favorable à la santé.

Comme tous les autres domaines d'apprentissage, la Formation générale vise à développer les capacités transversales telles que la collaboration, la communication, la réflexion et l'esprit critique, la créativité et le développement de la personnalité, l'éducation au choix.

Le projet PROMESCE répond à un besoin créé par la perspective de ces nouveaux plans d'étude. Il est censé venir en aide aux enseignants qui, dans le futur, seront amenés à réaliser des activités dans le domaine de la Formation générale.

Pour le groupe de professionnels – enseignants constitué par le centre de compétences PROMESCE, il s'agit d'identifier des objectifs d'apprentissage, de créer un corpus de séquences et de projets pédagogiques réalisables en classe ou à l'échelle de l'établissement, de les expérimenter et de les présenter, dans le cadre de la formation continue, aux collègues de leur canton.

Francine Richon
francine.richon@hep-bejune.ch

bpa – Bureau suisse de prévention des accidents

L'exercice quotidien: bon pour la santé et peu risqué!

Bouger sans contrainte? Rien de plus facile: il suffit d'associer l'exercice physique à une activité quotidienne à laquelle on n'a pas moyen d'échapper. Pour les écoliers et les enseignants, une possibilité est de parcourir le chemin de l'école à pied, à vélo ou – si le trajet s'y prête – à roller ou à trottinette. Si les cyclistes et les skaters améliorent un peu plus leur forme que les piétons, ces derniers ont l'avantage de pouvoir flâner et discuter. On peut aussi opter pour la voiture, mais là, les bienfaits pour la santé sont moindres, même si beaucoup pensent que ce moyen de transport est plus sûr...

Malheureusement, il n'existe pas de statistiques concernant les accidents sur le trajet domicile-école. Toutefois, pour les dix dernières années, on constate que le nombre d'enfants de 6 à 16 ans tués ou grièvement blessés dans un accident a diminué de 20 pour cent! Plus en détail, on observe une nette baisse des accidents mortels chez les piétons et les cyclistes; par contre, le nombre de tués en voiture est resté quasiment stable. Enfin, au cours des trois dernières

années, plus d'enfants sont morts dans un accident de voiture qu'à pied ou à vélo!

Vous l'aurez donc compris: en se déplaçant à pied ou à vélo, les enfants ne sont pas plus en danger qu'en voiture, surtout s'ils sont bien visibles et correctement protégés. En plus, c'est tout bénéfique pour leur santé!

Christoph Müller
c.mueller@bpa.ch



ISPA – L'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies

Les activités sportives protègent-elles de la consommation de substances psychoactives?

Il est généralement admis que l'activité sportive agit de manière préventive: celui qui fait du sport ne prend pas de drogues. Dans la réalité, le lien entre sport et consommation de produits engendrant la dépendance est un peu plus complexe. Notre propos se réfère au tabac, à l'alcool et au cannabis et exclut la problématique du dopage.

Les recherches montrent que les situations peuvent être très différentes suivant le genre de sport et le type de substance. Les conclusions les plus limpides concernent le tabagisme: en général, plus on pratique des activités sportives, moins on fume. A propos de la consommation d'alcool par contre, la situation est moins claire. Alors que parmi les adeptes du football, du handball, du tennis et du golf on consomme plus de boissons alcoolisées que dans les autres sports, les sportifs d'endurance font plutôt preuve de retenue dans leur consommation. De même, la consommation de cannabis varie suivant les sports pratiqués. Le sport, en général, ne semble en tout cas ni faire reculer, ni faire augmenter la consommation d'alcool et de cannabis.

Le rapport entre les activités sportives et la consommation de produits psychotropes n'est donc pas univoque. Mais la pratique d'un sport peut représenter

un bon terrain pour la prévention des dépendances si les activités sportives vont dans le sens du développement des jeunes, et ne le desservent pas. Le sport devrait aider les jeunes à accepter leur propre corps, et leur permettre de se créer un cercle d'amis, dans lequel la consommation de produits ne soit pas la préoccupation majeure.

L'ISPA propose un grand nombre de publications et du matériel de prévention, par exemple le feuillet d'information «L'ivresse et ses risques – pistes pour éviter les problèmes – à l'intention des organisateurs de fêtes et de manifestations sportives» téléchargeable sous www.sfa-isp.ch, prévention: projets: campagnes: «L'ivresse et ses risques».

Pour plus d'informations:

BASPO, BAG, SFA et al.: Fakten zur Bedeutung des Sports zur Suchtprävention, insbesondere im Jugendalter. Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie 52(2), 2004, S. 86–96.

Jacqueline Sidler
jsidler@sfa-isp.ch

Réseau suisse d'écoles en santé

Je mange mieux... je bouge plus

Au Cycle d'orientation de Pérolles (FR), trois enseignantes en économie familiale et une enseignante d'éducation physique ont créé un scénario pédagogique qui permet aux élèves d'évaluer leurs habitudes alimentaires et activités physiques ainsi que d'approfondir leurs connaissances sur ces thèmes.

A l'heure où les rues de nos villes fleurissent de fast food et autres snacks, où les jeunes sont de plus en plus sédentaires, où les problèmes d'obésité et de diabète sont en forte augmentation, il a semblé important au groupe de réagir face à ce constat en menant une action de prévention transversale. Sur le thème de la santé, commun aux deux branches, cette leçon du programme scolaire, atteint ainsi deux objectifs bien différents, à savoir: sensibiliser les élèves à une bonne hygiène de vie et promouvoir l'intégrati-

on des technologies de l'information et de la communication (TIC) dans l'école. Le quiz permet à chaque élève de prendre conscience de sa façon de se nourrir et de ses habitudes liées au mouvement. Par deux, les élèves recherchent ensuite des informations et complètent leurs connaissances sur les points suivants: le petit-déjeuner, les boissons sucrées, la génération XL, les fruits et légumes, les bénéfices d'une activité sportive, la manière de la pratiquer et l'alimentation avant et pendant le sport.

Découvrez ce scénario pédagogique sur: <http://fr.educanet2.ch/mallorie.roulin/index.html>

Monique Aebischer
m.aebischer@co-perolles.ch



Alimentation: ce qui ne s'apprend pas jeune ne s'apprendra jamais

Les évolutions socioculturelles telles que l'augmentation des familles restreintes ou monoparentales, l'activité professionnelle des deux parents, la longueur des trajets jusqu'à l'école ou au lieu de travail et la mobilité presque illimitée ont modifié de façon durable non seulement la vie familiale, mais aussi les habitudes alimentaires. Et un grand nombre de personnes se sentent aujourd'hui sérieusement désorientées face à l'offre importante de possibilités de restauration et à l'énorme masse de denrées (aliments et produits d'agrément).

L'augmentation préoccupante du nombre d'enfants en surcharge pondérale (qui s'est fortement accélérée au cours des dernières années) est révélatrice du défi et du désarroi que suscite l'alimentation quotidienne. Selon une étude¹ publiée récemment, 34% des enfants et adolescents examinés présentaient un excès de poids, et 10 à 16% une obésité avérée.

L'importance de l'éducation alimentaire

Face à la progression d'une alimentation de mauvaise qualité et à la hausse des coûts de la santé, les experts réclament, avec un empressement croissant, une intensification de l'éducation alimentaire. Il ne fait aucun doute que, face à l'évolution des conditions de vie, la famille peut de moins en moins exercer son rôle traditionnel de cadre d'apprentissage de l'alimentation. Le «Troisième Rapport suisse sur la nutrition»² présentait une analyse détaillée sur le niveau de l'éducation alimentaire dans les écoles primaires en Suisse. A l'époque déjà, les auteurs aboutissaient à la conclusion que «... les indications figurant dans les programmes ne sont révélateurs que dans une mesure limitée du niveau de l'éducation alimentaire dispensée aux différents degrés de formation dans les différents cantons. [...] Ce que les écoliers apprennent sur le plan de l'éducation alimentaire ne dépend pas seulement des programmes mais aussi des outils pédagogiques et de l'initiative personnelle, de l'intérêt et du degré de connaissances des différents enseignants, notamment en économie familiale».

Le matériel d'éducation alimentaire NUTRIKID®
Créée en 1999, la société NUTRIKID® est une organisation à but non lucratif qui a pour objectif de mettre au point du matériel d'éducation alimentaire destiné à toutes les tranches d'âge, de l'école enfantine à l'école secondaire. Ce matériel pédagogique s'adresse aussi bien aux écoles qu'aux familles. S'y ajoutent des cours de formation continue pour enseignants. NUTRIKID® est soutenue par trois partenaires compé-

tents, la Société suisse de nutrition (www.sge-ssn.ch), l'Alimentarium Musée de l'alimentation à Vevey (www.alimentarium.ch) et Nestlé Suisse S.A. (www.nestle.ch).

Les Nutrikids et le mystère de la nourriture

Sept Nutrikids conduisent et accompagnent les enfants à travers les thèmes de base traitant de la nourriture et du bilan énergétique. Le premier module Nutrikid, qui date de 2001, s'adresse aux enfants âgés de 10 à 12 ans. Il offre aux enseignants et aux parents de nombreuses informations sur l'alimentation, ainsi que des outils pédagogiques (vidéo, cahier d'élève, CD d'information, jeu de cartes, etc.) sur l'éducation alimentaire. Le prochain module Nutrikid paraîtra au printemps 2006 et contiendra différents jeux éducatifs. Public visé: enfants d'âge préscolaire.

Hansjörg Ryser
NUTRIKID®
nutrikid@bluewin.ch
www.nutrikid.ch

1 Zimmermann, M.B.; Hess, S.Y.; Hurrell, R.F.; «A national study of the prevalence of over eight and obesity in 6–12 y-old Swiss children: body mass index, body-weight perceptions and goals», *Eur J Clin Nutr* 54(7): 568–72, 2000

2 Troisième Rapport suisse sur la nutrition, Office fédéral de la santé publique, Berne, 1994.

