



# Ça marche!

## Bouger plus, manger mieux

---

Présentation du programme cantonal,  
Conférence de presse du 21 avril 2008

santé  
publique

# Le contexte du programme cantonal

Pierre-Yves Maillard, Chef du département de la santé

---

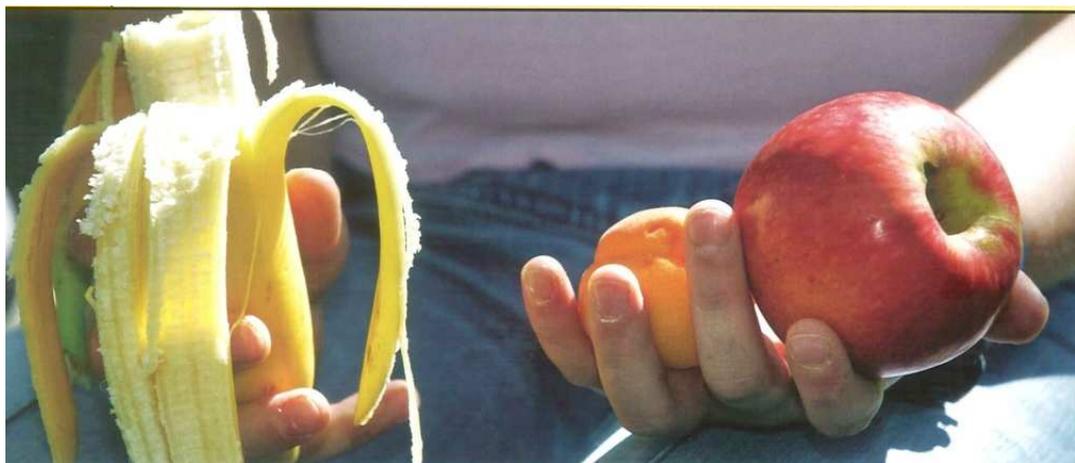


Image: Kinderleicht, Ess- und Bewegungsprojekte, Suisse Balance, 2007

# La sédentarité et ses conséquences

---

- En 20 ans, en Europe, la prévalence du surpoids / obésité 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 cardiovasculaires notamment
- Coût lié à l'excès pondéral et aux maladies qu'il provoque: CHF 2.7 milliards, 5% des coûts de la santé (2001)
- Des stratégies mondiale (OMS), européenne (OMS) et nationale (Confédération, Promotion Santé Suisse) ont été définies pour lutter contre la sédentarité

# La démarche du canton de Vaud

---

- **Volonté politique** de lutter contre la sédentarité et prévenir le surpoids / obésité, notamment chez les 0-20 ans
- Mise en oeuvre du **programme cantonal** « ça marche! Bouger plus, manger mieux », 2008-2012
- **Programme interdépartemental** (DSAS – DFJC) et collaboration avec d'autres départements pour le pilotage de différentes actions (DINF, DEC)
- **Plan d'actions sur 4 ans** tenant compte des ressources déjà existantes et des besoins à couvrir
- **Co-financement** des nouvelles actions par le canton et Promotion Santé Suisse à hauteur de 2'800'000 CHF pour les 4 ans

# Le programme cantonal « ça marche »

Vlasta Mercier, Service de la santé publique

---



# Les objectifs

---

- Amélioration des conditions cadres favorables à la santé, notamment celles visant une activité physique régulière et une alimentation équilibrée
- Diminution du pourcentage de la population sédentaire
- Promotion d'une alimentation bénéfique pour la santé
- Développement de synergies et de mesures cohérentes et coordonnées à l'échelle régionale et cantonale

# La stratégie

---

- Définition de nouvelles actions pour compléter l'existant afin d'obtenir un paquet cohérent de mesures en direction des **publics cibles** (principalement 0-20 ans), des **multiplicateurs** (parents, médecins, enseignants, politiques), des **lieux de vie** (communes, crèches et garderies, écoles, familles) prioritaires
- Actions à 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.
- Collaboration avec les organismes / institutions en place

# Les nouvelles mesures

- **Publics cible**

- Petite enfance**

- ⇒ Conseil diététique gratuit pour les enfants (0-6) dispensé dans les Espaces prévention du canton
    - ⇒ Programme favorisant le mouvement dans les crèches et jardins d'enfants

- Enfants / adolescents sédentaires**

- ⇒ Mise sur pied d'activité physique adaptée pour lutter contre la sédentarité des enfants les moins actifs
    - ⇒ Information / sensibilisation des clubs sportifs, sport scolaire facultatif, enseignants pour favoriser l'intégration de ces jeunes aux offres existantes

- Personnes âgées**

- ⇒ Sensibilisation à la prévention des chutes et à l'équilibre alimentaire lors d'ateliers gratuits dans les différentes régions, information sur les offres existantes
    - ⇒ Brochures de conseils en matière d'alimentation / activité physique pour les différentes saisons

- Migrants**

- ⇒ Ateliers visant à promouvoir l'activité physique et l'alimentation équilibrée par, pour et avec des migrants
    - ⇒ Production d'ateliers clef en main (méthodologie et contenu) pouvant être repris par d'autres associations / groupes de migrants ou communes

# Les nouvelles mesures

- **Lieux de vie**

## **Ecoles**

- ⇒ Favoriser un environnement sain à l'école en déployant / consolidant différentes mesures structurelles: Fourchette Verte, Chemins sécurisés vers l'école, récréations saines, suppression des distributeurs d'aliments et boissons sucrées, cours de récréation propices au mouvement, ouverture des salles de gym en dehors des heures de cours.

## **Communes**

- ⇒ Elaboration d'un recueil des différentes mesures / actions pouvant être mises en place par les communes pour favoriser des comportements favorables à la santé en matière d'alimentation et activité physique
- ⇒ Information / sensibilisation des habitants des communes à une activité physique favorable à la santé par une initiation au Nordic Walking

## **Familles / adultes**

- ⇒ Site internet permettant aux adultes / familles de rencontrer d'autres personnes partageant les mêmes intérêts pour mener ensemble différentes activités sportives
- ⇒ Elaboration d'un catalogue répertoriant différentes idées pour bouger en famille dans le canton de VD

# Les nouvelles mesures

---

- **Multiplicateurs**  
**Médecins / enseignants**
  - ⇒ Développement de modules de formation continue pour les médecins et les enseignants sur l'activité physique et l'alimentation favorables à la santé.
- **Mise en réseau**
  - ⇒ Constitution d'un réseau « ça marche VD » regroupant les différents acteurs du canton en lien avec les thématiques activité physique et alimentation favorables à la santé
  - ⇒ Mise à disposition d'un fonds de soutien financier pour des organismes privés, publics ou associatifs souhaitant mettre en œuvre des actions en lien avec l'activité physique et l'alimentation saine.

## Budget 2008-2012

Mesures	Budget total (2008-2012)	Financement Canton (DSAS)	Financement PSS	Autres mesures déjà financées par le canton de VD (montant annuel)
<b>Interventions</b>				700'000 (Ligues de la santé)
Conseil et suivi diététique	200'000	100'000	100'000	
Jardins d'enfant en mouvement	200'000	100'000	100'000	
Projet enfants / ados sédentaires	200'000	100'000	100'000	
Ateliers du FEEL (Migrants)	100'000	50'000	50'000	
Site de rencontre pour faire du sport	17'000	8'500	8'500	
Environnement sain à l'école	80'000	40'000	40'000	
Projet Age et santé	50'000	50'000	0	
Modules de formation (HES, Paprica, HEP, J+S)	270'000	135'000	135'000	
CIAO	10'000	5'000	5'000	80'000
Catalogue d'idées pour bouger en famille	11'000	5'500	5'500	
<b>Environnement / conditions cadre</b>				
Guide à l'intention des exécutifs communaux	15'000	7'500	7'500	
Fourchette Verte Junior	400'000	200'000	200'000	200'000
<b>Mise en réseau</b>				
Réseau ça marche	12'500	6'250	6'250	
Fonds pour les actions innovantes	350'000	350'000	0	
<b>Information</b>				
Communication (y.c site Internet)	100'000	50'000	50'000	
Allez Hop les communes	60'000	30'000	30'000	
Evaluation	65'000	32'500	32'500	
Coordination du programme	380'000	190'000	190'000	
Réserve	80'000			
<b>TOTAL TTC</b>	<b>2798'138</b>	<b>1'599'069</b>	<b>1'199'069</b>	<b>980'000</b>

## Le Projet « Jardin d'enfant en mouvement »

Alexia Fournier Fall, Programme cantonal

---

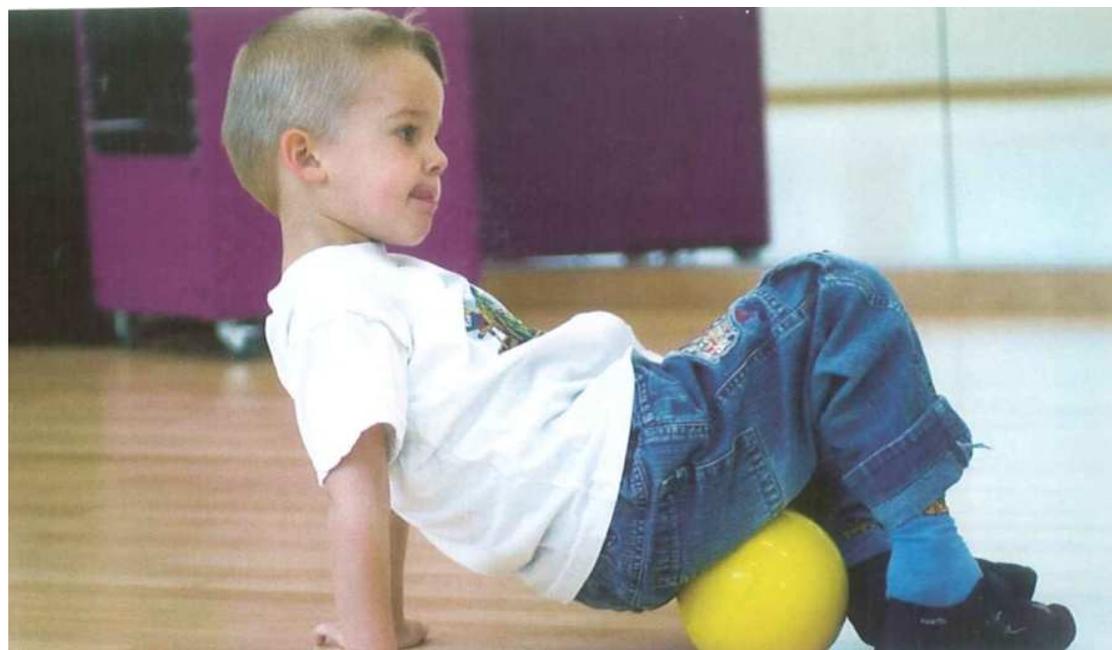


Image: Kinderleicht, Ess- und Bewegungsprojekte, Suisse Balance, 2007

# Présentation du projet

---

- **Le mouvement: une composante essentielle de la vie de tout enfant**
- **Les enfants en âge préscolaire: un public prioritaire du programme cantonal**
- **Un projet pour plus de mouvement à la crèche et à la garderie**
- **Un projet impliquant différents partenaires**
- **Un projet s'adressant à différents publics**
- **Un projet pilote de 4 ans qui se déroulera en plusieurs étapes**

# PAPRICA: Programme de formation des médecins de premier recours (MPR) au conseil en activité physique

Raphaël Bize, Rebekka Surbeck, Oliver Padlina,  
Fabio Peduzzi, Jacques Cornuz, Brian Martin

Avec le soutien du Canton de Vaud et de Promotion Santé Suisse

# État des lieux préalable

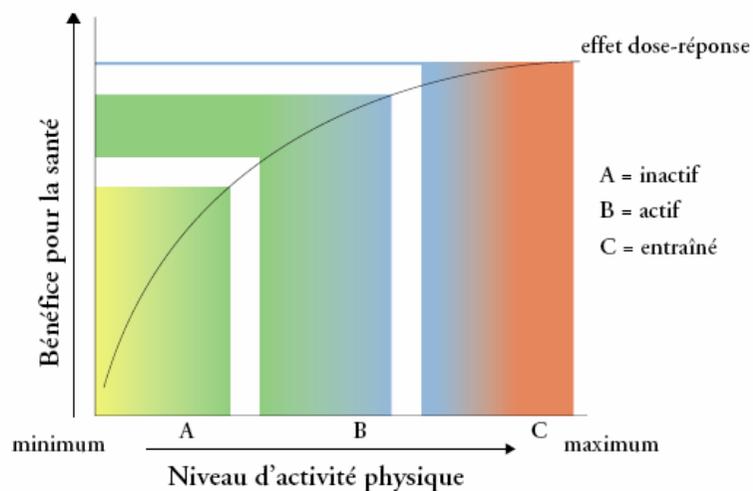
(ESS 2002, enquête HEPA 2004)

- 2/3 des résidents CH pas assez actifs
- Sit < 1/5 disent avoir reçu des conseils de leur médecin pour bouger davantage
- Déficit de formation des MPR avéré
- Importance d'impliquer les MPR tôt dans la conception du matériel et des stratégies

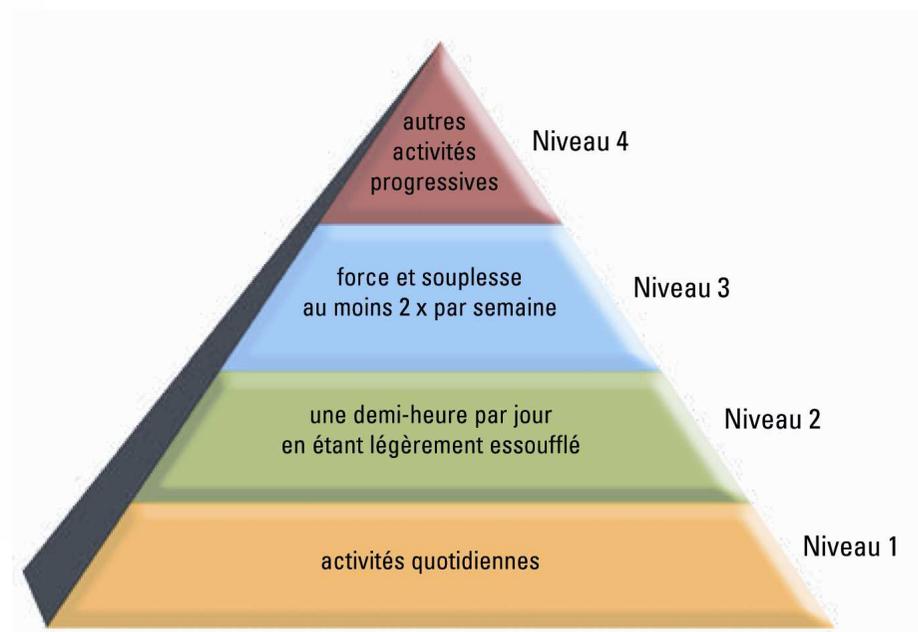
# Messages prioritaires

## L'effet dose-réponse

En augmentant légèrement son activité physique, une personne inactive obtiendra déjà des effets importants.



Source: d'après Haskell, 1994



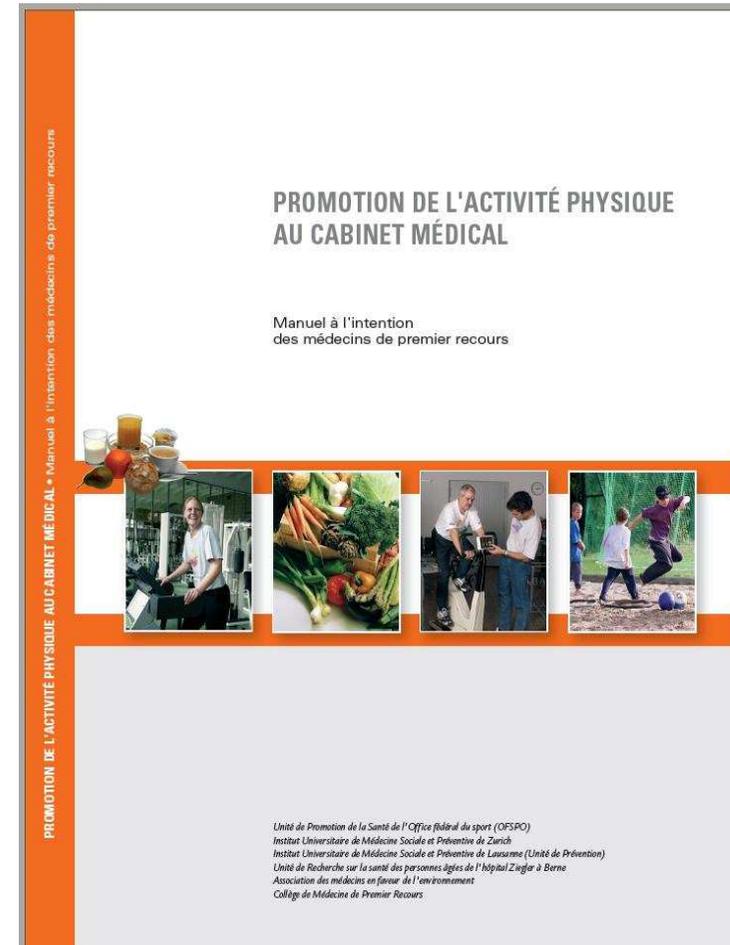
# Manuel de formation

Connaissances  
théoriques en bref &  
techniques du conseil

+

Annexes détaillées

- Liste des offres régionales
- Exemples d'exercices illustrés



# Brochure pour les patients

«Ce que vous pouvez faire pour bouger davantage»

-  Je commence à bouger – Niveaux 1 et 2 de la pyramide de l'activité physique 17  
Quelle que soit l'activité choisie, vous devez en retirer du plaisir et ne pas vous surmener. C'est la meilleure façon pour persévérer et profiter des bienfaits.
-  Je progresse – Niveaux 3 et 4 de la pyramide de l'activité physique 20  
Jogging, walking, inline-skating, vélo: L'offre est illimitée. Seul l'excès d'ambition doit être réfréné.
-  Je persévère – Comment éviter les rechutes? 22  
«J'en ai marre!»: Parfois, vous aurez cette pensée. Il existe cependant des moyens pour ne pas abandonner.

8



## Comment bouger au quotidien?

- Pour bouger régulièrement, profitez simplement de toutes les possibilités de la vie quotidienne. Par exemple:
- › prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator;
  - › se rendre au travail à pied ou à vélo au lieu de prendre la voiture;
  - › téléphoner ou lire le courrier en position debout et étirer son corps en même temps;
  - › sortir du bus deux ou trois stations avant l'arrivée et parcourir le reste du trajet à pied.

Vous voyez qu'il est plus facile de bouger régulièrement qu'on ne le pense. Les personnes qui s'habituent à utiliser leur propre force musculaire, sont très vite motivées à en faire plus. Et celles qui l'utilisent depuis longtemps pour se déplacer, souhaitent peut-être intensifier leurs efforts.

Vous en apprendrez davantage dans les pages suivantes avec la pyramide de l'activité physique. Elle vous aidera à améliorer votre bien-être et votre qualité de vie de façon ludique et ciblée. Prenez le temps et n'essayez pas de « brûler les étapes ». Car c'est l'initiation et le maintien d'une activité physique régulière qui est le plus bénéfique.

A tout âge

## N'hésitez pas!

Bougez plus – pour une meilleure qualité de vie

Nom/Prénoms

---

Timbre du médecin

**ça marche!**  
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX