

Communiqué de presse

Plus de 300 000 élèves participent à des projets de promotion de la santé

Manger correctement et bouger suffisamment à l'école

Berne, le 14 août 2014. Avec la rentrée des classes s'ouvre un nouveau chapitre dans la vie des élèves et de leurs parents. Pour les parents, c'est l'occasion de jeter les bases d'un style de vie sain pour leurs enfants, notamment en ce qui concerne l'activité physique et l'alimentation. La responsabilité joue à cet égard un rôle central – pour les parents comme pour les enfants.

C'est la rentrée des classes! Les longues vacances d'été sont terminées et des milliers d'enfants reprennent les cours ces jours-ci. Pour un bon nombre d'entre eux, c'est même le tout premier jour d'école, un événement important dans la vie des élèves comme des parents. Pour les enfants qui, pour la première fois, passent leur journée sans surveillance parentale, cela signifie une plus grande responsabilité. L'alimentation et l'activité physique jouent à cet égard un rôle important. De nombreux parents sous-estiment les conséquences des boissons fortement sucrées, celles-ci étant en grande partie responsables du surpoids chez les enfants. Une collation saine est composée de fruits, de produits céréaliers complets et d'eau minérale. Si les parents préparent la collation avec les enfants, ils contribuent à les sensibiliser dès le départ à une alimentation saine et équilibrée.

Pour des enfants autonomes

Outre l'alimentation, l'activité physique constitue également un élément clé d'un quotidien équilibré. Souvent, les parents conduisent leurs enfants en voiture au jardin d'enfants ou à l'école. Ces «taxis parentaux» partent certes d'une bonne intention, mais ne sont guère favorables au développement de l'enfant. «Si les enfants se rendent à pied à l'école, non seulement ils bougent plus, mais ils découvrent aussi leur environnement sous une perspective nouvelle. Sur le chemin de l'école, ils peuvent aussi nouer des contacts sociaux avec leurs camarades», affirme Vincent Brügger, responsable de projet Poids corporel sain et activité physique chez Promotion Santé Suisse. Ainsi, le trajet matinal n'est pas seulement bon pour la santé, mais constitue également une excellente occasion pour les enfants d'assumer des responsabilités et de développer leur sens de l'autonomie.

Des projets pour plus de 300 000 élèves

En sa qualité de partenaire fondateur, Promotion Santé Suisse travaille en étroite collaboration avec le *Réseau suisse d'écoles en santé*. Celui-ci englobe 1752 écoles, 309 500 élèves et 36 300 enseignants. Avec le réseau suisse et d'autres organisations, Promotion Santé Suisse apporte un soutien considérable à des projets scolaires comme «*Pédibus*», «*L'école bouge*», «*Muuvit*», «*GORILLA*», «*fit4future*» et «*Fourchette verte*». Ces projets mettent tous l'accent sur l'instauration d'un quotidien sain à l'école, c'est-à-dire une activité physique régulière, aussi bien pendant qu'après les cours, mais aussi une alimentation équilibrée.

Si vous souhaitez de plus amples informations ou avez des questions, le service de presse de Promotion Santé Suisse se tient à votre disposition par e-mail à media@promotionsante.ch ou par téléphone au 031 350 04 04.

Liens complémentaires

Promotion Santé Suisse: projets pour les enfants et les adolescents
www.promotionsante.ch/public-health/alimentation-et-activite-physique-chez-les-enfants-et-les-adolescents/projets.html

Promotion Santé Suisse: document de travail 10 – activité physique et alimentation dans les écoles suisses
www.promotionsante.ch/publications

Réseau suisse d'écoles en santé: projets
www.ecoles-en-sante.ch/html/ecoles.html

Société Suisse de Nutrition (SSN): recommandations nutritionnelles
www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/aux-differents-ages/enfance/

Promotion Santé Suisse

Promotion Santé Suisse est une fondation soutenue par les cantons et les assureurs. En vertu de son mandat légal, elle stimule, coordonne et évalue des mesures destinées à promouvoir la santé (Loi sur l'assurance-maladie, art. 19). La Fondation est soumise au contrôle de la Confédération. L'organe de décision suprême est le Conseil de Fondation. Deux bureaux, l'un à Berne et l'autre à Lausanne, en forment le secrétariat. Actuellement, chaque personne verse, en Suisse, une contribution mensuelle de 20 centimes en faveur de Promotion Santé Suisse. Ce montant est encaissé par les assureurs-maladie pour le compte de la Fondation.
www.promotionsante.ch