

Nutrition

La bataille contre l'inactivité physique se gagne en famille



A l'instar de la Fondation Sport for Life, qui offre des leçons de «petit tennis» en crèche, le principe d'une initiation à l'activité physique dès le plus jeune âge fait son chemin. ALAIN ROUËCHE - A

Karim Di Matteo

Bouger régulièrement est tout aussi nécessaire qu'une saine alimentation dans une perspective de santé publique. Et tout se joue très tôt

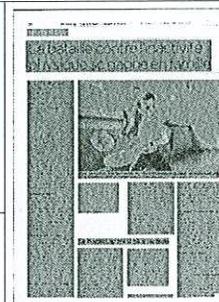


Quel est le meilleur moyen d'inciter les jeunes à s'adonner à l'activité physique? En impliquant étroitement les parents, répond Jérôme Barral, maître d'enseignement et de recherche à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne. L'espace mouvement que ce même institut a mis sur pied au Comptoir, en partenariat avec l'Association suisse des professionnels en activités physiques adaptées (*lire ci-dessous*), se base sur ce principe. Quatre activi-

tés didactiques, avec les parents en observateurs, pour échanger sur la notion de dépense énergétique, de force et d'équilibre et des moyens de rendre les activités accessibles à tous.

Tout se joue très tôt

«La phase 7-12 ans est cruciale, reprend Jérôme Barral. Les enfants qui bougent peu ont plus de risque de devenir des ados et de jeunes adultes inactifs. C'est bien de compter sur l'école et les institutions, mais ce n'est pas suffisant.» Les recherches sur les 4-6 ans sont elles aussi en plein déve-



loppement, avec une réflexion dès le stade de la crèche.

Des habitudes à changer

Avant même d'inscrire son bambin dans un club, il convient d'agir sur les petites habitudes quotidiennes. Par exemple: pourquoi l'amener à l'école en voiture s'il peut y aller à pied? «Il se peut que la durée des trajets à pied ou à vélo soit surévaluée, ce qui inciterait les familles à prendre la voiture. Or, des études montrent que les enfants qui se rendent à l'école par des moyens actifs bougent également davantage le reste de la journée.»

Sus aux activités sédentaires

Difficile de contester aux activités dites sédentaires leur titre d'ennemi public numéro un de l'activité physique. En tête de liste: la télévision, les consoles de jeux vidéo et l'ordinateur. «Ces loisirs induisent de l'inactivité et des comportements alimentaires inappropriés. En les limitant à moins de deux heures de consommation quotidienne, on peut déjà considérer qu'on a fait du bon travail.»

Varier les plaisirs

Pratiquer une activité sportive au sein d'un club demeure un excellent moyen de s'adonner à l'activité physique. Mais y a-t-il un sport idéal? «Il

fait ouvrir l'enfant à de multiples activités physiques et sportives. Aucun sport ne sollicite toutes les parties du corps ou n'améliore toutes les capacités physiques. En pratiquant différentes disciplines, on est plus complet pour favoriser son développement physique et social.»

Au moins soixante minutes par jour

L'idéal serait que les 7-12 ans consacrent au moins soixante minutes quotidiennes à une activité physique en plus de leur programme habituel. On entend par là jouer, marcher, aller à la piscine, faire du sport, etc. «Il n'est pas nécessaire de faire soixante minutes d'un coup. Le plus important est de s'inscrire dans une pratique régulière.»

En manque d'idées?

Les possibilités ne manquent pas de se balader avec son enfant ou de partager le plaisir de l'activité physique avec lui en forêt, à la montagne ou, plus simplement, au parc de jeux. Le site internet www.ca-marche.ch offre plusieurs centaines de bons plans dans le canton. Les trois livres des *Randonnées d'Eloïse* (aux Editions Slatkine) suggèrent quant à eux des itinéraires pour poussettes et petites gambettes.

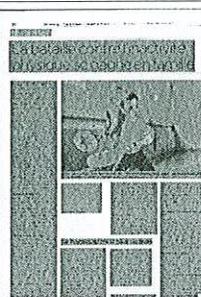
Le handicap n'est plus un frein

● De l'activité physique pour tous. La toute fraîche Association suisse des professionnels en activités physiques adaptées (ASP-APA) a fait sien cet adage en faveur des personnes en situation de handicap physique ou mental, de maladie chronique ou à mobilité réduite. Le principe? Moyennant quelques adaptations, toute activité physique leur est accessible en vue d'améliorer leur bien-être physique, psychique et social. Jusqu'ici, quelque 90 étudiants ont suivi les cours du master en APA dispensés à l'Université de Lausanne. Tous espèrent mettre leur savoir-faire à disposition d'hôpitaux, cliniques, EMS et fondations. «Nous sommes convaincus que la demande est réelle», estime Gabriel Currat, président de l'ASP-APA. Reste le plus difficile: «Se faire connaître et reconnaître.»

En savoir plus? www.asp-apa.ch

«Les enfants
qui bougent peu
deviennent des
ados et de jeunes
adultes inactifs»

Jérôme Barral



L'importance de l'hydratation à tous les âges et du respect de l'eau seront mis en évidence le mercredi 19 septembre. DR

Programme des conférences au Forum de l'Espace Nutrition, Halle 35

Vendredi 14 septembre Gérer graisses et sel

14h Les graisses dans notre assiette: anges ou démons?
Prof. Dr méd Roger Darioli

16h Le sel: ce tueur silencieux dans notre assiette
Prof. Dr méd Michel Burnier

Samedi 15 septembre La nutrition des moins de 20 ans

14h Présentation du projet SENSO-5: développer des outils d'apprentissage pluri-sensoriels

destinés aux enfants.
Alexandra Hugo

16h L'importance des 100 premiers jours de la vie en matière de nutrition.
Dr Catherine Mace

Dimanche 16 septembre Compléments alimentaires et aliments du futur

14h et 15h Compléments alimentaires et santé: quels compléments et pour qui? Dr méd Pierre-Yves Rodondi

16 h La nutrition du futur
Serge Rezzi

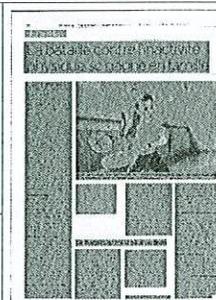
Lundi 17 septembre Nutrition sportive

13h Jean-Marc Berset: confidences d'un sportif d'élite de retour des Jeux paralympiques

Interview par Dr. Roger Darioli

14h Alimentation chez les sportifs amateurs: comment s'y prendre.
Valérie Ducommun

16h Nutrition et succès sportifs: quelles recettes? Dr Alain Garnier

**Mardi 18 septembre****Nutrition des personnes âgées****14h** Remise du Prix Média d'Eben-Hézer**14h30** Remise du prix du meilleur apprenti en EMS par M. Gratier**15h** Trouble de la déglutition de la personne âgée.

Dr méd Pauline Coti

16h Soutien aux proches aidants dans le cadre des troubles cognitifs chez la personne âgée.

Sandrine Bron

17h L'alimentation des seniors:

entre plaisir et équilibre

Solange Conti

Mercredi 19 septembre**Eau et hydratation****14h** Une bonne hydratation au quotidien: une habitude à acquérir.

Dr Florence Constant

15h Boire de l'eau même sans soif:

un impératif pour les seniors.

Dr Florence Constant

16h Pourquoi redonner le goût de l'eau à nos enfants?

Dr Florence Constant

17h «Eau-bjectif hydratation» C.

Berney et C. Fessler

Jeudi 20 septembre**Carences alimentaires et allergies****14h** Carences alimentaires: risques et parades.

Dr méd Pauline Coti

15h et 16h Allergies alimentaires: mythes et réalités.

Prof. Dr méd Fr. Spertini

Vendredi 21 septembre**Vitamines et oligo-éléments****14h et 15h** Notre apport alimentaire

quotidien en vitamines et sels

minéraux est-il suffisant?

Dr Thi Mai Huong Bui

16h La Vitamine C: tout ce qu'on devrait savoir sur ses effets.

Dr Ueli Moser

Samedi 22 septembre**Nutrition animale****14h et 16h** Une alimentation adaptée aux chats stérilisés ou castrés.

Dr Sandra Bruckner

15h et 17h Rôle de l'alimentation animale sur la santé humaine.

Pierre Weill

D'autres conférences données par nos exposants ainsi que les détails du programme sont à découvrir sur

www.comptoir.ch/nutrition**Autres conférences
données
par nos exposants****Vendredi 14 septembre****13h** Pour vos cellules, oxygène, nutriments, énergies grâce à une thérapie physique.

Renzo Loutan

Lundi 17 septembre**12h** Electro-stimulation et

nutrition dans le sport.

Olivier Bourquin

Vendredi 21 septembre**13h** Pour vos cellules, oxygène, Nutriments, énergies grâce à une thérapie physique.

Renzo Loutan

17h Reconnaître, quantifier et

lutter contre le stress oxydatif.

le nouveau bouclier anti-âge

Prof. Dr Marcel Capt

Samedi 22 septembre**13h** TradiLin: faisons faire le

régime directement par nos

animaux de rentes.

Etienne Bendel

Dimanche 23 septembre**11h** Nutrithérapie de l'hyperactivité

et déficit d'attention.

Daniel Dulac

15h Alimentation et émotions:

un duo inséparable.

Dominique Dulac

Zoom infos**Où** halle 35**Quoi** conférences dans le**Forum de l'Espace nutrition****Quand** du 14 au 23 septembre**entre 11h et 17h**