



# BOUGER AU QUOTIDIEN

Quelques conseils (de poids) pour les familles

**SUISSE BALANCE**

Ernährung und Bewegung kinderleicht | Alimentation et mouvement,  
un jeu d'enfant | Alimentazione e movimento, un gioco da ragazzi

## SUISSE BALANCE

Alimentation et mouvement, un jeu d'enfant.

Par l'Office fédéral de la santé publique et  
Promotion Santé Suisse.

Suisse Balance anime et sensibilise les enfants et les adolescents, en faisant participer leur entourage, à se nourrir de manière équilibrée et à faire suffisamment d'exercice physique. A cet effet, Suisse Balance soutient des projets modèles et des mesures qui associent exercice physique et alimentation, étudie leurs effets selon le « modèle évaluant les résultats » de Promotion Santé Suisse et les prépare à leur multiplication. Pour de plus amples informations, consultez [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch).



## Les bonnes résolutions

Les médias en font état tous les jours : faites attention à votre santé ! Nous devrions faire davantage d'exercice physique, manger et boire plus sainement. Davantage de légumes et de fruits, pas de sucreries, une activité physique quotidienne... mais c'est plus facile à dire qu'à faire : les contraintes quotidiennes augmentent, il faut concilier profession et famille, il y a des charges financières, on manque de temps... De là à choisir des solutions de commodité, par exemple aller faire ses commissions en voiture ou opter pour des méga-portions plus avantageuses, un en-cas sur puce ou des aliments tout prêts si pratiques, etc., il n'y a qu'un pas. Nos enfants aussi veulent suivre cette tendance, les boissons énergétiques, le junk-food et la console de jeu sont à la mode !

## Que faire ?

Dans cette brochure, vous trouverez des conseils pratiques et des suggestions sur la manière de **manger et de boire avec plaisir, sans privations ni interdictions, et d'intégrer suffisamment d'activité physique dans votre quotidien familial**. Il ne s'agit pas de changer complètement de vie. De petits pas ont déjà un effet favorable pour la santé.

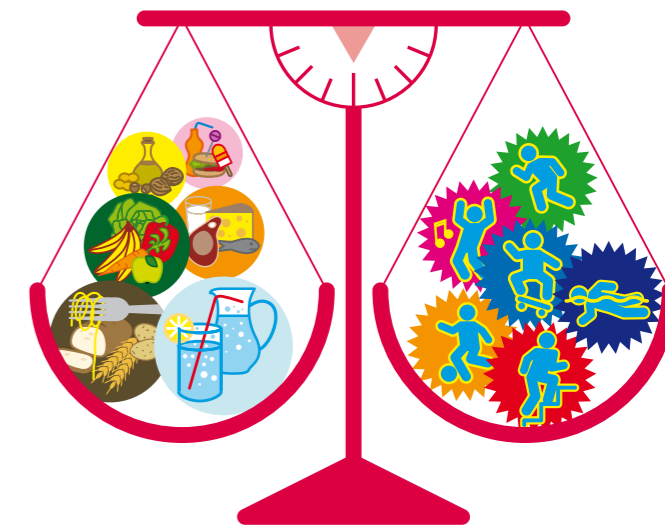


## Le bilan énergétique

Maintenir un « poids corporel sain » ne signifie pas faire des régimes et des diètes absolues ni avaler des pilules miracles. Cela signifie au contraire trouver l'équilibre quotidien **entre les apports (manger et boire) et les dépenses (activité physique) énergétiques**. Ce que vos enfants et vous mangez et buvez est assimilé par le corps et transformé pour une grande part en énergie. La consommation d'énergie dépend principalement, en plus de l'âge, de la taille et du sexe, de la fréquence et de la durée de notre activité physique quotidienne.

### **L'alimentation et l'exercice physique vont de pair**

Ceci vaut particulièrement pour les enfants, car c'est dans la jeunesse que les jalons sont posés pour un comportement sain en matière de nutrition et d'exercice physique. Les kilos en trop pendant l'enfance et l'adolescence augmentent le risque d'avoir un excédent de poids à l'âge adulte.





# S'activer ensemble

Une activité physique régulière au grand air vous maintient en forme, augmente votre bien-être et marque le style de vie de toute la famille – essayez tout de suite et profitez des effets bénéfiques !

**Les parents sont des modèles importants pour une vie active et mouvementée.** Jouer ensemble, faire du vélo, danser, des randonnées, etc. crée des expériences qui lient. Les enfants en bas âge sont très réceptifs à vos suggestions. Acquérez ensemble des habitudes, surmontez des obstacles comme le manque de temps ou la peur exagérée des accidents. Profitez du week-end pour entreprendre des activités communes et pendant la semaine associez l'exercice physique aux activités courantes, car **l'exercice physique commence au quotidien.**

Et n'oubliez pas que, pour le bien-être quotidien, il faut aussi des **phases de repos régulières** : veillez à avoir suffisamment de sommeil et à vous détendre consciemment !

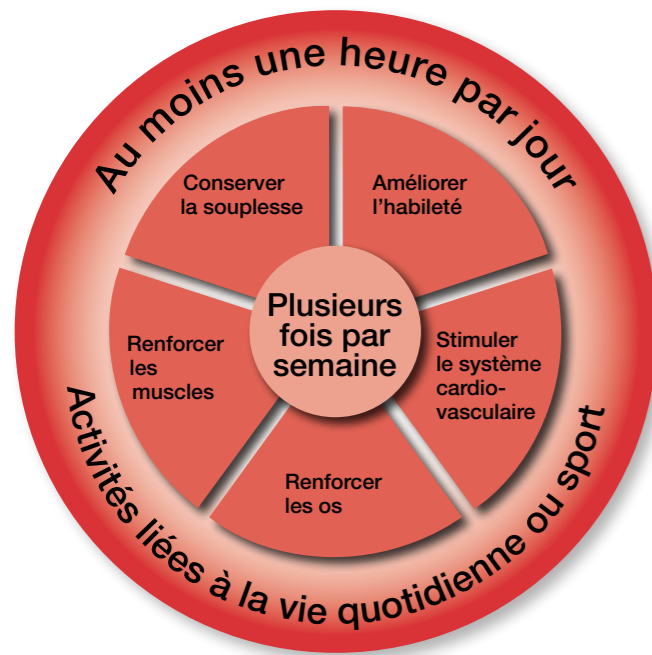


Illustration : disque d'exercice physique pour les enfants, d'après l'Office fédéral du sport

Comment intégrer l'activité physique au quotidien en famille, durant les loisirs et dans la profession sans perte de temps supplémentaire ?

en ...

- ... allant à vélo ou à pied faire les commissions, à la piscine ou au travail.
- ... marchant jusqu'au prochain arrêt au lieu d'attendre le bus ou le tram.
- ... prenant l'escalier au lieu de l'escalier roulant ou de l'ascenseur.
- ... me levant pour accomplir moi-même de petites tâches au lieu de les déléguer.
- ... travaillant de temps en temps debout, en prenant des pauses pour l'activité physique et en faisant une promenade digestive pendant la pause de midi.



- ... évitant les « services de taxi » et en accompagnant mes enfants à pied ou à vélo au groupe de jeu, à l'école ou à la leçon de musique.
- ... aménageant la chambre d'enfants et l'appartement de manière qu'ils incitent à l'exercice physique et au jeu.
- ... réduisant le temps de télévision, de console de jeu et d'ordinateur, en introduisant des journées « sans médias » et en excluant le téléviseur de la chambre des enfants.
- ... offrant à mes enfants des jouets qui incitent à bouger : une corde à sauter au lieu d'une bande dessinée, un skate-board au lieu d'un jeu d'ordinateur, etc.



## Envie de plus d'activité physique...

Ne souscrivez pas obligatoirement un abonnement de fitness, puisqu'il existe un grand nombre d'autres solutions avantageuses. Le choix est vaste; laissez-vous inspirer par les nombreuses offres attractives : promenades, vélo, jardinage, marche, courses, randonnées, grimpe, skating, frisbee, natation, foot, rollers, danse, yoga, tennis de table, « slacklining », badminton, etc. Vous trouverez de précieux **liens et adresses** en dernière

page de cette brochure et sur notre site Internet : [www.suisse-balance.ch](http://www.suisse-balance.ch). Essayez ce qui vous fait du bien tout en vous divertissant, et quand cela vous fait du bien ! Cherchez quelqu'un pour vous accompagner, rejoignez p. ex. un groupe ou motivez votre partenaire, vos enfants, votre ami(e).

**Commencez aujourd'hui même, par petites étapes.** Vous serez fier / fière de vous et vous sentirez bien la prochaine fois que vous arrivez en haut à pied, p. ex. à la gare ou dans un grand magasin, aussi vite, voire plus vite qu'avec l'escalier roulant.

## Commencer tôt

Dès la naissance, les enfants ont besoin d'une grande liberté de mouvement pour vivre leur **désir naturel de bouger**, essayer et apprendre les mouvements. Chaque découverte élargit leur univers et jette les bases d'autres possibilités d'activité physique. L'exercice physique favorise aussi les compétences sociales, donne de confiance et diminue les agressions, stimule les cinq sens et soutient ainsi le développement cérébral. C'est pourquoi des expériences multiples sont particulièrement importantes pendant la première année de la vie.

- Évaluez les **besoins et aptitudes individuels** de votre enfant et respectez aussi les différences liées au sexe.
- Confiez quelque chose à vos enfants et donnez-leur régulièrement des **défis à relever, sans les stimuler trop ou pas assez**. Observez-les attentivement, encouragez le comportement positif et bougez avec eux.
- Allez le plus souvent possible – même lorsqu'il pleut – dans la nature et montrez à votre enfant des possibilités d'exercice physique devant la porte de la maison et dans les proches environs (parc, terrain de jeu et de sport, forêt, etc.).



### Idées de jeux en mouvement :

Balanoire, toboggan, jeux de ballon, course en sac, marelle, courses, jeux de balle, jeu du loup, cache-cache, saute-flaques, danse, hula hoop, bataille d'oreillers, saut de troncs d'arbres ou équilibre sur troncs d'arbres, murets, batailles de boules de neige, jeux dans la forêt, dans la neige, sur le sable, sur des pierres, etc.

Profitez aussi de l'offre abondante dans votre quartier, votre commune / ville comme les groupes de jeu, la gymnastique mère et enfant, les associations de sport et de gymnastique, les écoles de danse, etc.



## Voluptueusement – avec les cinq sens

Des cerises sucrées et croquantes, des poivrons jaunes et juteux, des aubergines violettes brillantes, des abricots orange veloutés... Les enfants ne jugent pas la nourriture selon leur valeur pour la santé, mais ils veulent la goûter avec leurs cinq sens : **aspect visuel, goût, constitution, bruits et odeur sont très importants.** C'est amusant de pétrir la pâte ou de tâter avec les mains des légumes inconnus comme les brocolis. L'empreinte sensorielle des enfants influence le comportement nutritionnel et la santé jusqu'à l'âge adulte. Soutenez la curiosité naturelle de vos enfants et motivez-les sans cesse à goûter. C'est ainsi que l'expérience gustative s'élargira. Essayez aussi d'autres goûts et assaisonnez avec des herbes fraîches.

**Conseil :** faire les commissions, cuisiner, manger et savourer ensemble. A la cuisine, les cinq sens sont sollicités. Laissez participer vos enfants à la préparation des repas. Ils feront ainsi connaissance avec les différents produits alimentaires et pourront faire de nombreuses et précieuses expériences sensorielles et motrices. Faire la cuisine, c'est amusant, créatif et gratifiant !

## Conseils pour la famille

- **Boire de l'eau.** Le mieux est l'eau du robinet et / ou minérale ou des infusions non sucrées d'herbes et de fruits. Eviter les boissons sucrées comme le coca, le thé froid, le sirop, les boissons énergétiques, etc. ainsi que les boissons light édulcorées artificiellement.
- **Manger des fruits et des légumes – 5 fois par jour.** 1 portion = 1 poignée, souvent crus. A chaque saison, diversité fraîche de la région.
- **Manger régulièrement et lentement.** Un petit-déjeuner quotidien forme la base d'un bon départ dans la journée. Des collations saines rassasient mieux et rendent plus performants que si l'on grignote toute la journée. (« Conseils pour des dix-heures et des goûters sains » en dernière page).
- **Proposer un choix varié.**
- **Eteindre l'écran lorsque l'on mange.** Mangez si possible toujours ensemble à table et non accessoirement devant le téléviseur ou l'ordinateur ou devant les journaux. La table familiale offre l'occasion de conversations passionnantes.

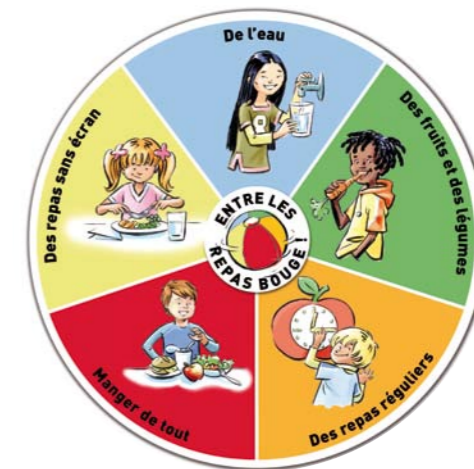


Illustration :  
disque de  
l'alimentation –  
recommandations  
alimentaires pour  
enfants, alliant  
plaisir et santé.

© Société Suisse de  
Nutrition, Promotion  
Santé Suisse, 2008

- **Autoriser tous les aliments** – les interdits et tabous absolus ne font que les rendre plus attrayants. Tout dépend de l'association, de la quantité et de la fréquence.
- **Ne pas se servir de la nourriture comme moyen d'éducation.** Ne pas punir, récompenser ou consoler avec de la nourriture (et surtout pas avec des sucreries).
- **Ne pas remplacer la qualité par la quantité.** Veiller à la taille des portions.





## Observer les signaux du corps

Rappelez-vous que, même en ayant pris toutes ces bonnes résolutions, manger et boire sont des expériences sensorielles qui doivent tous les jours procurer **de la joie et du plaisir** ! C'est plus simple à dire qu'à faire, car partout des en-cas, des boulangeries ou des restaurants nous attirent avec leurs assortiments attrayants, aromatiques et rapidement disponibles. La tentation est grande de succomber au « snacking ».

**Avez-vous vraiment faim ?** Ou mangez-vous peut-être plutôt par envie, stress, frustration, habitude ou ennui ? Voulez-vous vous récompenser pour quelque chose ? Les stimulus intérieurs (p. ex. un chagrin) et extérieurs (p. ex. un parfum, un aspect) peuvent conduire à un manque d'attention aux signaux du corps. Souvent, nous mangeons inconsciemment au-delà de la sensation de satiété. Essayez d'observer et de respecter votre **sensation naturelle de faim et de satiété** ainsi que celle de vos enfants.

Prenez le temps de manger, savourez chaque bouchée et laissez parfois des restes.

## Motiver avec plaisir

Si votre enfant devait refuser certains aliments, proposez-les-lui sans cesse depuis tout petit (plus de 10 fois selon le cas). Et n'oubliez pas que **la présentation des plats compte beaucoup** ! Si le plat est bien présenté, cela éveille vite l'envie de nouveauté. Les enfants aussi apprécient une table mise avec amour et une assiette à la composition multicolore.

- C'est vous qui décidez ce qui va au frigo et sur la table. Les enfants décident combien ils en mangent – ne les forcez pas à vider leur assiette !
- Ne vous laissez pas séduire par la publicité, les emballages colorés ou les promesses pour la santé des aliments prétendument pour les enfants.
- Il ne s'agit pas de manger et boire correctement ou mal, ou sain ou malsain, mais de faire découvrir aux enfants l'abondance, l'origine et la transformation des aliments et de leur faire faire leurs propres expériences. **Les préférences de l'enfance se perdent rarement !**

# Questions fréquemment posées – conseils pratiques :

## Où y a-t-il en fait des graisses et / ou des sucres « cachés » ?

Les graisses et / ou les sucres sont abondamment « cachés », p. ex. dans les produits suivants : dans les boissons sucrées de toutes sortes (également dans les jus de fruits, boissons mélangées au lait, boissons énergétiques et thé froid !), dans les croissants, les biscuits, les gâteaux, les céréales de petit-déjeuner, les glaces, les barres de chocolat, mais aussi dans les chips, les frites, la pizza, l'escalope panée, les bâtonnets de poisson, le hamburger, la charcuterie, etc. Les produits à grignoter comme les chips, les cacahuètes, les bâtonnets salés ou les plats tout prêts sont en outre souvent trop salés.

Il s'agit généralement de collations et d'en-cas particulièrement savoureux, que nous « engloutissons » souvent vite et inconsciemment pour avoir de nouveau faim quelques minutes plus tard. Là aussi, la règle est : **tout dépend de la quantité !**

**Conseil :** déterminez à l'avance la taille des portions des en-cas et rangez les emballages ouverts.

## Une nutrition équilibrée coûte-t-elle plus cher ?

Si vous remplissez vos chariots à commissions de nombreux aliments végétaux, p. ex. les pommes de terre, le riz, les légumineuses, les pâtes complètes, etc. et veillez à la saison et à l'origine des fruits et légumes, une nutrition équilibrée est possible même avec un budget restreint. L'eau du robinet est disponible partout et, en Suisse, elle est de la meilleure qualité !

## Les aliments tout prêts sont-ils malsains ?

Si l'on n'a pas le temps de faire les commissions et la cuisine, on recourt souvent aux plats tout prêts par ailleurs pratiques. En principe, la règle, c'est : Moins c'est traité, mieux c'est. Choisissez des variantes moins grasses, p. ex. des produits non panés au lieu de panés. Privilégiez p. ex. les légumes surgelés purs sans sauce et / ou crème aux plats de légumes tout prêts ou aux conserves et complétez les plats tout prêts par de nombreux aliments frais comme la salade, les légumes, etc.

# La pyramide alimentaire

Choisir ses aliments et ses boissons intelligemment – c'est-à-dire sélectionner de manière ciblée parmi les différents groupes de la pyramide alimentaire et les associer en proportions correctes. Dans le menu des enfants, qui sont encore en développement, les produits céréaliers et les pommes de terre, mais aussi le lait à certains niveaux d'âge, revêtent une importance un peu plus grande. [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

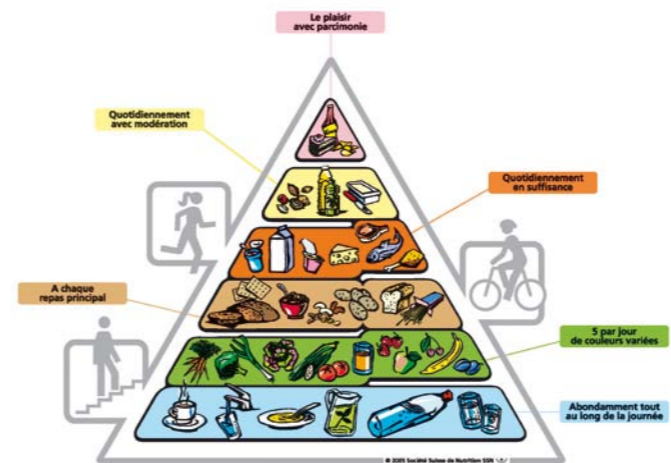


Illustration : pyramide alimentaire. **Recommandations alimentaires pour adultes.**  
© 2005 Société Suisse de Nutrition SSN





# LIENS / ADRESSES

## Activité physique :

- Active Online – coach virtuel d'activité physique : [www.active-online.ch](http://www.active-online.ch)
- Journées d'exercice physique et d'aventures : [www.slowup.ch](http://www.slowup.ch)
- Bike to school : [www.bike2school.ch](http://www.bike2school.ch); Bike to work : [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch)
- Children on the move – banque de données de projet : [www.children-on-the-move.ch](http://www.children-on-the-move.ch)
- Ciao – le site d'info pour les ados : [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)
- Camps de vacances favorables à la santé pour enfants et adolescents : [www.voila.ch](http://www.voila.ch)
- Meet2move – trouver des partenaires de sport : [www.meet2move.ch](http://www.meet2move.ch)
- Midnight Basketball, salles de gymnastique publiques (Open Sunday) : [www.mb-network.ch](http://www.mb-network.ch)
- SuisseMobile, plate-forme pour chemins de randonnées, vélo, V.T.T., skate et canoë : [www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch)
- Fédération suisse de gymnastique (gymnastique mère-enfant et enfants) : [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)
- Fondation pour projets sociaux de jeunesse (cours de freestyle) : [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch)
- Cours de vélo : [www.pro-velo.ch](http://www.pro-velo.ch)
- Liste des parcours Vita : [www.vitaparcours.ch](http://www.vitaparcours.ch)

## Alimentation :

- Société suisse de nutrition (SSN) : guide «Maigrir en bonne santé» ainsi que des informations nutritionnelles pour tous les groupes d'âge sous [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch). Service d'information Nutrinfo : [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) ou tél. 031 385 00 08 (lu-ve 8h30-12h).
- Association suisse des diététicien-ne-s diplômé-e-s, ASDD : [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)
- Fondation suisse pour la promotion de l'allaitement maternel : [www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch)
- 5 fois par jour – manger davantage de fruits et de légumes, tableau saisonnier, etc. : [www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)
- Fourchette Verte – le label d'une nutrition équilibrée : [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

## Promotion de la santé pour les gens handicapés :

- [www.procap.ch/bouge](http://www.procap.ch/bouge)

## Promotion de la santé pour femmes/mères et migrant-e-s :

- [www.bewegter-lebensstart.ch](http://www.bewegter-lebensstart.ch)
- [www.babyguide.ch](http://www.babyguide.ch)
- [www.ovk.ch](http://www.ovk.ch) > Miges Balù > brochures multilingues pour les parents
- [www.primano.ch](http://www.primano.ch)
- [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

## Excès de poids :

- Fondation suisse de l'obésité, FOSO : [www.adipositas-stiftung.ch](http://www.adipositas-stiftung.ch)
- Association suisse obésité de l'enfant et de l'adolescent, akj : [www.akj.ch](http://www.akj.ch)
- Contrepoids : <http://contrepoinds.hug-ge.ch>

## Troubles alimentaires :

- Prévention des troubles alimentaires proches de la pratique, PEP : [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch) ; [www.pepsuisse.ch](http://www.pepsuisse.ch)
- Réseau troubles alimentaires Suisse, ENES : [www.netzwerk-essstoerung.ch](http://www.netzwerk-essstoerung.ch)

## Organisme porteur de Suisse Balance :

- Office fédéral de la santé publique : [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) > thèmes > nutrition et exercice physique
- Promotion Santé Suisse : [www.promotionsanté.ch](http://www.promotionsanté.ch) > poids corporel sain