

# Les formations

Le programme *Marchez et mangez malin !* offre aussi une palette de formations sur le thème de l'allaitement maternel, de l'alimentation et de l'activité physique. Destinées aux professionnels de la santé, elles sont conçues et mises en œuvre par les Hôpitaux universitaires de Genève, la Haute école de santé de Genève, pharmaGenève, le Service de santé de la jeunesse du département de l'instruction publique, de la culture et du sport et l'Association Genevoise pour l'Alimentation Infantile.

Découvrez tous les projets de *Marchez et mangez malin !* sur le site internet

◦ [www.ge.ch/marchezetmangezmalin](http://www.ge.ch/marchezetmangezmalin)

*Marchez et mangez malin !* est un programme coordonné par le département des affaires régionales, de l'économie et de la santé et soutenu par la Fondation Promotion Santé Suisse.

## Contact:

Service du médecin cantonal  
Secteur de la prévention et de la promotion de la santé  
Av. Beau-Séjour 24  
1206 Genève  
T. +41 22 546 50 00  
F. +41 22 546 50 66

◦ site [www.ge.ch/marchezetmangezmalin](http://www.ge.ch/marchezetmangezmalin)

Programme d'action cantonal  
2013-2016

# Marchez et mangez malin !

Promouvoir une alimentation saine et une  
activité physique régulière chez les 0-16 ans



En collaboration avec: le service de santé de la jeunesse, le service cantonal du sport, la Haute école de santé, les unités d'action communautaires de la Ville de Genève, les Hôpitaux Universitaires de Genève, la Fondation genevoise pour l'animation socioculturelle, l'association Pédi-bus, l'association genevoise pour l'alimentation infantile, l'association Sant"e"scalade, l'association professionnelle des pharmaciens et des pharmacies genevoises et l'association Fourchette verte Genève.



Département des affaires régionales, de l'économie et de la santé  
Direction générale de la santé  
Avenue de Beau-Séjour 24 • Case postale 76 • 1211 Genève 4 Plainpalais  
Tél. +41 (22) 546 50 00 • Fax +41 (22) 546 50 66



 Promotion Santé  
Suisse



## Lutter contre le surpoids et l'obésité

Aujourd'hui à Genève, une personne adulte sur deux est concernée par la problématique du surpoids. Les plus jeunes ne sont pas épargnés puisque 20% des 0-16 ans présentent une surcharge pondérale.

Ce phénomène, qui entraîne un risque accru de maladies chroniques telles que le diabète ou les troubles cardiovasculaires, s'explique notamment par une consommation excessive de calories et un manque d'activité physique.

Enjeu majeur de santé publique, lutter contre le surpoids et l'obésité figure au nombre des objectifs prioritaires du plan cantonal de prévention et de promotion de la santé. Cette volonté se concrétise par la mise en œuvre du programme *Marchez et mangez malin !*

Coordonné par le département des affaires régionales, de l'économie et de la santé et soutenu par Promotion santé suisse, ce programme contribue, via des mesures à la fois ciblées et coordonnées, à promouvoir des comportements sains et à créer des conditions cadres en faveur d'un poids corporel sain chez les enfants et les adolescents.

## Marchez et mangez malin ! en bref

Lancé en 2008, *Marchez et mangez malin !* compte 23 projets mis en œuvre par 11 partenaires issus des milieux publics et associatifs.

Les actions du programme visent à promouvoir une alimentation saine et une activité physique régulière, en particulier auprès d'un public âgé de 0 à 16 ans.

### Axes prioritaires 2013-2016

- › Mettre en place des mesures spécifiques pour les 11-16 ans.
- › Promouvoir un cadre de vie favorable à des comportements sains en matière d'alimentation et d'activité physique par le soutien de mesures structurelles.
- › Renforcer les compétences des professionnels relais par le biais de formations adaptées.
- › Encourager le partage d'expérience et la collaboration entre les cantons.
- › Favoriser la mise sur pied de projets dans les écoles en cohérence avec le Plan d'Etudes Romand.
- › Promouvoir les recommandations en matière d'alimentation et d'exercice physique auprès du grand public afin de favoriser les changements de comportement.
- › Renforcer les synergies entre les professionnels du canton de Genève.

## Les nouveaux projets

### *Youplà bouge !*

Mené dans les cantons de Genève, Jura, Neuchâtel, Vaud et Valais, le projet *Youplà bouge !* vise à promouvoir le mouvement dans les institutions de la petite enfance. Assorti d'un label de qualité, il propose une formation continue destinée au personnel des crèches, garderies ou jardins d'enfants, des événements favorisant l'échange de bonnes pratiques, ainsi qu'un soutien professionnel et financier pour l'aménagement d'espaces favorables à la mobilité.

◦ [www.youplabouge.ch](http://www.youplabouge.ch)

### *Bouger. manger à l'école*

Le projet *Bouger. manger à l'école* offre un site internet de référence en matière d'alimentation et d'activité physique en milieu scolaire. Outil concret et orienté vers l'action, il permet aux enseignants, directeurs d'école et autres professionnels concernés au sein des écoles primaires et secondaires de Suisse romande de mettre en œuvre une politique cohérente dans ce domaine.

◦ [www.guide-ecole.ch](http://www.guide-ecole.ch)

### *Senso 5*

Encourager les enfants à développer un rapport sain à la nourriture en privilégiant une approche basée sur les cinq sens et la découverte du plaisir alimentaire à l'école, tel est l'objectif de *Senso 5*. Ce projet d'éducation à l'alimentation en milieu scolaire propose aux enseignants des outils pédagogiques à mettre en œuvre en classe, en cohérence avec le Plan d'Etudes Romand.

◦ [www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)