

Bouger plus pour vivre mieux!

SLOW UP VALAIS ► Le centre «Alimentation et mouvement» est le moteur d'une promotion pour un poids corporel sain. Tout naturellement, il est un partenaire actif de la deuxième édition de Slow Up Valais, le 18 mai prochain entre Sierre et Sion.

FRANCE MASSY

Pour lutter contre l'obésité et prévenir la surcharge pondérale, le canton du Valais a mis sur pied le centre «Alimentation et mouvement». Chargé d'évaluer les besoins cantonaux, d'inventorier les projets existants, d'en proposer d'autres et, surtout, de mettre en lien les différentes actions existantes afin d'optimiser leurs résultats, ce centre a plusieurs objectifs. Prioritaire en ce moment: le programme d'action cantonal «pour un poids corporel sain».

Entretien avec Gilles Crettenand, son directeur.

Pensez-vous que la journée Slow Up puisse véritablement inciter les gens à se bouger plus?

Cette journée n'incite pas seulement les gens à bouger, elle crée aussi des liens. C'est l'occasion de sortir en famille, à pied, à vélo, à trottinette, à rollers... On peut participer avec ses copains ou avec grand-papa. Il n'y a pas d'esprit de compétition, tout le monde peut y prendre part. Et j'espère sin-



«L'objectif, c'est d'être en mouvement vers son équilibre personnel»

GILLES CRETENAND
DIRECTEUR DU CENTRE
ALIMENTATION ET MOUVEMENT

cérement que cette journée donnera aux participants le goût de la balade, qu'elle les encouragera à recommencer à titre privé. De plus, c'est une magnifique plate-forme de promotion pour bouger plus. L'an passé, il y a eu 15 000 participants, cette année, on en attend 20 000. C'est dire que le grand public se sent concerné.

Pourquoi bouge-t-on moins?

Ce sont les progrès techniques qui ont engendré d'autres comportements. Nos ancêtres avaient une activité physique bien plus importante que la nôtre.

S'il est vrai que la mécanisation du travail, l'utilisation de la voiture et des transports publics, les appareils ménagers etc., nous ont facilité la vie, le revers de la médaille, c'est que nous n'utilisons plus notre force physique. En Suisse (et les chiffres du Valais sont pratiquement équivalents) la surcharge pondérale touche 37% des adultes et 25% des enfants, dont en moyenne 10% souffrent d'obésité.

Près de deux tiers des adultes ont une activité physique nulle ou inférieure aux recommandations.

L'Office fédéral du sport préconise la pratique d'une activité physique d'une demi-heure par jour pour les adultes, d'une heure pour les ados et plus encore pour les enfants. Ne pensez-vous pas que c'est utopique dans notre société?



L'activité physique est d'une réelle importance pour le corps, et ce à tous les âges. KEYSTONE

C'est vrai qu'un ado, étudiant ou apprenti, n'a souvent plus l'énergie, l'envie ou même le temps de pratiquer une heure de sport par jour... Ce sont des normes idéales que l'Office fédéral du sport donne ici. Il faut considérer l'activité physique au sens large du terme. On peut y inclure les déplacements,

les travaux de ménage, de jardinage, les exercices exécutés durant les loisirs... Il y a des habitudes à changer. Supprimer l'ascenseur, parquer sa voiture à 1 ou 2 km de son travail, etc. Si l'on atteint 10 000 pas par jour, on brûle lentement mais sûrement sa graisse superflue.

La Slow Up en bref

- 6 aires d'animation à Sion, Bramois, Grône, Granges, Sierre, Chalais.
- Un parcours de 38 km ou des boucles (8, 13 et 17 km), entre Sion et Sierre, ouvert de 10 à 17 h. L'horaire est libre ainsi que le lieu du départ. Chacun avance à son rythme, la Slow Up n'est pas une compétition.
- Une manifestation totalement gratuite et sans inscription.
- Près de 15 000 participants lors de la première édition.
- De nombreux parkings à disposition à Sion et Sierre
- Un accès pour les handicapés.
- Quelque 200 bénévoles.
- Un budget de 205 000 francs.
- Un partenariat avec Car-Postal et RegionAlps.
- Un service de location et de prêt de vélos.

Plus d'informations sur www.slowup.ch

TROIS QUESTIONS À...



STÉPHANE BERCLAZ
CARDIOLOGUE, SIERRE

Si je vous dis Slow Up, qu'est-ce que ça évoque pour vous?

J'en ai entendu parlé, mais je n'y ai jamais participé. Je suis plutôt un adepte de sport intense. Je cours beaucoup, je fais en moyenne 3 X 500 mètres de dénivelé par jour! Ce n'est pas ce que je préconise à mes malades, mais ce rythme convient à mon tempérament.

Allez-vous recommander à vos patients d'y participer?

Bien sûr, surtout à ceux qui ne sont pas sportifs. Il faut bouger le plus souvent possible, mais choisir des activités qui nous font plaisir. L'idéal serait de pratiquer un sport 3 fois par semaine.

Quels bénéfices peut-on attendre d'une telle journée?

Les journées Slow Up permettent de prendre conscience qu'il est relativement facile, voire agréable, de limiter l'utilisation de sa voiture: qu'on peut profiter de chaque moment pour faire un peu d'exercice. FM

J'AI TESTÉ POUR VOUS...

10 000 pas par jour

► **Lundi:** Achat d'un pedomètre.

► **Mardi:** Journée bureau. Place de parc habituelle (donc, tout près de mon travail), peu de mouvement. Je bouge de la salle de rédaction à mon bureau, en passant par la cafétéria et une halte «Cocou» chez mes copines. Voiture pour aller manger. Retour à la maison, je me gare dans la cour.

Résultat: **3700 pas.**

► **Mercredi:** Reportage à l'extérieur. Je ne me gare pas tout près du lieu de rendez-vous. Visite sur le terrain 10 minutes de marche. Je vais manger en ville, à pied! De retour chez moi, je gare dans le parking à 220 pas de mon logement.

Résultat: **8234 pas.**

► **Judi:** Journée normale. Je fais tout de même attention à laisser ma voiture éloignée du travail et je monte les escaliers à pied.

Résultat: **4200 pas.**

► **Vendredi:** J'annule le contrat de location de ma place de parc (finalement, je peux très bien me garer à 5 minutes) et j'achète un sac à dos pour mon ordinateur. Car pour arriver à 10 000 pas par jour, y a pas photo, faut se bouger! FRANCE MASSY



Les projets mouvements en Valais

► **Réseau d'activité physique et de sport**
Commune de Nendaz – Manu Praz - 027 603 24 80 - manu.praz@bluewin.ch

Il exploite à l'échelle d'une ville, d'une commune ou d'une région et met en réseau tous les acteurs d'une activité physique.

► **Sports et loisirs facultatifs**

Ville de Sion, Service des Sports, de la jeunesse et des loisirs – 027 324 12 63 - sports.jeunesse@sion.ch

Ils orientent l'enfant vers la pratique régulière d'activités sportives lors de ses loisirs.

► **Fitte Kids**

Mme Hanna Schnyder - h.schnyder.etienne@bluewin.ch - 027 473 13 06

Il apporte plus de mouvement et une meilleure tenue corporelle dans et autour de l'école.

► **Voilà bouge Valais**

Claudia Luyet - 079 560 53 82 - claudia_luyet@yahoo.fr

Programme du Conseil Suisse des activités jeunesse pour la prévention des dépendances.

► **Poids corporel sain en âge préscolaire**

Gilles Crettenand - 027 329 04 25 - gilles.crettenand@lvpp.ch

Création de matériel didactique et promotionnel, formation continue des professionnels de la santé. Le groupe est composé des représentants des institutions valaisannes suivantes: 3 infirmières-puéricultrices (Haut, Valais central, Bas-Valais), un directeur d'un centre médico-social, un représentant des crèches et lieux d'accueil de la petite enfance, un pédiatre, un expert en nutrition. FM