



Contenu :

Les principes élémentaires d'une vie saine

P. 2 Introduction

P. 2 Une alimentation saine

P. 3 Activité physique / Sport

P. 5 Détente / Stress

P. 6 Fumée, alcool et drogues

P. 7 Sources et documentation complémentaire

P. 9 Impressum



Introduction

Une alimentation saine est l'un des aspects d'un mode de vie sain. C'est la raison pour laquelle elle ne saurait être dissociée d'autres facteurs tels que l'activité physique et la détente. Des études montrent d'ailleurs que les différents facteurs entrant en ligne de compte s'influencent réciproquement. Les personnes qui font beaucoup de sport, par exemple, se nourrissent souvent plus sainement que celles qui n'ont que peu d'activité physique.

Une alimentation saine

La pyramide alimentaire publiée par la Société Suisse de Nutrition préconise une alimentation variée et équilibrée assurant un apport suffisant en énergie, en nutriments essentiels et en substances protectrices, qui tous contribuent de façon déterminante à notre bien-être.

Empfehlungen
zum gesunden und
genussvollen
Essen und Trinken
für Erwachsene
Lebensmittelpyramide



© 2005 Société Suisse de Nutrition SSN

Les aliments des niveaux inférieurs de la pyramide sont à consommer en grande quantité, ceux des étages supérieurs, en revanche, en moindre quantité. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Ce qui compte, c'est qu'ils soient très variés, choisis à tous les étages de la pyramide, et si possible de saison et préparés avec ménagement.

Les recommandations de consommation pour chacun de ces groupes d'aliments figurent dans un aide-mémoire intitulé Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé (voir sous www.sge-ssn.ch/f).



Activité physique / Sport

Un mode de vie sain n'implique pas uniquement une alimentation équilibrée mais aussi et – surtout – une activité physique suffisante. Un exercice physique quotidien est important notamment pour le maintien d'un bon équilibre pondéral, mais également pour prévenir différentes affections, parmi lesquelles les maladies cardio-vasculaires. Enfin, activité physique et sport ont une influence bénéfique sur notre bien-être psychique : en plus d'une tolérance accrue au stress, on a observé des effets positifs sur l'humeur et anti-dépresseurs.

La pyramide de l'activité physique

L'office fédéral du sport (OFSP) a également schématisé dans une pyramide les recommandations en matière d'activité physique :



© Office fédéral du sport, Macolin

Les hommes et les femmes de tous âges devraient faire de l'exercice au moins une demi-heure par jour sous forme d'activités physiques courantes ou sportives d'intensité moyenne. L'intensité moyenne est atteinte lorsqu'on est au moins un peu essoufflé, mais pas nécessairement en sueur.

Celui qui entraîne endurance, force et souplesse améliore encore son bien-être, sa santé et sa condition physique. Un entraînement d'endurance comporte au moins trois séances de vingt à soixante minutes par semaine et d'une intensité suffisante pour provoquer une légère transpiration et une accélération de la respiration permettant encore de parler. Un entraînement approprié permet de développer et d'entretenir la masse musculaire. On devrait le pratiquer deux fois par semaine en le complétant par des exercices de gymnastique ou d'étirement destinés à améliorer la souplesse du corps.



A l'heure actuelle, il n'existe pas encore en Suisse de recommandations officielles adaptées aux enfants et aux adolescents en matière d'exercice physique. L'office fédéral du sport et l'office fédéral de la santé publique prévoient toutefois d'en publier en 2006.

Modification de l'activité physique chez les adolescents

Il est difficile d'évaluer l'activité physique, et les scientifiques ne sont pas encore parvenus à élaborer une méthode permettant de la quantifier. Les données indiquées ci-dessous sont tirées de l'étude SMASH 2002 (voir également ci-dessous « Sources et documentation complémentaire »).

On a cherché à savoir quelle était, en Suisse, l'activité physique déployée par les filles et les garçons âgés de 16 à 20 ans. Cette étude distinguait l'activité physique normale et la pratique d'un sport. Pou-
vait se considérer comme physiquement actif celui ou celle qui pratiquait au moins trois fois par semaine, vingt minutes d'affilée, une activité suffisamment intense pour provoquer la sudation. L'activité sportive comprend la pratique d'un sport en-dehors de l'école.

L'étude menée en 2002 a mis en évidence d'importantes différences entre les filles et les garçons : les premières font moins de sport et sont également moins actives physiquement. Par ailleurs, le nombre des actifs diminue d'année en année entre 16 et 20 ans, tant chez les filles que chez les garçons.

L'étude avait déjà été entreprise une première fois en 1992. Si l'on compare les résultats à dix ans d'intervalle, on constate que le nombre des « inactifs », filles et garçons confondus, a augmenté en 2002.



Détente / Stress

Un autre aspect essentiel d'un mode de vie sain est l'aptitude à équilibrer les moments de tension et de détente. Notre vie quotidienne est souvent faite d'agitation et de tensions ; il est d'autant plus important de se ménager des moments de détente pour se reposer et se régénérer. Cela peut se faire de différentes manières : spontanément, systématiquement, avec des exercices ciblés sur la détente, la pratique d'un loisir, du sommeil en suffisance, une activité physique appropriée, des réunions amicales ou familiales, etc.

Lorsqu'on demande à des jeunes dans quel domaine ils auraient besoin d'aide pour venir à bout de certains problèmes, la réponse la plus fréquente est « le stress » (48% des filles et 29% des garçons selon l'étude SMASH de 2002). Dix ans plus tôt, ces résultats étaient pratiquement identiques (48% des filles et 31% des garçons). Les jeunes concernés cherchent un appui avant tout dans le milieu familial et auprès d'amis. Plus tard, entre 16 et 20 ans, le nombre de jeunes cherchant de l'aide pour résoudre un problème de stress est en augmentation.

On peut donc conclure de ce qui précède que la gestion du stress et de la détente est importante même chez les jeunes de moins de vingt ans. Une prévention tendant à l'acquisition de compétences en matière de gestion du stress peut avoir des effets bénéfiques même à cette période de la vie. Ce qui est essentiel à cet égard, c'est que la détente soit consciemment intégrée à la vie quotidienne.

Aider les jeunes à gérer stress et détente

L'Institut de pédagogie de la Haute Ecole du Nord-Ouest de la Suisse, en collaboration avec l'Institut de pédagogie de la Haute Ecole de Liestal, a mené un projet sur le thème « Stress et autogestion à l'école », projet qui a donné lieu à la publication en 2003 d'un document très fouillé. Ce rapport dresse un état de la situation, présente les résultats d'une étude réalisée dans le canton d'Argovie et fournit des éléments bibliographiques ainsi que des conseils pour la vie quotidienne à l'école (voir également ci-dessous «Sources et documentation complémentaire »).

Le corps enseignant au secours des jeunes

L'école peut représenter un facteur de stress important. Pour réduire ce stress, on peut envisager, parmi d'autres, les mesures suivantes :

- Les jeunes se sentent à l'aise à l'école. Les enseignants peuvent favoriser cette situation par exemple en traitant tous leurs élèves sur un pied d'égalité, en dispensant leur enseignement avec toute la compétence requise et en veillant à ce que les élèves se sentent acceptés et soutenus.
- De bons résultats scolaires font apprécier l'école et développent l'estime de soi des élèves. Il est donc important que les jeunes puissent fréquenter des écoles correspondant à leur niveau de capacités.
- Le stress peut également être atténué par le développement des compétences d'apprentissage et de travail et par des exercices et des mesures destinés à créer une bonne atmosphère de travail, à stimuler le plaisir d'apprendre, à favoriser la détente et à donner aux élèves confiance en leur propre efficacité.



L'activité physique, un remède contre le stress

Une activité physique appropriée peut également être envisagée comme un facteur d'atténuation du stress. De ce fait, la tendance qu'ont les jeunes à moins bouger qu'autrefois influence négativement la gestion du stress. Il conviendrait donc de les encourager à avoir davantage d'activité physique, par exemple en intégrant celle-ci dans le programme scolaire quotidien ou en recherchant avec eux des alternatives valables susceptible de leur plaire.

Fumée, alcool et drogues

Dans notre société, la fumée et l'alcool comptent parmi les principales causes de maladie. On sait que la consommation de tabac commence à l'adolescence et peut aboutir très rapidement à la dépendance. Plus la consommation régulière d'alcool est précoce et plus l'expérience de la griserie qui en résulte est fréquente, plus le risque que les jeunes connaissent plus tard des problèmes d'alcool est élevé. Du point de vue de la prévention, l'adolescence est donc une période cruciale.

L'étude SMASH de 2002 a également porté sur le comportement des jeunes en matière de consommation de tabac, d'alcool et de drogues comme le cannabis ou les drogues synthétiques. Bien que les résultats de 1992 et ceux de 2002 ne soient pas totalement comparables (les échantillonnages diffèrent quelque peu), ils sont suffisamment explicites et horribles :

Au cours des dix dernières années, la consommation de tabac chez les jeunes semble avoir encore augmenté. Ce constat corrobore les résultats d'autres études. Les jeunes filles notamment fument aujourd'hui beaucoup plus qu'il y a vingt ans. D'autre part, la cigarette est beaucoup plus répandue chez les apprentis que parmi les élèves des écoles. Chez les filles de vingt ans, 41% des apprenties contre 27% des étudiantes fument régulièrement ; chez les garçons du même âge, la proportion de fumeurs est de 45% pour les apprentis et de 34% pour les étudiants. Il semble que la part des fumeurs parmi les jeunes s'est stabilisée à un niveau élevé.

Au chapitre de l'alcool, les jeunes ont consommé davantage en 2002 qu'en 1992. Bien que le nombre de garçons consommant de l'alcool au moins une fois par semaine reste sensiblement plus important que celui des filles, c'est surtout la proportion des filles qui a progressé ces dernières années. Cet effet est attribué en partie à l'apparition des « alcopops ». Le nombre de jeunes qui ont expérimenté la griserie due à l'alcool a également notablement augmenté ces dernières années.

Egalement en augmentation, la consommation de cannabis. Selon l'âge, le sexe et le type de formation suivie, 41 à 73% des 16 à 20 ans avouent avoir déjà consommé du cannabis. Il y a encore dix ans, ce pourcentage était nettement inférieur.

La prévention des dépendances à l'école

La prévention des dépendances s'effectue à deux niveaux : D'une part, la prévention dite comportementale qui essaie d'influer sur le comportement individuel et d'améliorer les compétences d'action.



Les mesures propres à ce domaine sont la diffusion d'informations sur le sujet en cause, le conseil, la détection précoce, sans oublier le renforcement de la personnalité.

Au second niveau, on trouve la prévention dite situationnelle qui s'efforce d'une part d'améliorer les conditions de vie générales. Ainsi, par exemple, l'organisation de l'environnement scolaire contribue à la prévention des dépendances. D'autre part, la prévention situationnelle comporte des mesures spécifiques telles que règles et interdits divers, mesures de protection de la jeunesse, interdiction de certaines publicités ou restrictions d'accès.

Ces deux niveaux ont leur place à l'école. D'une part, il est évident qu'une information éclairée joue un rôle essentiel. Mais la connaissance à elle seule ne détourne pas de la consommation de stupéfiants. C'est pourquoi il est important que l'école impose également des règles de comportement respectées dans tout le milieu scolaire et des mesures propres à développer la personnalité.

Une prévention efficace...

- s'adapte à l'univers propre du groupe visé ;
- se met en place le plus tôt possible ;
- recourt à des méthodes interactives ;
- s'exerce à différents niveaux (p.ex. école, commune, place de travail) ;
- inclut l'environnement social (p.ex. parents, famille) ;
- axe son action sur une prévention à la fois comportementale et situationnelle ;
- se caractérise par la continuité.

Des idées pour la mise en œuvre d'une prévention efficace des dépendances en milieu scolaire peuvent être consultées et téléchargées à l'adresse www.sfa-isp.ch.

Sources et documentation complémentaire

Alimentation

Société Suisse de Nutrition. Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé pour adultes. www.sge-ssn.ch/f

Eichholzer M, Camenzind-Frey E, Matzke A, Amadò R, Ballmer PE et al. [eds.]. Cinquième rapport sur la nutrition en Suisse. Berne : Office fédéral de la santé publique, 2005. A commander sous www.sge-ssn.ch/f

Programme scolaire utilisant Internet, www.feelok.ch (en allemand) resp. www.ciao.ch

Les lecteurs intéressés trouveront à l'adresse www.sge-ssn.ch/f différents documents et informations de la Société Suisse de Nutrition (à télécharger).



Activité physique et sport

Société Suisse de Nutrition. « Activité physique et santé ». www.sge-ssn.ch/f

Narring F, Tschumper A, Inderwildi Bonivento L, Jeannin A, Addor V, Bütikofer A, Suris JC, Diserens C, Alsaker F, Michaud PA. Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20-Jähriger in der Schweiz (2002). SMASH 2002: Swiss multicenter adolescent survey on health 2002. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive 2004 (Raison de santé, 95b).

http://www.sge-ssn.ch/science/scientific_publications/publications_regarding_adolescents/

Réseau santé & mouvement (*Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz*). Jeu de transparents « Activité physique et santé » http://www.hepa.ch/francais/index.php?p_id=503

Office fédéral du sport, Macolin. www.baspo.ch

Page Internet « Année internationale du sport et de l'éducation physique », <http://www.sport2005.ch/>

Programme scolaire utilisant Internet, www.feelok.ch (*en allemand*) resp. www.ciao.ch

Détente et stress

Narring F, Tschumper A, Inderwildi Bonivento L, Jeannin A, Addor V, Bütikofer A, Suris JC, Diserens C, Alsaker F, Michaud PA. Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20-Jähriger in der Schweiz (2002). SMASH 2002: Swiss multicenter adolescent survey on health 2002. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive 2004 (Raison de santé, 95b).

http://www.sge-ssn.ch/science/scientific_publications/publications_regarding_adolescents/

Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz. Stop & Go. Stress - Leisten – Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Aarau, 2004.

http://www.weiterbildung.ph-ag.ch/myUploadData/files/gesundheitsbildung_04-05_unterlagen.pdf

Lattmann Urs Peter & Rüedi Jürg: Stress- und Selbstmanagement – Ressourcen fördern. Konzept und Programm zur Förderung personaler und sozial-kommunikativer Ressourcen und Kompetenzen. Aarau: Sauerländer 2003.

Schmid Holger, Kuntsche Emmanuel N. & Delgrande Maina: Anpassen, ausweichen, auflehnen. Bern: Haupt 2001.

Bildung und Gesundheit Netzwerk Schweiz, <http://www.educationetsante.ch> (rubrique Centres de compétences / RessourcesPlus R+ Eradiquer le stress)

Programme scolaire utilisant Internet, www.feelok.ch (*en allemand*) resp. www.ciao.ch

Fumée, alcool et drogue

Narring F, Tschumper A, Inderwildi Bonivento L, Jeannin A, Addor V, Bütikofer A, Suris JC, Diserens C, Alsaker F, Michaud PA. Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20-Jähriger in der Schweiz (2002). SMASH



2002: Swiss multicenter adolescent survey on health 2002. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive 2004 (Raison de santé, 95b).

http://www.sge-ssn.ch/science/scientific_publications/publications_regarding_adolescents/

Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies, www.sfa-isp.ch

Programme scolaire utilisant Internet, www.feelok.ch (en allemand) resp. www.ciao.ch

Impressum

© 2006 Société Suisse de Nutrition

Toutes les informations publiées dans le présent document peuvent être utilisées librement, à condition d'en mentionner la source indiquée ci-dessus.

Editeur

Société Suisse de Nutrition SSN
Effingerstrasse 2
CH-3001 Berne
Tél. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-Mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch/f

Auteur

Sandra Jent, diététicienne diplômée, Winterthour

Conseillers scientifiques et collaborateurs au projet

Rhea Beltrami, Union Suisse des Paysans
Esther Camenzind, Office fédéral de la santé publique
Sabine Dobler, Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies
Urs-Peter Lattmann, Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz
Annette Matzke, Office fédéral de la santé publique
Pascale Mühlemann, Société Suisse de Nutrition
Katja Ramseyer, Haute Ecole de Wädenswil
Prof. Paul Walter, Société Suisse de Nutrition
Angelika Welter, Société Suisse de Nutrition
Thomas Wyss, Office fédéral du sport

La Société Suisse de Nutrition remercie l'Office fédéral de la santé publique et l'Union Suisse des Paysans pour le soutien financier et technique qu'ils ont bien voulu lui accorder.