

Novembre 2022

Nouvelle  
édition  
2022

## Liste d'orientation PAC 2022

Interventions et mesures pour les programmes d'action cantonaux (PAC) menés dans les domaines Alimentation et activité physique et Santé psychique des enfants et des adolescent-e-s ainsi que des personnes âgées

### Remerciements

Promotion Santé Suisse tient à remercier tou-te-s les responsables de projet pour les informations passionnantes sur leurs mesures et sur les interventions dont ils/elles nous ont fait part. Les remerciements vont également au groupe de travail dans son ensemble, notamment aux représentant-e-s de cantons, qui ont joué un rôle déterminant dans l'élaboration des critères d'évaluation. Enfin, l'institution remercie les expert-e-s des trois groupes d'échange «Alimentation et activité physique pour les enfants et les adolescents», «Réseau Santé Psychique Suisse» et «Promotion de la santé chez les personnes âgées» (voir [annexe](#)). Toutes et tous ont apporté une contribution importante à la liste d'orientation PAC 2022.

### Impressum

#### Éditrice

Promotion Santé Suisse

#### Direction du projet

Dr Fabienne Amstad, Responsable Développement des programmes, Promotion Santé Suisse

#### Auteur-e-s

Dr Günter Ackermann, Qualität & Evaluation, Berne

avec le soutien de

- Responsables de projets Équipe Développement des programmes, Promotion Santé Suisse: Martina Adank, Jessica De Bernardini, Chantal Coenegracht, Ilona Hannich, Bettina Husemann, Florian Koch, Anja Nowacki, Cornelia Waser, Sophie Weber
- Responsables de projets Équipe PAC, Promotion Santé Suisse: Katharina Ackermann, Veronika Boss, Nolvenn Gambin, Alexandra Kuhn, Eliane Rupp, Karin Wyss-Müller, Regula Zimmermann
- Responsable Communication, Promotion Santé Suisse: Merlina Eisenring
- Accompagnement externe du projet: Martin Lang, Büro LaMar, Quinta Scheiter

#### Forme des citations

Ackermann, G., Amstad, F. et al. (2022). *Liste d'orientation PAC 2022*. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.

#### Crédit photographique image de couverture

© iStock Mimadeo

#### Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse, Wankdorffallee 5, CH-3014 Berne, tél. +41 31 350 04 04, [office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch), [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

#### Numéro de commande

02.0454.FR 11.2022

Cette publication est également disponible en allemand et en italien (numéros de commande 02.0454.DE 11.2022 et 02.0454.IT 11.2022).

#### Télécharger le PDF

[www.promotionsante.ch/publications](http://www.promotionsante.ch/publications)

# Table des matières

<b>1 Introduction</b>	<b>8</b>
1.1 Situation initiale	8
1.2 La liste d'orientation: contenu et finalité	8
1.3 Structure	10
1.4 Sélection et évaluation	10
1.4.1 Contexte théorique	10
1.4.2 Inclusion et exclusion	11
1.4.3 Comment Promotion Santé Suisse évalue-t-elle les interventions et les mesures?	11
1.4.4 Discussion avec les groupes d'échange et évaluation	12
1.5 Remarque de lecture	13
<b>2 Interventions</b>	<b>14</b>
2.1 Grossesse	14
2.2 Nourrissons	14
2.3 Enfants en bas âge/d'âge préscolaire	15
2.4 Enfants d'âge scolaire	15
2.5 Enfants d'âge scolaire (moyen)	15
2.6 Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence	16
2.7 Adolescent-e-s	16
2.8 Adolescent-e-s et jeunes adultes	16
2.9 Troisième âge en santé	17
2.10 Premières limitations aux troisième/quatrième âges	17
2.11 Dépendance fonctionnelle au quatrième âge	18
2.12 Aperçu de toutes les interventions	19
<b>3 Information au public</b>	<b>37</b>
3.1 Manifestations/actions	37
3.2 Journées d'action	37
3.3 Campagnes	38
3.4 Informations	38
3.5 Rencontres/échanges	39
3.6 Aperçu des mesures au niveau Information au public	40
<b>4 Mise en réseau</b>	<b>45</b>
4.1 Réseaux nationaux	45
4.2 Réseaux intercantonaux et régionaux	45
4.3 Services cantonaux (départements/offices)	45
4.4 Communes	46
4.5 Organisations spécialisées	46
4.6 Organisations de la société civile	46
4.7 Aperçu des mesures au niveau Mise en réseau	47

<b>5 Policy</b>	<b>49</b>
5.1 Ancrage dans les dispositions réglementaires	49
5.2 Décisions cantonales sans ancrage dans la loi	50
5.3 Ancrage dans des bases stratégiques	50
5.4 Ancrage dans les structures cantonales	50
5.5 Labels/critères	50
5.6 Ancrage dans la formation et la formation continue des multiplicateur-trice-s	50
5.7 Aperçu des mesures au niveau Policy	51
<b>6 Références bibliographiques</b>	<b>53</b>
<b>7 Fiches</b>	<b>54</b>
A DISPO	55
Active City	57
boyzaround	58
Caring Communities	59
Champions Apprendre & Sport	61
ciao.ch	62
ensa – Premiers secours en santé mentale	63
Entre Proches Vernier	65
FunFit – Bouger, c'est sympa!	66
GUSTAF – Un bon départ dans la vie de famille	68
HipFit Stadt Bern	69
KiKo – Les enfants cuisinent	70
malreden	71
Conception de menus et encouragement des activités physiques dans les crèches	72
Cours de mobilité «être & rester mobile»	73
Programme scolaire MoMento	74
Réseau Café-récits suisse	75
ping:pong	77
Plan de mobilité seniors	78
Plateforme Commune conviviale pour les personnes âgées	79
Prev@WORK	80
Accompagnement de projets de centres familiaux	81
Le concept du banc	82
Spirit of Sport @ School	83
STEP	84
Café-deuil dans l'arrière-pays	86
Concept de mobilité scolaire ATE	87
Personne de contact	88
Boussole21	89
Intégrer la santé dans les modèles cantonaux et communaux de la vieillesse	90
Label «Commune en santé»	91
Primokiz	92
Recommandations pour une alimentation équilibrée à l'école	93
Ancrage juridique et financement réglementé du conseil de proximité	94
Recommandation Distributeurs automatiques de boissons et d'aliments	95
Stratégie «Encouragement précoce»	96
Alliance Enfance	98
Concept de santé à l'école	100
Plateforme Nidwald	101

Ä Halle wo's fägt	102
AEMMA	103
Apprendre à être mieux... pour mieux aider	103
Astrame4you	104
Ateliers prévention suicide jeunes	105
AWIQ – Vieillir dans son quartier	106
Bike2school	107
Bodytalk PEP	108
Café Bâalance	109
chili – Gestion des conflits	110
DÉFI VÉLO	111
Denk-Wege	112
DomiGym	113
Espace proches	114
feel-ok.ch	115
Femmes-Tische et Männer-Tische	116
Fourchette verte	118
Bien manger à petit prix	119
Encouragement précoceprimano	120
GORILLA	121
Gouvernail	123
EPER – Âge et migration	124
«Veillir au sein d'un réseau local»	126
Un projet pour les communes	126
Consultations pour la promotion de la santé chez les personnes âgées	127
Fleurs de chantier	128
Vers une image corporelle positive	128
Offre de visites à domicile petits:pas	129
Hopp-la: Générations en mouvement	131
InSSel	132
Jeunesse+Sport (J+S) – sport scolaire facultatif	134
Le Caméléon	135
LIFT – de l'école au monde professionnel	136
Maisons Vertes	137
mamamundo	138
Meglio a piedi	139
MidnightSports	140
MindMatters	141
MiniMove	142
Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!	143
Le bonheur d'être mère!?	144
OpenSunday	145
Formation en ligne Paarlife	146
Papperla PEP	147
PAPRICA Petite enfance	149
PAT – Apprendre avec les parents	150
Peacemaker	151
PEBS/buggyfit	152
Pédibus	153
PEP	154
Ponte	156

Purzelbaum/Youp'là bouge	157
Quartiers Solidaires	159
Regi&Na – Pour une alimentation locale et durable	160
roundabout	161
Sant«e»scalade	162
L'école bouge	163
L'école en action	164
Offres d'accompagnement dans toute la Suisse pour les «Young carers»	166
Groupes d'entraide	167
Senso5	168
SOLE	169
Écoles enfantines sans jouets	170
Sortir ensemble et se respecter (SE&SR)	171
Parents Plus	172
Des enfants bien dans leurs baskets dès la petite enfance	173
TAVOLATA	174
TiL – Formation en compétences psychosociales	175
Tina et Toni /Clever Club	176
Triple P	177
Vicino Luzern	179
Vitalina – Parents actifs – enfants en bonne santé	180
Voilà	181
win-win	182
ZÄMEGOLAUF (ZGL)	183
(Marchons ensemble)	183
Znüibox	185
147 – Numéro d'appel d'urgence pour les enfants et les adolescent-e-s	186
10 pas pour la santé psychique	187
Conférence 3D – Conférence pour les professionnel-le-s de la jeunesse	188
Journées d'action Santé psychique	189
Semaines d'action «walk to school»	191
Présentation lors d'un salon ouvert au public	193
Je prends soin de toi – je pense à moi	194
LA SOLITUDE A DE NOMBREUX VISAGES	195
Environnements favorables à la santé	196
Recommandations et conseils sur l'alimentation	198
Forum Gesundheit Zyklus I	199
Irre Normal	200
Infosenior	201
Zahnpflege	202
Campagne «Wie geht's dir?» (Comment vas-tu?)	203
Événements en petits groupes Vieillir en forme	204
parentu – l'application pour parents informés	206
Petits déjeuners de promotion de la santé	208
Messages aux parents Pro Juventute	209
Parler peut sauver	210
Salute	212
Santépsy.ch	213
Bien équilibré au quotidien	214
Guide des aires de jeux	215

Parcours thématique «10+1 impulsions pour le bien-être»	216
Événements trialogiques	217
Événements Vieillir en forme	219
Mobilité piétonne des personnes âgées	221
ZüMEB	222
Forum P&G de Zurich	224
Réseau spécialisé Familienstart Argovie	225
Réseaux cantonaux des plus de 65 ans	226
Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch	227
Réseau «Un bon départ dans l'enfance»	228
healthy3	229
Réseau Santé Psychique du canton d'Argovie	231
Réseau Santé Psychique Suisse	233
Forum de Suisse orientale pour la Santé Psychique	234
GERONTOLOGIE CH	235
Réseau d'écoles21	236
Réseau local ou régional de l'activité physique et du sport	238
Apprentice	240
fit4future	241
Aide de voisinage avec attestation de temps	243
#MOICMOI	244
<b>8 Annexe</b>	<b>245</b>
8.1 Représentant-e-s des PAC	245
8.2 Groupes d'expert-e-s	245

# 1 Introduction

Ce chapitre a été adapté afin d'être conforme au «langage simplifié».

## 1.1 Situation initiale

Ensemble pour une Suisse en bonne santé. Dans ce but, Promotion Santé Suisse met en œuvre des programmes d'action cantonaux (PAC) en collaboration avec les cantons. Les PAC ont tous la même structure. Ils s'occupent des thèmes de **l'alimentation**, de **l'activité physique** et de la **santé psychique** et sont destinés aux groupes cibles des **enfants/adolescent-e-s** et des **personnes âgées**. Les thèmes et les groupes cibles peuvent être combinés. Il existe quatre modules: **A, B, C** et **D** (voir figure 1)

Les PAC s'articulent autour de quatre niveaux:

- les interventions,
- l'information au public,
- la mise en réseau,
- la Policy.

(Voir figure 2)

Les niveaux s'appuient les uns sur les autres et s'influencent mutuellement. Les PAC combinent les interventions de terrain destinées aux groupes cibles avec les mesures des trois autres niveaux.

Afin que les programmes soient considérés comme réussis, ils doivent avoir un impact au-delà des frontières cantonales et linguistiques. Promotion Santé Suisse souhaite en effet que les autres cantons adoptent des approches éprouvées, raison pour laquelle des listes d'orientation destinées aux PAC sont publiées régulièrement. La dernière liste d'orientation date de 2019.

## 1.2 La liste d'orientation: contenu et finalité

La liste d'orientation contient des projets et des mesures qui se situent au niveau des interventions, de l'information au public, de la mise en réseau et de la Policy. Promotion Santé Suisse recommande leur mise en œuvre aux cantons. Les interventions et mesures ont été évaluées selon des critères précis (voir section 1.4), et ont été discutées et vérifiées par des expert-e-s.

FIGURE 1

Les quatre modules des programmes d'action cantonaux

	Alimentation et activité physique	Santé psychique
Enfants et adolescent-e-s	Module A	Module C
Personnes âgées	Module B	Module D



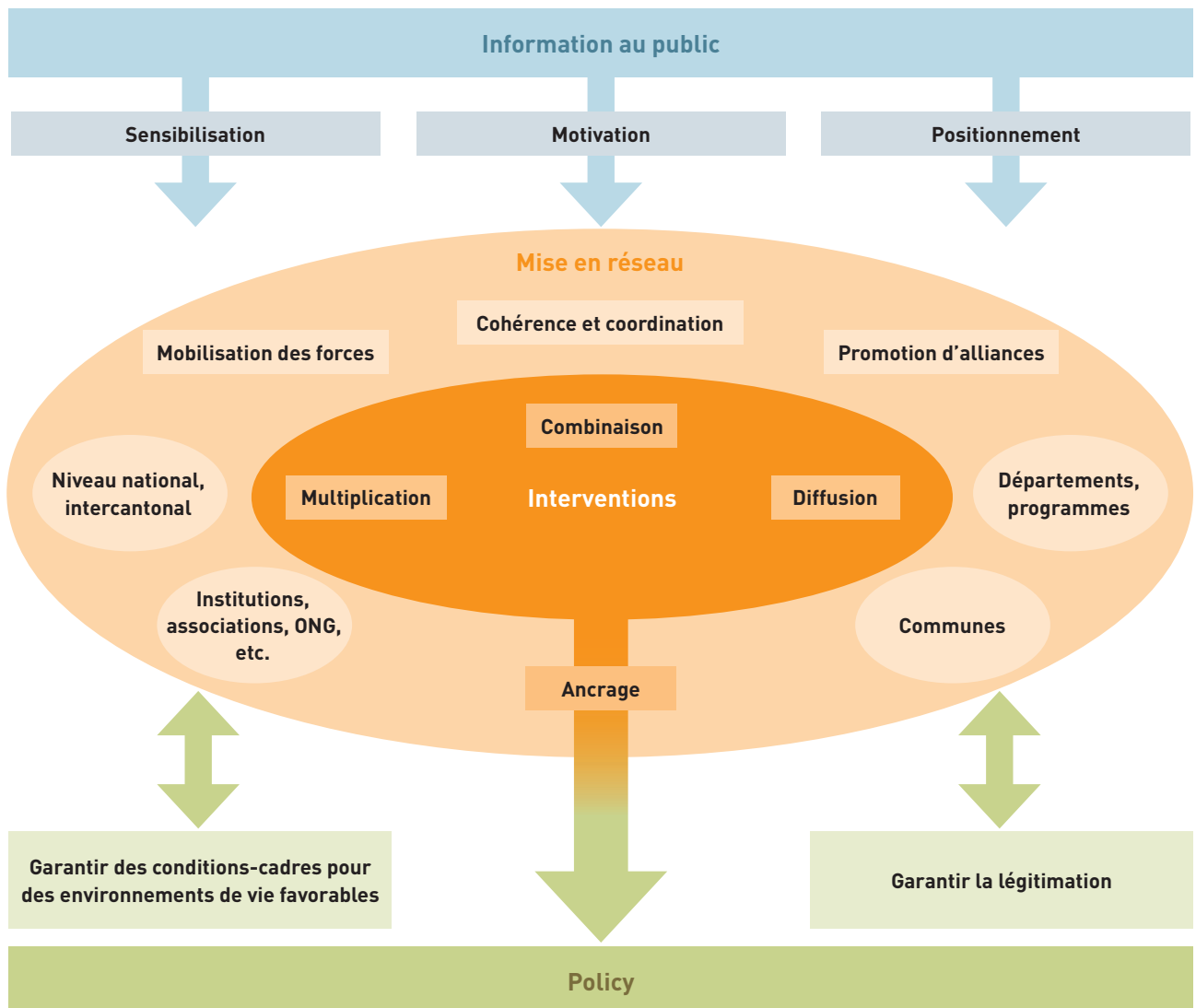
Jusqu'à présent, seules les interventions directes avaient été systématiquement évaluées. Pour la liste d'orientation 2022, Promotion Santé Suisse a pour la première fois également évalué les mesures situées sur les trois autres niveaux. Certaines approches sont particulièrement réussies et la liste d'orientation permet leur promotion afin que davantage de cantons les adoptent. À noter encore que Promotion Santé Suisse soutient les cantons dans leur mise en œuvre. La liste d'orientation

s'adresse en priorité aux responsables des PAC. Chaque canton pourra ainsi sélectionner dans la liste les interventions et mesures adaptées à ses plans d'action.

**Important:** les interventions et mesures ainsi que leur impact sont adaptés aux objectifs d'un canton spécifique. Les cantons intéressés par une mesure devraient, au préalable, vérifier leur adéquation avec leurs propres structures et les tendances actuelles.

FIGURE 2

Articulation des quatre niveaux des PAC



### 1.3 Structure

La liste d'orientation est organisée selon les quatre niveaux des PAC: interventions, information au public, mise en réseau et Policy. Dans les [chapitres 2 à 5](#) figurent les interventions et toutes les mesures pour les trois autres niveaux. Chaque chapitre commence par quelques informations générales.

Les **interventions** ([chapitre 2](#)) sont organisées selon les phases de la vie. Idéalement, une intervention couvre plusieurs modules et combine les thèmes de l'alimentation, de l'activité physique et de la santé psychique. De plus, dans le cas idéal, elle s'adresse aux deux groupes cibles (p.ex. un projet intergénérationnel).

La grande majorité des **mesures** ([chapitres 3 à 5](#)) proviennent des PAC existants. Elles ont été sélectionnées pour offrir un large éventail d'actions possibles. La plupart des mesures sont présentes dans plusieurs modules et proposent des approches méthodologiques facilement transférables à d'autres domaines, raison pour laquelle elles ne sont pas di-

visées par modules. Les listes et plus loin les fiches (voir [chapitre 7](#)) précisent à quels modules appartiennent les mesures.

Au [chapitre 7](#), une fiche contenant des informations supplémentaires, des liens et des coordonnées est disponible pour chaque intervention et mesure. Le [tableau 1](#) présente un aperçu des informations figurant dans les fiches.

### 1.4 Sélection et évaluation

#### 1.4.1 Contexte théorique

Ces dernières années, différents acteurs ont rédigé des rapports et des documents de base sur les thèmes de l'alimentation, de l'activité physique et de la santé psychique des enfants/adolescent-e-s et des personnes âgées (voir la bibliographie en [chapitre 6](#)). Promotion Santé Suisse a inclus dans la liste d'orientation 2022 les interventions et mesures sur la base de ces rapports et documents.

TABLEAU 1

#### Aperçu des informations figurant dans les fiches

	Interventions	Mesures		
		Information au public	Mise en réseau	Policy
Titre	x	x	x	x
Brève description	x	x	x	x
Affectation des modules	x	x	x	x
Niveau PAC	x	x	x	x
Thèmes	x	x	x	x
Settings	x	x	x	x
Groupes cibles	x	x	x	x
Multiplicateur-trice-s	x	x		
Organisation d'exécution	x	x	x	x
Coordonnées	x	x	x	x
Portée	x			
Langues	x	x	x	x
Enseignements tirés de la mise en œuvre	x	x	x	x
Impact	x	x	x	x
Forces particulières	x	x	x	x
Informations complémentaires	x	x	x	x



### Rapports de base sur la promotion de la santé

Au travers de ses rapports de base (Promotion de la santé pour et avec [les enfants](#), [les adolescent-e-s](#) et [les jeunes adultes](#) et [les personnes âgées](#)) Promotion Santé Suisse publie régulièrement des connaissances scientifiques actuelles. Les rapports expliquent de manière compacte pourquoi il est important de s'engager en faveur de la santé.

#### 1.4.2 Inclusion et exclusion

**Thèmes des modules:** la liste d'orientation 2022 ne contient que des interventions et mesures sur les thématiques et groupes cibles des PAC: alimentation, activité physique et santé psychique chez les enfants/adolescent-e-s et les personnes âgées. Elle ne s'intéresse donc pas aux autres thèmes (prioritaires), tels que la gestion de la santé en entreprise et la prévention dans le domaine des soins.

**Thème de la promotion de la santé et de la prévention primaire:** la liste d'orientation 2022 accorde la priorité à la promotion de la santé et à la prévention primaire. Certaines interventions innovantes se rapprochent à la prévention secondaire (détection précoce), comme par exemple les interventions auprès des jeunes en situation vulnérable.

**Efficacité dans la pratique:** la liste d'orientation 2022 comprend des interventions et des mesures qui ont fait leurs preuves dans la pratique et sont prêtes à être diffusées. Promotion Santé Suisse a examiné et évalué les interventions et les mesures. Les fiches contiennent une sélection de résultats d'évaluation ainsi que leurs sources. Dans des cas exceptionnels et lorsqu'il n'existait pratiquement aucune intervention ou mesure éprouvée dans un domaine, de nouvelles approches prometteuses ont été adoptées. Il n'y a pas d'évaluation formelle pour la plupart des mesures aux autres niveaux (information au public, mise en réseau, Policy). Ici, l'évaluation est basée sur les appréciations des responsables des mesures et sur les documents correspondants.

**Pas d'offres régulières:** certaines offres sont déjà bien implantées et disponibles dans toute la Suisse, comme par exemple les nombreux cours proposés par Pro Senectute. Ces offres ne sont pas incluses dans la liste d'orientation. L'accent est mis sur des approches éprouvées mises en œuvre par des PAC d'autres cantons.

**Veillez noter que** seules les interventions et les mesures dont Promotion Santé Suisse a connaissance ou qui ont été annoncées par les cantons, les expert-e-s ou les services spécialisés peuvent être incluses. En outre, les responsables doivent soumettre les informations et les documents nécessaires à l'évaluation.

#### 1.4.3 Comment Promotion Santé Suisse évalue-t-elle les interventions et les mesures?

Promotion Santé Suisse évalue les interventions et les mesures à l'interne avant de les inclure dans la liste. Le processus et les critères diffèrent en partie selon les interventions et les mesures. Il y a donc deux chapitres distincts pour l'évaluation.

**Évaluation des interventions:** Promotion Santé Suisse a repris 75 des 86 interventions de la liste d'orientation 2019. En 2019, les interventions étaient évaluées dans le cadre d'un processus en deux étapes (Ackermann et al. 2019). Pour la liste de 2022, les responsables des interventions ont été invités à mettre leurs données à jour et à informer Promotion Santé Suisse des nouveaux développements et rapports. Les interventions ont été réévaluées dans les cas suivants:

- le projet a connu des évolutions majeures, ou
- de nouveaux enseignements ont été tirés de la mise en œuvre, ou
- une expertise recommande une nouvelle évaluation.

45 nouvelles interventions ont été évaluées. Parmi celles-ci, Promotion Santé Suisse a repris 30 interventions qu'elle a ajoutées à la liste actuelle. Les nouvelles interventions ont été évaluées selon neuf critères (voir [tableau 2](#)).

Promotion Santé Suisse évalue les interventions selon les critères de qualité de quint-essenz ([www.quint-essenz.ch](http://www.quint-essenz.ch)) – elles sont opérationnalisées avec des indicateurs correspondants.

**Évaluation des mesures:** Promotion Santé Suisse a également repris la plupart des mesures de la liste d'orientation 2019. Jusqu'à présent, il n'y avait pas eu d'évaluations structurées de ces mesures, raison pour laquelle elles ont été évaluées pour la liste d'orientation 2022. Dans un premier temps, des représentant-e-s des PAC (voir [annexe](#)) ont travaillé à l'élaboration des critères d'évaluation et des indicateurs spécifiques. Tous les cantons ont ensuite approuvé les sept critères figurant dans le [tableau 3](#). Certaines des mesures et certains cantons de la liste d'orientation 2022 sont donnés à titre d'exemple. (Il se peut que d'autres cantons mettent également en œuvre ces mesures de manière identique ou similaire.) Il est possible qu'il existe également d'autres mesures similaires qui ne figurent pas sur cette liste.

#### 1.4.4 Discussion avec les groupes d'échange et évaluation

Promotion Santé Suisse a discuté de la sélection des interventions et des mesures, ainsi que des catégories proposées, avec des représentant-e-s des PAC. De plus, un groupe d'experts a été impliqué pour chaque module. Promotion Santé Suisse a inclus les nombreux retours sur les interventions, les mesures et les évaluations dans la liste d'orientation 2022. Les expert-e-s se sont réuni-e-s en ligne durant l'automne 2021 pour participer aux ateliers correspondants (composition des groupes d'expert-e-s: voir [annexe](#)).

TABLEAU 2

#### Critères d'évaluation au niveau des interventions

<b>Nécessité</b>	La nécessité de l'intervention est avérée.
<b>Besoins</b>	L'intervention prend en compte les besoins et les modes de vie des groupes cibles et des parties prenantes de manière appropriée.
<b>Intégration stratégique</b>	L'intervention fait partie d'une stratégie globale.
<b>Planification du projet</b>	Le concept de l'intervention est bien justifié et cohérent par rapport à sa nécessité.
<b>Mise en réseau / coordination</b>	L'intervention est délibérément mise en réseau et coordonnée.
<b>Égalité des chances / équité des chances</b>	L'intervention tient compte de groupes cibles vulnérables sur le plan sanitaire, de leurs ressources, de leurs besoins et de leurs contraintes.
<b>Participation</b>	Les groupes cibles <sup>1</sup> participent à la planification et à la mise en œuvre de l'intervention.
<b>Potentiel d'impact</b>	L'intervention a un potentiel d'impact aussi élevé que possible.
<b>Potentiel de diffusion</b>	L'intervention atteint autant de personnes que possible parmi les groupes cibles. D'autres cantons peuvent facilement les adopter et les adapter.

<sup>1</sup> Professionnel-le-s, multiplicateur-trice-s (personnes qui diffusent les programmes), groupes de population.

TABLEAU 3

**Critères d'évaluation au niveau des mesures**

<b>Nécessité</b>	La nécessité de la mesure est avérée.
<b>Légitimation</b>	Les organismes gouvernementaux et les organisations clés importantes (ONG) soutiennent la mesure.
<b>Égalité des chances/équité des chances</b>	La mesure prend en compte les groupes de population vulnérables <sup>2</sup> sur le plan sanitaire, de leurs ressources, de leurs besoins et de leurs contraintes.
<b>Participation</b>	Les groupes cibles <sup>3</sup> ont participé à la planification et à la mise en œuvre.
<b>Interprofessionnalité/intersectorialité</b>	La mesure est conçue de façon interprofessionnelle et/ou intersectorielle.
<b>Potentiel d'impact</b>	La mesure a un potentiel d'impact aussi élevé que possible.
<b>Potentiel de diffusion</b>	La mesure atteint le plus grand nombre possible de personnes des groupes cibles et la mesure peut être transposée dans d'autres cantons.

**1.5 Remarque de lecture**

Des définitions et une bibliographie complémentaire sont proposées dans des encadrés de couleur:

**Encadré: Définition**

Les définitions des termes clés se trouvent dans les encadrés de couleur verte.

**Encadré: Bibliographie complémentaire**

Les références bibliographiques pour de plus amples informations figurent dans les encadrés de couleur orange.



- <sup>2</sup> En raison de diverses dimensions individuelles et structurelles et de leur interaction (âge, sexe, situation socio-économique, handicaps/déficiences, orientation religieuse, orientation sexuelle, origine migratoire, etc.), il peut y avoir des désavantages et des inconvénients pour la santé, comme être plus exposé-e à certaines maladies.
- <sup>3</sup> Professionnel-le-s, multiplicateur-trice-s (personnes qui diffusent les programmes), groupes de population.

## 2 Interventions



Le terme «**interventions**», dans le cadre des programmes d'action cantonaux, désigne les projets et les offres qui favorisent une alimentation équilibrée, une activité physique suffisante et/ou la santé psychique des enfants et des jeunes et/ou des personnes âgées. En règle générale, les interventions regroupent des mesures comportementales et structurelles qui s'adressent aux enfants et aux jeunes ou aux personnes âgées. Ces mesures atteignent les publics cibles par le biais de personnes privées ou professionnelles et influentes, ou en créant des conditions-cadres et des structures favorables à la santé.

Les interventions comprennent également souvent des activités de mise en réseau, des mesures d'information au public et parfois aussi des aspects structurels. Contrairement aux trois autres niveaux PAC, ces éléments ne forment pas le cœur des activités, mais ont plutôt une fonction de support. La mise en réseau est importante pour attirer et coordonner les acteurs concernés par la mesure, l'information au public sert à faire connaître un projet et à transmettre le contenu du projet, et le travail en matière de policy pourrait signifier de convaincre et d'obtenir le soutien des décideuses et décideurs, notamment au niveau communal.

Les PAC sont basés sur l'approche des phases de vie. Le concept de phases de la vie fait référence à des tranches d'âge définies dans le parcours de vie ainsi qu'à des phases de transition et à des défis spécifiques. Les interventions de la liste d'orientation sont classées selon l'âge.

Un aperçu de toutes les interventions par phase de vie se trouve à la fin de ce chapitre (voir [section 2.12](#)). Des informations détaillées sur les projets correspondants figurent dans les fiches du [chapitre 7](#).

### 2.1 Grossesse

La promotion de la santé et la prévention commencent avant la naissance. Les conditions de vie et les modes de vie des femmes enceintes ont une influence significative sur les conditions de vie dans l'utérus et ont donc un impact sur le développement du petit enfant. «De multiples facteurs de stress, les exigences de la grossesse, de l'accouchement et du post-partum ainsi qu'un manque de capacité d'adaptation peuvent entraîner un stress psychologique et somatique et des complications pour la mère et l'enfant» (Knorz & Sayn-Wittgenstein 2009). D'autre part, l'activité physique et le sport pendant la grossesse, par exemple, ont de multiples effets positifs sur l'hypertension, la condition cardiorespiratoire, le poids, le risque de diabète gestationnel, le bien-être psychique et la qualité du sommeil des femmes enceintes (Promotion Santé Suisse 2018a). Les gynécologues et les sages-femmes accompagnent les femmes enceintes et les futurs parents dans la préparation à l'accouchement et à la parentalité. Elles et ils sensibilisent et motivent à des comportements propices à la santé et promeuvent des conditions-cadres favorables.

### 2.2 Nourrissons

Au cours de la première année de vie, un bébé doit s'habituer et s'adapter à son nouvel environnement. Il doit réguler et stabiliser ses fonctions corporelles vitales telles que la respiration, la circulation et la digestion, trouver un rythme entre le sommeil et l'éveil et trouver une manière équilibrée de gérer la tension et l'excitation (BZgA 2022). Dans ces ajustements, le bébé a besoin du soutien parental. Pour les parents aussi, la nouvelle situation avec un enfant (ou un enfant supplémentaire) exige de grandes adaptations internes et externes. L'entrée dans la

parentalité est souvent synonyme d'incertitudes, de peurs et d'inquiétudes. Les parents et les proches doivent apprendre à se comporter en toute sécurité avec l'enfant et trouver des stratégies pour faire face aux nouvelles exigences. Les parents socialement défavorisés font face à des défis accrus parce qu'ils ont moins de ressources matérielles et de soutien social sur lesquels s'appuyer. À cela s'ajoute le fait que l'accès à l'information et aux offres de soutien est rendu difficile pour ces familles, notamment pour des raisons financières ou linguistiques. Souvent, ces offres sont peu axées sur les problèmes complexes de ces familles ou trop éloignées de leur situation de vie pour pouvoir les aider efficacement (Coopération pour l'égalité des chances en matière de santé 2022).

Les pédiatres et les centres de conseil pour les mères et les pères offrent un soutien aux parents pendant cette période et sont donc des multiplicateur-trice-s important-e-s pour la promotion de la santé et la prévention. En plus du soutien psychosocial, elles et ils apportent des réponses à des questions concrètes, comme l'allaitement, le passage du lait maternel aux aliments solides et la mise en place d'une alimentation équilibrée.

### 2.3 Enfants en bas âge / d'âge préscolaire

Les premières années de vie offrent les bases de la santé tout au long de la vie (habitudes alimentaires, activité physique, par exemple). L'un des défis consiste à détecter les problèmes éventuels suffisamment tôt en ayant accès aux familles concernées. Des approches d'encouragement précoce bien coordonnées sont indispensables pour y arriver. Grâce à leur contact direct avec les familles, de nombreux professionnel-le-s (pédiatres, conseillères et conseillers pédagogiques, assistantes et assistants maternels, centres de conseil mères-pères, associations de parents) jouent un rôle central pour la détection précoce. Les structures d'accueil pour enfants, telles que les crèches, offrent également un bon moyen de rester en contact avec les jeunes familles. Les résultats de la recherche montrent en effet que les enfants issus de milieux familiaux difficiles peuvent être particulièrement bien soutenus par les offres de promotion de la santé disponibles (Office fédéral de la santé publique 2018a).

### 2.4 Enfants d'âge scolaire

Lorsque les enfants atteignent l'âge scolaire, la promotion de la santé et la prévention sont majoritairement confiées aux écoles et au système parascolaire. Ainsi le monde de l'enseignement, de l'éducation et du social, les psychologues, médecins et dentistes scolaires ainsi que d'autres multiplicateur-trice-s sont en premier plan. Non seulement en raison de leur accès facilité au groupe cible, mais aussi parce que les enfants et les jeunes, lorsqu'ils et elles ne sont pas en famille, passent la plupart de leur temps dans ces structures. Bien pensées, ces dernières offrent donc une plateforme idéale pour ancrer les thèmes de l'activité physique, de l'alimentation et de la santé psychique dans l'environnement des enfants. Grâce à cet ancrage structurel, la promotion de la santé et la prévention peuvent contribuer à promouvoir une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante à un stade précoce et ainsi soutenir les enfants dans le développement de leurs comportements sociaux et d'apprentissage. Aujourd'hui de plus en plus de tâches et de responsabilités dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention sont assumées par les structures extrascolaires, ce qui n'était pas le cas auparavant. Il est donc essentiel qu'une bonne coopération existe entre ces services et les parents.

### 2.5 Enfants d'âge scolaire (moyen)

Au niveau intermédiaire, les mesures de promotion de la santé et de prévention, initiées en début de scolarité, doivent être poursuivies et adaptées à l'âge et à l'autonomie croissante des enfants. En effet, à mesure que les enfants grandissent, ils sont plus libres de choisir ce qu'ils mangent, avec qui ils passent leur temps et comment ils passent leur temps libre. Ils développent des compétences de vie et sociales et les exercent dans de nouveaux contextes sociaux. La transition vers le niveau secondaire, souvent associée à l'insécurité et à la pression scolaire et familiale, ainsi que le début de la puberté constituent les autres grands défis de cette phase de la vie.

Bien que l'école et des structures d'accueil parascolaire continuent à jouer un rôle important, plus les enfants grandissent, plus les centres de loisirs, les clubs de sport, les activités associatives deviennent des acteurs importants pour la promotion de la santé et la prévention auprès des enfants et des jeunes.

## 2.6 Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence

La transition à l'école secondaire I s'accompagne souvent d'une modification des relations avec les pairs et conduit à une réorientation sociale. De plus, cette transition est une étape importante, en raison de la sélection en fonction des perspectives professionnelles et sociales. Les amitiés avec les pairs deviennent plus importantes, les systèmes de valeurs parentaux perdent de leur importance et entrent en concurrence avec d'autres systèmes de valeurs. Cela peut conduire à l'insécurité, à la désorientation et à de plus grands défis dans la construction de son identité. Les jeunes élargissent leur rayon d'action, recherchent des limites et entrent souvent en conflit avec les valeurs et les normes sociales. La promotion de la santé et la prévention peuvent jouer un rôle d'intermédiaire et soutenir d'une part les enfants et les jeunes eux-mêmes dans ces processus de détachement et de recherche, et d'autre part renforcer les parents dans leur rôle éducatif grâce à des programmes appropriés.

L'adolescence ou le début de la puberté s'accompagne également de changements physiques et psychiques qui peuvent être très déstabilisants et entraîner, par exemple, des troubles alimentaires, des activités sportives excessives ou des comportements d'automutilation. La promotion de la santé et la prévention peuvent soutenir le maintien ou le développement d'une image corporelle positive, l'identification d'un rôle de genre ou le développement d'une identité solide (sociale, culturelle, sexuelle, etc.).

## 2.7 Adolescent-e-s

À la fin de la scolarité obligatoire, une grande partie des jeunes entrent dans la vie professionnelle par le biais d'un apprentissage. Cette transition amène à des défis particuliers: trouver sa place et son rôle

dans le monde du travail, établir de nouvelles relations sociales, s'insérer dans de nouvelles structures composées majoritairement par des adultes, développer une identité professionnelle, etc. La situation est particulièrement difficile pour les jeunes filles et jeunes hommes socialement défavorisé-e-s qui, déjà à l'adolescence, ont souvent des perspectives limitées en ce qui concerne leurs possibilités de formation et d'emploi. Ces jeunes peuvent avoir besoin de soutien et d'encouragement pour développer une nouvelle vision de leur avenir et de leur vie en général.

Dans cette phase de vie, les entreprises formatrices, les écoles professionnelles et les écoles secondaires sont les contextes privilégiés pour le développement d'offres de promotion de la santé et de prévention. Plusieurs pistes sont possibles: ancrer des offres pour une alimentation équilibrée et pour la promotion de l'activité physique, sensibiliser les entreprises et les écoles secondaires à la thématique de la santé psychique, promouvoir des offres de soutien ou en mettre en place au sein de l'établissement.

L'adolescence s'accompagne aussi d'une prise de responsabilité croissante, par exemple au moment de la majorité. On assiste à l'éloignement graduel du foyer parental, à une plus grande indépendance financière, etc. Cela apporte d'une part de nouveaux espaces de liberté qui doivent être identifiés pour promouvoir la santé, mais aussi des risques et donc des champs d'intervention pour le dépistage précoce et la prévention.

## 2.8 Adolescent-e-s et jeunes adultes

La fin de l'apprentissage ou le début des études constitue un nouveau tournant important et un nouveau défi pour les jeunes. Avec l'âge et l'autonomie croissante, les jeunes se détachent de plus en plus des influences parentales et scolaires et établissent leurs propres habitudes en terme d'alimentation, d'activité physique et de mode de vie. Dans cette phase, la promotion de la santé et la prévention peuvent à nouveau les sensibiliser, les motiver et les mobiliser pour qu'ils et elles adoptent un mode de vie actif et bon pour la santé. Les entreprises, les centres de loisirs, les écoles supérieures et les universités sont des settings adéquats pour accéder au groupe cible et créer des projets.



Lors du passage de l'adolescence vers l'âge adulte, la promotion de la santé et la prévention peuvent également aborder des questions telles que les projets de vie, les perspectives de carrière, les problèmes relationnels et la fondation d'une famille, et proposer un soutien approprié.

## 2.9 Troisième âge en santé

Dans une vision idéale, la fin de l'activité professionnelle offre aux personnes âgées de nouvelles perspectives et possibilités d'organisation de vie, de participation sociale et d'engagement dans la société civile, qui peuvent être soutenues par la promotion de la santé et la prévention. Mais pour de nombreuses personnes, le passage à l'âge de la retraite s'accompagne d'une aggravation de la situation financière et d'un risque de basculer dans la pauvreté. Ici aussi, la promotion de la santé et la prévention peuvent jouer un rôle, par exemple en facilitant l'accès au système d'aide (p.ex. offres des organismes sociaux) et en contribuant au renforcement des ressources dans le domaine social (p.ex. réseaux de quartier).

Les ressources sociales en particulier peuvent combler les lacunes qui se présentent, donner du sens à la vie et avoir un effet positif sur la santé psychique. Cependant, l'engagement social peut aussi devenir très lourd à porter et pousser ainsi les personnes aux limites de leur santé physique et psychique notamment lorsqu'il s'agit de se dévouer et de se sacrifier, par exemple en s'occupant de ses proches.

La promotion de la santé et la prévention peuvent aider les personnes âgées à avoir une alimentation équilibrée, à faire de l'exercice régulièrement et à s'intégrer socialement jusqu'à un âge avancé. Ceci dans le but qu'elles puissent vivre de manière indépendante, chez elles et avec une bonne qualité de vie aussi longtemps que possible. L'entreprise n'étant plus le setting principal pour maintenir le contact avec les personnes âgées, le relais devrait être assuré par les structures communales, les associations et les organisations pour personnes âgées.

## 2.10 Premières limitations aux troisième/ quatrième âges

Les personnes âgées sont tôt ou tard confrontées à une restriction de leurs ressources physiques et sociales, que ce soit en raison de changements physiques, de périodes de transition dans leurs vie (p.ex. la retraite) ou d'événements critiques (p.ex. la séparation ou le décès d'un-e partenaire de longue date). Cela peut nuire à leur mobilité, à leur participation au niveau social et à leur autonomie. Bien que la gestion des activités quotidiennes soit possible dans la plupart des cas et que l'aide de tiers est ponctuelle, cette période exige des ajustements. Dans cette phase de la vie, la promotion de la santé et la prévention peuvent aider les personnes âgées, par exemple à surmonter la perte d'êtres chers, à maintenir une alimentation équilibrée après le décès éventuel de leur partenaire (même si elles vivent seules), à rester physiquement actives malgré une mobilité réduite ou à activer leurs ressources sociales afin de prévenir l'isolement.

### 2.11 Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

Le quatrième âge est marqué par le processus de fragilisation. La perte croissante d'autonomie à différents niveaux entraîne un besoin accru d'accompagnement régulier (faire face à la vie quotidienne, mobilité, soins médicaux, etc.). Dans cette phase, la promotion de la santé et la prévention se concentrent sur la mise en place et le maintien de réseaux de soutien privés et publics. L'objectif est que les personnes âgées puissent vivre leurs dernières années dans la dignité et avec la meilleure qualité de vie et d'indépendance possible, malgré la perte d'autonomie. Il s'agit également de limiter ou d'éviter autant que possible les problèmes consécutifs à la fragilité. Dans une communauté, il peut s'agir d'améliorer le contact avec les personnes âgées par le biais de personnes clés telles que les médecins de famille, les pharmaciennes et pharmaciens, les services de conseil ou les infirmières et infirmiers à domicile, de travailler en réseaux interdisciplinaires coordonnés et de sensibiliser les personnes âgées aux services de soutien existants (p. ex. services de repas ou de transport).

Dans la dernière phase de la vie, la confrontation avec le caractère éphémère de la vie et la mort est un défi particulièrement difficile à relever. Dans ce contexte-là, la promotion de la santé et la prévention peuvent apporter leur soutien en proposant des activités spirituelles, un travail biographique et des entretiens de conseil et d'échange.

C'est au plus tard dans cette phase de la vie que les personnes âgées doivent également se demander si et pour combien de temps elles pourront assurer leur propre ménage et si et quand une entrée dans une maison de retraite s'avèrerait nécessaire. En raison de la dépendance croissante des personnes âgées dont elles et ils s'occupent, les proches aidant-e-s atteignent souvent leurs limites psychologiques et physiques et deviennent un groupe cible important pour la promotion de la santé et la prévention. Enfin, les maisons de retraite et de soins infirmiers deviennent des settings pertinents pour la promotion de la santé et la prévention.

## 2.12 Aperçu de toutes les interventions

Enfants			
Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<p><b>A DISPO – Dispositif vaudois de soutien aux enfants et adolescent-e-s en excès de poids</b></p> <p>Le dispositif vise à centraliser et faire connaître l'offre de prise en charge en matière d'excès pondéral via notamment une ligne téléphonique et un site web.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A	<a href="#">Page 55</a>
<p><b>boyzaround</b></p> <p>boyzaround est une offre de loisirs spécifique aux garçons dans le domaine de la danse hip-hop/breaking.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A	<a href="#">Page 58</a>
<p><b>Caring Communities</b></p> <p>Le réseau Caring Communities Suisse soutient et renforce le développement des communautés d'entraide à bas seuil.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grossesse</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	B C D	<a href="#">Page 59</a>
<p><b>Champions Apprendre &amp; Sport</b></p> <p>L'approche centrale de «Champions» est la réunion sur base volontaire et à bas seuil du mercredi après-midi, lorsqu'il n'y a pas d'école. Les enfants et les adolescent-e-s sont pris-es en charge et soutenu-e-s par des jeunes plus âgé-e-s, des coachs juniors et un-e responsable de site.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A	<a href="#">Page 61</a>
<p><b>ciao.ch</b></p> <p>ciao.ch est un projet de promotion de la santé qui intervient dans le setting Internet. Il offre une aide ponctuelle, sans prise en charge thérapeutique, et oriente, si nécessaire, vers une démarche plus approfondie auprès d'institutions compétentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 62</a>
<p><b>FunFit – Bouger, c'est sympa!</b></p> <p>FunFit est un programme sportif pour les enfants et les adolescent-e-s en surpoids ou ayant des déficits moteurs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 66</a>
<p><b>GUSTAF – Un bon départ dans la vie de famille</b></p> <p>Le projet favorise l'identification précoce et systématique des familles confrontées à des difficultés et les renforce avec des offres adaptées du réseau de la petite enfance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grossesse</li> <li>• Nourrissons</li> <li>• Petite enfance / âge préscolaire</li> </ul>	C	<a href="#">Page 68</a>
<p><b>HipFit Stadt Bern</b></p> <p>Le cours HipFit s'adresse aux enfants en surpoids ou présentant des déficits moteurs. Il les aide à retrouver de manière ludique le plaisir de faire du sport.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 69</a>

Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<b>KiKo – Les enfants cuisinent</b> En misant sur l'expérience, KiKo donne envie aux enfants de cuisiner et de s'alimenter de manière équilibrée et transmet de manière ludique des connaissances sur des sujets tels que la saisonnalité, la régionalité ou le gaspillage alimentaire.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> </ul>	A	<a href="#">Page 70</a>
<b>Conception de menus et encouragement des activités physiques dans les crèches</b> Avec une conception de menu équilibrée et l'encouragement des activités physiques, les crèches apportent une contribution importante au développement sain des enfants.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> </ul>	A	<a href="#">Page 72</a>
<b>Programme scolaire MoMento</b> MoMento propose une formation des enseignant-e-s basée sur la pleine conscience et du matériel d'enseignement en classe pour promouvoir les compétences de vie à tous les niveaux scolaires.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> </ul>	C	<a href="#">Page 74</a>
<b>ping:pong</b> Le programme ping:pong accompagne la transition du domicile parental à l'école enfantine. Les parents découvrent de manière stimulante comment soutenir leur enfant d'une manière adaptée à son âge et l'encourager par le jeu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> </ul>	C	<a href="#">Page 77</a>
<b>Accompagnement de projets de centres familiaux</b> Les centres familiaux s'appuient sur des conseils professionnels en gestion de projet, le développement de réseaux et de financement initial pour élargir leur offre de services, améliorer la qualité et mieux se mettre en réseau.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	C D	<a href="#">Page 81</a>
<b>Spirit of Sport @ School</b> Des contributions pratiques valorisantes et du matériel pédagogique pratique couramment utilisé pour une expérience scolaire variée – pour des cours, des tournois ou des camps scolaires.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence</li> </ul>	A	<a href="#">Page 83</a>
<b>STEP – Formation systématique des parents et du corps enseignant</b> STEP est un concept pédagogique holistique qui permet à toutes les personnes impliquées dans l'éducation d'orienter et de soutenir les enfants et les jeunes et de les accompagner dans la vie de manière reconnaissante, amicale, déterminée et détendue.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence</li> </ul>	C	<a href="#">Page 84</a>
<b>Concept de mobilité scolaire ATE</b> Le concept de mobilité scolaire est une offre participative pour les communes qui souhaitent faire analyser et optimiser spécifiquement leurs trajets vers l'école.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A	<a href="#">Page 87</a>
<b>Ä Halle wo's fägt</b> «Ä Halle wo's fägt» transforme les gymnases en aire de jeux pour les enfants de 0 à 6 ans et leurs parents le dimanche matin entre les vacances d'automne et de printemps.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> </ul>	A	<a href="#">Page 102</a>

Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<b>Bike2school</b> Bike2school entend encourager les écoliers et les écolières de toute la Suisse à faire du vélo. Pendant la campagne, les classes de la quatrième année du cycle primaire au cycle secondaire I vont à l'école aussi souvent que possible en vélo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> </ul>	A	<a href="#">Page 107</a>
<b>Bodytalk PEP</b> Le service Bodytalk encourage les adolescent-e-s et les (jeunes) adultes à avoir une image positive de leur corps.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 108</a>
<b>chili – Gestion des conflits</b> chili est une offre visant la gestion des conflits et la prévention de la violence à l'école, adaptée aux enfants de tous âges, de l'école infantine à la sortie de l'école.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	<a href="#">Page 110</a>
<b>DÉFI VÉLO</b> À l'occasion d'un défi cycliste national, les jeunes sont encouragé-e-s à se mettre au vélo par différentes mesures concrètes et ludiques.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> </ul>	A	<a href="#">Page 111</a>
<b>Denk-Wege</b> Denk-Wege est un programme de prévention dans les écoles basé sur des données validées, qui vise à promouvoir les compétences de vie en vue de réduire la violence, le harcèlement et les comportements problématiques, qu'ils soient dirigés vers la personne ou son environnement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> </ul>	C	<a href="#">Page 112</a>
<b>feel-ok.ch</b> La plateforme internet feel-ok.ch propose des informations et des services sur de nombreuses thématiques sanitaires et sociales sous forme de textes, de jeux et de tests.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 115</a>
<b>Femmes-Tische et Männer-Tische</b> Au cours de tables rondes à bas seuil et avec animation, des hommes et des femmes issu-e-s ou non de l'immigration discutent dans leur langue maternelle, généralement dans des groupes séparés, de sujets liés au renforcement de la santé psychique, à une alimentation saine, à l'encouragement des activités physiques. Des expériences sont transmises et des solutions pratiques au quotidien sont recherchées.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	A B C D	<a href="#">Page 116</a>
<b>Fourchette verte</b> Intégration des labels «Fourchette verte» et «Ama terra» ou «Fourchette verte senior» dans la restauration collective.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	A B	<a href="#">Page 118</a>

Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<p><b>Bien manger à petit prix</b> Fourniture gratuite de matériel à utiliser dans divers settings et projets visant à promouvoir les compétences alimentaires, en particulier pour promouvoir une alimentation équilibrée au quotidien sans grandes dépenses financières.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grossesse</li> <li>Nourrissons</li> <li>Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence</li> </ul>	A	<a href="#">Page 119</a>
<p><b>Encouragement précoce primano</b> Primano est le programme de promotion précoce de la ville de Berne. Le programme a pour but de permettre à tous les enfants d'entrer à l'école dans les meilleures conditions de santé et d'apprentissage pour bénéficier d'un bon départ dans la vie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grossesse</li> <li>Nourrissons</li> <li>Petite enfance / âge préscolaire</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 120</a>
<p><b>GORILLA</b> GORILLA motive les enfants et les jeunes de 9 à 25 ans à faire suffisamment d'exercice, à avoir une alimentation équilibrée et à consommer consciemment.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence</li> <li>Adolescent-e-s</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 121</a>
<p><b>Offre de visites à domicile petits:pas</b> L'offre de visites à domicile petits:pas est un programme de jeu et d'apprentissage destiné à l'encouragement précoce des enfants issus de milieux socialement défavorisés, en particulier de familles à faible niveau d'instruction.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grossesse</li> <li>Nourrissons</li> <li>Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 129</a>
<p><b>Hopp-la: Générations en mouvement</b> Conception d'espaces ouverts et de vie adaptés aux générations et favorable à la santé, ainsi que d'activités physiques partagées et d'échanges entre générations.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire</li> <li>Troisième âge en santé</li> <li>Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	A B D	<a href="#">Page 131</a>
<p><b>InSSel – Intervention zur Förderung der Selbst- und Sozialkompetenzen in der Schule</b> Le programme InSSel renforce les compétences personnelles et sociales des enfants présentant des troubles du comportement, prévient les mesures disciplinaires à l'école et améliore les chances des jeunes d'accomplir une bonne scolarité et de trouver une place d'apprentissage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence</li> <li>Adolescent-e-s</li> </ul>	C	<a href="#">Page 132</a>
<p><b>Jeunesse+Sport (J+S) – sport scolaire facultatif</b> Offres de sport en complément de l'enseignement obligatoire, qui propose les sports J+S aux enfants ou aux jeunes lors de cours ou de camps.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfants d'âge scolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence</li> <li>Adolescent-e-s</li> </ul>	A	<a href="#">Page 134</a>
<p><b>Le Caméléon</b> La troupe de théâtre Le Caméléon aborde des thèmes de société dans des scènes écrites à dessein et qui sont présentées à un large public. Les spectateur-trice-s les rejoignent et se déplacent elles/eux-mêmes sur la scène, influant sur le cours de leur histoire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence</li> </ul>	C	<a href="#">Page 135</a>
<p><b>Maisons Vertes – Lieux d'accueil pour enfants (0-5 ans) et parents</b> Les Maisons Vertes sont des espaces de rencontre et d'échange pour les enfants de 0 à 5 ans accompagnés de leurs parents ou d'une personne de référence.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grossesse</li> <li>Nourrissons</li> <li>Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> </ul>	C	<a href="#">Page 137</a>

Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<b>mamamundo</b> mamamundo est un cours de préparation à la naissance pour les femmes enceintes issues de l'immigration. La santé psychique est p. ex. favorisée par des exercices de pleine conscience.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grossesse</li> <li>Nourrissons</li> </ul>	A C	Page 138
<b>Meglio a piedi</b> Meglio a piedi (MaP, À pied c'est mieux) est un projet cantonal de promotion de la santé qui vise à encourager la mobilité douce comme principal mode de déplacement sur le trajet entre la maison et l'école, afin d'augmenter l'activité physique des enfants et adolescent-e-s à tendance sédentaire.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>Adolescent-e-s</li> <li>Troisième âge en santé</li> </ul>	A	Page 139
<b>MindMatters</b> MindMatters est un programme complet visant à encourager la santé psychique, à l'école primaire et secondaire, ainsi que lors de la transition vers les études et la vie professionnelle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfants d'âge scolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>Adolescent-e-s</li> </ul>	C	Page 141
<b>MiniMove</b> Le programme MiniMove est ouvert à tous les enfants en âge préscolaire (2 à 5 ans) ainsi qu'à leurs parents. Les dimanches, des salles de gymnastique sont transformées en un espace libre dédié à l'enseignement du sport, mais aussi utilisé comme espace d'activité physique et de rencontre.	Petite enfance/âge préscolaire	A	Page 142
<b>Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!</b> Ce projet sur l'alimentation équilibrée et le mouvement s'adresse aux écoles enfantines, primaires et secondaires du canton du Tessin.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfants d'âge scolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> </ul>	A C	Page 143
<b>Le bonheur d'être mère!?</b> Réseau de soutien en Suisse orientale visant à garantir la santé périnatale et à renforcer les familles après une naissance.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grossesse</li> <li>Nourrissons</li> <li>Petite enfance/âge préscolaire</li> </ul>	C	Page 144
<b>OpenSunday</b> Pendant les mois froids et humides d'hiver, Idée-Sport ouvre les salles de gymnastique locales aux filles et garçons d'âge scolaire (niveau primaire). En participant aux activités, les enfants ont la possibilité de prendre des décisions et d'agir ensemble, ce qui accroît leurs compétences personnelles et sociales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfants d'âge scolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> </ul>	A	Page 145
<b>Formation en ligne Paarlife</b> La formation en ligne Paarlife propose des informations sur la gestion efficace du stress et des conflits, ainsi que sur la communication au sein du couple.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grossesse</li> <li>Nourrissons</li> <li>Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> </ul>	C	Page 146
<b>Papperla PEP Dialogue entre le corps et les sentiments</b> <b>Papperla PEP Junior – jour après jour</b> Papperla PEP est un projet qui vise à favoriser la régulation des émotions et la perception du corps chez les enfants de 4 à 8 ans. Papperla PEP Junior s'adresse aux personnes de référence d'enfants de 0 à 4 ans.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nourrissons</li> <li>Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire</li> </ul>	A C	Page 147

Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<b>PAPRICA Petite enfance</b> PAPRICA (Physical Activity promotion in PRImary CAre) vise à former les médecins au conseil en matière d'activité physique auprès de leurs patient-e-s.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> </ul>	A	Page 149
<b>PAT – Apprendre avec les parents: encouragement dès la naissance</b> Des spécialistes qualifié-e-s accompagnent et soutiennent les familles défavorisées à l'occasion de visites à domicile et d'offres de groupe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grossesse</li> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> </ul>	A C	Page 150
<b>Peacemaker</b> Pendant une semaine consacrée au thème de la violence et de la paix, des élèves choisis par la classe, apprennent à s'interposer calmement dans des situations conflictuelles qui éclatent dans la cour de récréation et à détendre l'atmosphère.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	Page 151
<b>PEBS/buggyfit</b> PEBS/buggyfit propose des offres destinées aux femmes enceintes et aux mamans d'enfants de moins d'un an afin de prévenir le surpoids chez la mère et chez l'enfant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grossesse</li> <li>• Nourrissons</li> </ul>	A	Page 152
<b>Pédibus</b> Le Pédibus est un concept qui regroupe les enfants pour les accompagner à l'école à pied et les y rechercher, sous la conduite d'un-e adulte.	Enfants d'âge scolaire	A	Page 153
<b>PEP – Manger ensemble (promotion de la culture alimentaire et des relations dans les structures d'accueil complémentaires à la famille)</b> PEP – Manger ensemble propose des offres visant à promouvoir la culture alimentaire et des relations dans les structures d'accueil complémentaires à la famille.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A C	Page 154
<b>Ponte – Accompagnement des proches aidant-e-s et de leurs familles</b> Le projet Ponte assure l'accompagnement des proches aidant-e-s en s'adaptant à chaque situation, et les aiguille vers d'autres offres de prestations et de soutien.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	D	Page 156
<b>Purzelbaum / Youp'là bouge</b> Le projet «Youp'là bouge» utilise des moyens simples et pratiques pour ancrer une activité physique variée, une alimentation équilibrée et des offres de renforcement des ressources dans la vie quotidienne au sein des écoles primaires, écoles enfantines, unités d'accueil de la petite enfance et groupes de jeux. «Youp'là bouge» est la version romande de «Purzelbaum».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> </ul>	A C	Page 157
<b>roundabout</b> roundabout propose des groupes de streetdance faciles d'accès pour les filles et les jeunes femmes. L'échange convivial qui suit l'entraînement fait entièrement partie du concept.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A C	Page 161



Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<b>Sant«e»scalade</b> Réalisation de séances d'entraînement sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique, en guise de préparation à la course populaire genevoise de l'Escalade.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Troisième âge en santé</li> </ul>	A B	<a href="#">Page 162</a>
<b>L'école bouge</b> «L'école bouge» est la plateforme en ligne visant à promouvoir davantage d'activité physique dans l'enseignement. L'offre propose au corps enseignant une foule d'idées pour intégrer davantage d'activité physique durant les cours.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A	<a href="#">Page 163</a>
<b>L'école en action – Prévention du stress au travail</b> «L'école en action – Prévention du stress au travail» est une offre complète qui s'adresse aux écoles de tous les niveaux et vise la mise en place d'une promotion systématique de la santé en entreprise.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	<a href="#">Page 164</a>
<b>Senso5 – matériel didactique</b> Le matériel didactique Senso5 est aujourd'hui le moyen officiel en Valais pour l'éducation nutritionnelle telle que définie dans le plan d'étude romand (PER).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> </ul>	A	<a href="#">Page 168</a>
<b>SOLE – Apprentissage de la vie sociale dans les écoles</b> Le programme SOLE vise à présenter l'école comme l'environnement idéal pour l'apprentissage de la vie sociale. Sont visés, en particulier, les aspects relationnels, de mise en réseau, de communication, les matières enseignées et les formes d'apprentissage.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	<a href="#">Page 169</a>
<b>Écoles enfantines sans jouets</b> Pendant trois mois, les jouets sont en vacances. L'objectif de ce projet est de veiller à ce que les enfants aient suffisamment de temps pour eux, pour suivre leur propre rythme et pour développer leurs propres ressources, par exemple l'auto-efficacité.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 170</a>
<b>Parents Plus</b> Parents Plus est un cours standardisé destiné aux parents, qui enseigne le modèle de l'éducation constructive. Protection de l'enfance Suisse permet d'y participer à moindre coût.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	<a href="#">Page 172</a>
<b>Des enfants bien dans leurs baskets dès la petite enfance</b> Soutien d'unités d'accueil de la petite enfance, de groupes de jeu et de familles de jour dans la planification, la mise en œuvre et l'évaluation des activités quotidiennes de promotion de la santé et de prévention.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	<a href="#">Page 173</a>
<b>TiL – Formation en compétences psychosociales</b> La formation en compétences psychosociales TiL s'adresse aux élèves qui se font remarquer par leur comportement à l'école et n'arrivent pas à respecter les règles et les limites.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	<a href="#">Page 175</a>

Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<b>Tina et Toni/Clever Club</b> Tina et Toni® est un programme de prévention globale destiné aux structures qui accueillent des enfants âgés de 4 à 6 ans. Clever Club étend l'offre de Tina et Toni® au groupe cible des 7 à 12 ans.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants en bas âge/ d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 176</a>
<b>Triple P – Pratiques parentales positives</b> <b>Petits changements – grands effets</b> Le cours collectif aide les parents à gérer les comportements difficiles de leurs enfants et leur enseigne des astuces pour appréhender les situations délicates.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grossesse</li> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/ d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> </ul>	C	<a href="#">Page 177</a>
<b>Vitalina – Parents actifs – enfants en bonne santé</b> Vitalina est une offre de proximité, facile d'accès, destinée aux familles issues de l'immigration pour lesquelles elle joue un rôle de passerelle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Petite enfance/ âge préscolaire</li> </ul>	A	<a href="#">Page 180</a>
<b>Voilà</b> Voilà est un programme de promotion de la santé et de prévention des addictions dans les associations pour l'enfance et la jeunesse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 181</a>
<b>win-win – Médiation entre enfants et adolescent-e-s à l'école</b> Le projet win-win est un projet de résolution des conflits dans les écoles, qui privilégie le principe de la médiation, autrement dit l'intervention d'un tiers neutre (pair).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	<a href="#">Page 182</a>
<b>Znüibox – Instructions pour des dix-heures et des goûters sains</b> Les monitrices et moniteurs dentaires scolaires suivent une formation continue sur la promotion d'une alimentation saine pour les dents et le corps. Tous les enfants reçoivent ainsi une «boîte à goûter», à l'école infantile ou durant la première année primaire.	Enfants d'âge scolaire	A	<a href="#">Page 185</a>
<b>147 – Numéro d'appel d'urgence pour les enfants et les adolescent-e-s</b> Un service de conseil pour enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes de 0 à 25 ans, joignable par téléphone, chat, SMS ou e-mail 24h/24 et 7j/7 dans trois langues nationales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> </ul>	C	<a href="#">Page 186</a>
<b>fit4future</b> fit4future propose un programme gratuit pour les écoles primaires: cette initiative élaborée en concertation avec des scientifiques autour des thèmes de l'activité physique, de l'alimentation et de la «gymnastique du cerveau» entend influencer durablement sur les habitudes de vie des enfants.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 241</a>

Adolescent-e-s et jeunes adultes			
Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<p><b>A DISPO – Dispositif vaudois de soutien aux enfants et adolescent-e-s en excès de poids</b></p> <p>Le dispositif vise à centraliser et faire connaître l'offre de prise en charge en matière d'excès pondéral via notamment une ligne téléphonique et un site internet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A	<a href="#">Page 55</a>
<p><b>boyzaround</b></p> <p>boyzaround est une offre de loisirs spécifique aux garçons dans le domaine de la danse hip-hop/breaking.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A	<a href="#">Page 58</a>
<p><b>Caring Communities</b></p> <p>Le réseau Caring Communities Suisse soutient et renforce le développement des communautés d'entraide à bas seuil.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grossesse</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	B C D	<a href="#">Page 59</a>
<p><b>Champions Apprendre &amp; Sport</b></p> <p>L'approche centrale de «Champions» est la réunion sur base volontaire et à bas seuil du mercredi après-midi, lorsqu'il n'y a pas d'école. Les enfants et les adolescent-e-s sont pris-es en charge et soutenu-e-s par des jeunes plus âgé-e-s, des coachs juniors et un-e responsable de site.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A	<a href="#">Page 61</a>
<p><b>ciao.ch</b></p> <p>ciao.ch est un projet de promotion de la santé qui intervient dans le setting Internet. Il offre une aide ponctuelle, sans prise en charge thérapeutique, et oriente, si nécessaire, vers une démarche plus approfondie auprès d'institutions compétentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 62</a>
<p><b>ensa – Premiers secours en santé mentale</b></p> <p>Les cours pratiques et les entretiens de premiers secours ensa permettent d'acquérir des connaissances de base sur les maladies psychiques et les crises les plus courantes chez les jeunes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	C D	<a href="#">Page 63</a>
<p><b>FunFit – Bouger, c'est sympa!</b></p> <p>FunFit est un programme sportif pour les enfants et les adolescent-e-s en surpoids ou ayant des déficits moteurs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 66</a>
<p><b>Programme scolaire MoMento</b></p> <p>MoMento propose une formation des enseignant-e-s basée sur la pleine conscience et du matériel d'enseignement en classe pour promouvoir les compétences de vie à tous les niveaux scolaires.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> </ul>	C	<a href="#">Page 74</a>
<p><b>Prev@WORK</b></p> <p>Prev@WORK est un programme destiné aux jeunes adultes en formation et à leur environnement professionnel direct.</p>	Adolescent-e-s	C	<a href="#">Page 80</a>

Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<b>Spirit of Sport @ School</b> Des contributions pratiques valorisantes et du matériel pédagogique pratique couramment utilisé pour une expérience scolaire variée – pour des cours, des tournois ou des camps scolaires.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> </ul>	A	<a href="#">Page 83</a>
<b>STEP – Formation systématique des parents et du corps enseignant</b> STEP est un concept pédagogique holistique qui permet à toutes les personnes impliquées dans l'éducation d'orienter et de soutenir les enfants et les jeunes et de les accompagner dans la vie de manière reconnaissante, amicale, déterminée et détendue.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> </ul>	C	<a href="#">Page 84</a>
<b>Concept de mobilité scolaire ATE</b> Le concept de mobilité scolaire est une offre participative pour les communes qui souhaitent faire analyser et optimiser spécifiquement leurs trajets vers l'école.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A	<a href="#">Page 87</a>
<b>Astrame4you</b> Projet de conseils et de soutien aux jeunes entre 13 et 25 ans fragilisés par une rupture familiale.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> </ul>	C	<a href="#">Page 104</a>
<b>Ateliers prévention suicide jeunes</b> Le projet vise à prévenir le suicide et promouvoir la santé mentale des jeunes de 14 à 20 ans en Suisse romande en réalisant des ateliers directement auprès des jeunes et en sensibilisant les adultes qui les entourent.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> </ul>	C	<a href="#">Page 105</a>
<b>Bike2school</b> Bike2school entend encourager les écoliers et les écolières de toute la Suisse à faire du vélo. Pendant la campagne, les classes de la quatrième année du cycle primaire au cycle secondaire I vont à l'école aussi souvent que possible en vélo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> </ul>	A	<a href="#">Page 107</a>
<b>Bodytalk PEP</b> Le service Bodytalk encourage les adolescent-e-s et les (jeunes) adultes à avoir une image positive de leur corps.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 108</a>
<b>chili – Gestion des conflits</b> chili est une offre visant la gestion des conflits et la prévention de la violence à l'école, adaptée aux enfants de tous âges, de l'école enfantine à la sortie de l'école.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	<a href="#">Page 110</a>
<b>feel-ok.ch</b> La plateforme internet feel-ok.ch propose des informations et des services sur de nombreuses thématiques sanitaires et sociales sous forme de textes, de jeux et de tests.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 115</a>

Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<p><b>Femmes-Tische et Männer-Tische</b></p> <p>Au cours de tables rondes à bas seuil et avec animation, des hommes et des femmes issu-e-s ou non de l'immigration discutent dans leur langue maternelle, généralement dans des groupes séparés, de sujets liés au renforcement de la santé psychique, à une alimentation saine, à l'encouragement des activités physiques. Des expériences sont transmises et des solutions pratiques au quotidien sont recherchées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/ d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	A B C D	<a href="#">Page 116</a>
<p><b>Fourchette verte</b></p> <p>Intégration des labels «Fourchette verte» et «Ama terra» ou «Fourchette verte senior» dans la restauration collective.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/ d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	A B	<a href="#">Page 118</a>
<p><b>Bien manger à petit prix</b></p> <p>Fourniture gratuite de matériel à utiliser dans divers settings et projets visant à promouvoir les compétences alimentaires, en particulier pour promouvoir une alimentation équilibrée au quotidien sans grandes dépenses financières.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grossesse</li> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/ d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> </ul>	A	<a href="#">Page 119</a>
<p><b>GORILLA</b></p> <p>GORILLA motive les enfants et les jeunes de 9 à 25 ans à faire suffisamment d'exercice, à avoir une alimentation équilibrée et à consommer consciemment.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 121</a>
<p><b>Gouvernail</b></p> <p>Gouvernail est un programme de prévention créé pour les institutions à caractère éducatif pour adolescent-e-s et jeunes adultes qui cherche à sensibiliser les jeunes et les professionnel-le-s sur les thèmes de la promotion de la santé, de la prévention des conduites à risque et des addictions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	<a href="#">Page 123</a>
<p><b>Fleurs de chantier</b></p> <p>«Fleurs de chantier» est un projet qui permet d'aborder des questions sur les règles, la liberté, l'identité, le groupe ou encore l'environnement au travers de la thématique de l'image de soi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 128</a>
<p><b>InSSel – Intervention zur Förderung der Selbst- und Sozialkompetenzen in der Schule</b></p> <p>Le programme InSSel renforce les compétences personnelles et sociales des enfants présentant des troubles du comportement, prévient les mesures disciplinaires à l'école et améliore les chances des jeunes d'accomplir une bonne scolarité et de trouver une place d'apprentissage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	<a href="#">Page 132</a>

Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<b>Jeunesse+Sport (J+S) – sport scolaire facultatif</b> Offres de sport en complément de l'enseignement obligatoire, qui propose les sports J+S aux enfants ou aux jeunes lors de cours ou de camps.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A	<a href="#">Page 134</a>
<b>Le Caméléon</b> La troupe de théâtre Le Caméléon aborde des thèmes de société dans des scènes écrites à dessein et qui sont présentées à un large public. Les spectateur-trice-s les rejoignent et se déplacent elles/eux-mêmes sur la scène, influant sur le cours de leur histoire.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> </ul>	C	<a href="#">Page 135</a>
<b>LIFT – de l'école au monde professionnel</b> LIFT est un programme d'insertion et de prévention qui s'adresse aux jeunes en situation difficile pour entrer dans la vie professionnelle et/ou rechercher un apprentissage.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	<a href="#">Page 136</a>
<b>Meglio a piedi</b> Meglio a piedi (MaP, À pied c'est mieux) est un projet cantonal de promotion de la santé qui vise à encourager la mobilité douce comme principal mode de déplacement sur le trajet entre la maison et l'école, afin d'augmenter l'activité physique des enfants et adolescent-e-s à tendance sédentaire.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Troisième âge en santé</li> </ul>	A	<a href="#">Page 139</a>
<b>MidnightSports</b> Le programme MidnightSports ouvre des salles de sport pour les jeunes le samedi soir et offre un espace gratuit de rencontres et d'activité physique, avec la participation de jeunes coachs formé-e-s.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A	<a href="#">Page 140</a>
<b>MindMatters</b> MindMatters est un programme complet visant à encourager la santé psychique, à l'école primaire et secondaire, ainsi que lors de la transition vers les études et la vie professionnelle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	<a href="#">Page 141</a>
<b>Formation en ligne Paarlife</b> La formation en ligne Paarlife propose des informations sur la gestion efficace du stress et des conflits, ainsi que sur la communication au sein du couple.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grossesse</li> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> </ul>	C	<a href="#">Page 146</a>
<b>Peacemaker</b> Pendant une semaine consacrée au thème de la violence et de la paix, des élèves choisis par la classe, apprennent à s'interposer calmement dans des situations conflictuelles qui éclatent dans la cour de récréation et à détendre l'atmosphère.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	<a href="#">Page 151</a>
<b>PEP – Manger ensemble (promotion de la culture alimentaire et des relations dans les structures d'accueil complémentaires à la famille)</b> PEP – Manger ensemble propose des offres visant à promouvoir la culture alimentaire et des relations dans les structures d'accueil complémentaires à la famille.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 154</a>

Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<p><b>Ponte – Accompagnement des proches aidant-e-s et de leurs familles</b></p> <p>Le projet Ponte assure l'accompagnement des proches aidant-e-s en s'adaptant à chaque situation, et les aiguille vers d'autres offres de prestations et de soutien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/ d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	D	<a href="#">Page 156</a>
<p><b>Regi&amp;Na – Pour une alimentation locale et durable</b></p> <p>Le projet Regi&amp;Na offre aux jeunes, le temps d'une semaine, la possibilité d'associer santé, travail physique et écologie dans un environnement alpin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A	<a href="#">Page 160</a>
<p><b>roundabout</b></p> <p>roundabout propose des groupes de streetdance faciles d'accès pour les filles et les jeunes femmes. L'échange convivial qui suit l'entraînement fait entièrement partie du concept.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 161</a>
<p><b>Sant«e»scalade</b></p> <p>Réalisation de séances d'entraînement sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique, en guise de préparation à la course populaire genevoise de l'Escalade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Troisième âge en santé</li> </ul>	A B	<a href="#">Page 162</a>
<p><b>L'école bouge</b></p> <p>«L'école bouge» est la plateforme en ligne visant à promouvoir davantage d'activité physique dans l'enseignement. L'offre propose au corps enseignant une foule d'idées pour intégrer davantage d'activité physique durant les cours.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A	<a href="#">Page 163</a>
<p><b>L'école en action – Prévention du stress au travail</b></p> <p>«L'école en action – Prévention du stress au travail» est une offre complète qui s'adresse aux écoles de tous les niveaux et vise la mise en place d'une promotion systématique de la santé en entreprise.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	<a href="#">Page 164</a>
<p><b>Offres d'accompagnement dans toute la Suisse pour les «Young carers»</b></p> <p><b>Carte web du réseau et Get-together</b></p> <p>Le projet se concentre sur la résilience des jeunes lors de la transition de l'école à la vie professionnelle, avec un rôle d'accompagnement ou de soins pour les membres de la famille souffrant d'une maladie psychique ou physique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	<a href="#">Page 166</a>
<p><b>SOLE – Apprentissage de la vie sociale dans les écoles</b></p> <p>Le programme SOLE vise à présenter l'école comme l'environnement idéal pour l'apprentissage de la vie sociale. Sont visés, en particulier, les aspects relationnels, de mise en réseau, de communication, les matières enseignées et les formes d'apprentissage.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	<a href="#">Page 169</a>
<p><b>Sortir ensemble et se respecter</b></p> <p>Il s'agit d'un programme de prévention des violences et des comportements abusifs à travers des compétences de vie dans les relations amoureuses entre les jeunes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> </ul>	C	<a href="#">Page 171</a>

Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<p><b>Parents Plus</b> Parents Plus est un cours standardisé destiné aux parents, qui enseigne le modèle de l'éducation constructive. Protection de l'enfance Suisse permet d'y participer à moindre coût.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/ d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	Page 172
<p><b>Des enfants bien dans leurs baskets dès la petite enfance</b> Soutien d'unités d'accueil de la petite enfance, de groupes de jeu et de familles de jour dans la planification, la mise en œuvre et l'évaluation des activités quotidiennes de promotion de la santé et de prévention.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/ d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	Page 173
<p><b>TiL – Formation en compétences psychosociales</b> La formation en compétences psychosociales TiL s'adresse aux élèves qui se font remarquer par leur comportement à l'école et n'arrivent pas à respecter les règles et les limites.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	Page 175
<p><b>Triple P – Pratiques parentales positives Petits changements – grands effets</b> Le cours collectif aide les parents à gérer les comportements difficiles de leurs enfants et leur enseigne des astuces pour appréhender les situations délicates.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grossesse</li> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/ d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> </ul>	C	Page 177
<p><b>Voilà</b> Voilà est un programme de promotion de la santé et de prévention des addictions dans les associations pour l'enfance et la jeunesse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> </ul>	A C	Page 181
<p><b>win-win – Médiation entre enfants et adolescent-e-s à l'école</b> Le projet win-win est un projet de résolution des conflits dans les écoles, qui privilégie le principe de la médiation, autrement dit l'intervention d'un tiers neutre (pair).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	C	Page 182
<p><b>147 – Numéro d'appel d'urgence pour les enfants et les adolescent-e-s</b> Un service de conseil pour enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes de 0 à 25 ans, joignable par téléphone, chat, SMS ou e-mail 24h/24 et 7j/7 dans trois langues nationales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> </ul>	C	Page 186
<p><b>Apprentice</b> Apprentice est une offre destinée aux responsables de la formation professionnelle afin de promouvoir la santé psychique des apprenti-e-s.</p>	Adolescent-e-s	C	Page 240
<p><b>#MOICMOI</b> #MOICMOI participe à faire reconnaître l'influence des modèles de beauté et vise à renforcer les compétences de vie, à travers la thématique de l'image corporelle (à destination des écoles et des structures extrascolaires).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A C	Page 244



Personnes âgées			
Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<b>Active City</b> Active City crée une offre gratuite de sport et d'activités physiques dans l'espace public, qui s'adresse à l'ensemble de la population.	Troisième âge en santé	B	<a href="#">Page 57</a>
<b>Caring Communities</b> Le réseau Caring Communities Suisse soutient et renforce le développement des communautés d'entraide à bas seuil.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grossesse</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	B C D	<a href="#">Page 59</a>
<b>ensa – Premiers secours en santé mentale</b> Les cours pratiques et les entretiens de premiers secours ensa permettent d'acquérir des connaissances de base sur les maladies psychiques et les crises les plus courantes chez les jeunes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	C D	<a href="#">Page 63</a>
<b>Entre Proches Vernier</b> <b>Espace de parole pour les proches aidant-e-s</b> Espace de rencontre et de partage ouvert aux proches aidant-e-s, mais aussi à toute personne intéressée par cette thématique.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	D	<a href="#">Page 65</a>
<b>malreden</b> Le projet malreden offre aux personnes âgées une opportunité à bas seuil d'entrer en contact avec d'autres personnes via un service téléphonique et de réduire ainsi le sentiment de solitude afin d'améliorer le bien-être.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	D	<a href="#">Page 71</a>
<b>Cours de mobilité «être et rester mobile»</b> Les participant-e-s aux cours reçoivent des informations actualisées et des conseils pratiques pour organiser leur mobilité au quotidien.	Premières limitations aux troisième/quatrième âges	B	<a href="#">Page 73</a>
<b>Réseau Café-récits suisse</b> Le Réseau Café-récits suisse promeut la création et la mise en place de cafés-récits soigneusement modérés, dans lesquels les histoires de vie de tou-te-s les participant-e-s sont entendues.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	C D	<a href="#">Page 75</a>
<b>Plan de mobilité seniors</b> Les Plans de mobilité seniors visent à aider les communes à adapter l'espace public afin de faciliter une mobilité plus douce et active auprès des aîné-e-s, et contribuer ainsi à leur santé, leur intégration sociale, leur autonomie et à une meilleure qualité de vie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	B	<a href="#">Page 78</a>
<b>Plateforme Commune conviviale pour les personnes âgées</b> La plateforme s'adresse aux responsables de la commune qui souhaitent évaluer eux-mêmes la convivialité de leur commune ou la faire évaluer par des personnes âgées.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	B D	<a href="#">Page 79</a>

Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<b>Accompagnement de projets de centres familiaux</b> Les centres familiaux s'appuient sur des conseils professionnels en gestion de projet, le développement de réseaux et de financement initial pour élargir leur offre de services, améliorer la qualité et mieux se mettre en réseau.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/ d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	C D	Page 81
<b>Le concept du banc</b> Le projet a pour objectif de déterminer tout potentiel d'optimisation dans le placement des bancs dans la commune.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	B	Page 82
<b>Café-deuil dans l'arrière-pays</b> Une rencontre mensuelle animée par des personnes formées est proposée aux personnes en deuil pour échanger des idées, se faire du bien et accorder de la place à son deuil.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	D	Page 86
<b>AEMMA – Apprendre à être mieux</b> Programme psychoéducatif pour proches aidant-e-s de personnes avec démence vivant à domicile.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	D	Page 103
<b>AWIQ – Vieillir dans son quartier</b> L'objectif du projet pilote AWIQ est de créer des conditions-cadres permettant aux personnes âgées de vivre de manière autonome dans leur environnement familial.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	B D	Page 106
<b>Café Bâalance</b> Café Bâalance propose aux seniors de pratiquer une activité physique régulière en compagnie d'autres personnes et, ainsi, de réduire le risque de chute tout en faisant le plein de joie de vivre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	B D	Page 109
<b>DomiGym – Offre d'activités physiques à la maison</b> Un entraînement régulier et adapté à chacun-e contribue à la prévention des chutes, à une plus grande autonomie et au maintien dans le cadre de vie habituel le plus longtemps possible.	Premières limitations aux troisième/quatrième âges	B D	Page 113
<b>Espace proches</b> <b>Centre d'information et de soutien pour les proches et les proches aidant-e-s</b> Informer, orienter et soutenir les proches et proches aidant-e-s du canton de Vaud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	D	Page 114
<b>Femmes-Tische et Männer-Tische</b> Au cours de tables rondes à bas seuil et avec animation, des hommes et des femmes issu-e-s ou non de l'immigration discutent dans leur langue maternelle, généralement dans des groupes séparés, de sujets liés au renforcement de la santé psychique, à une alimentation saine, à l'encouragement des activités physiques. Des expériences sont transmises et des solutions pratiques au quotidien sont recherchées.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/ d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/ début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	A B C D	Page 116
<b>EPER – Âge et migration</b> Le projet Âge et migration de l'EPER organise des réunions d'information et d'autres offres dans différentes langues sur des thèmes liés à l'âge dans le domaine de la santé.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	B D	Page 124

Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<p><b>«Veillir au sein d'un réseau local»</b>  <b>Un projet pour les communes</b>  Des processus participatifs dans la communauté afin de pouvoir mettre en œuvre et ancrer des processus communautaires de manière ciblée, simple et structurée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	B D	<a href="#">Page 126</a>
<p><b>Consultations pour la promotion de la santé chez les personnes âgées</b>  Conseils en matière de santé dispensés par un-e professionnel-le à domicile ou au service de consultation, sur des questions touchant le corps, l'âme ou les relations sociales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	B D	<a href="#">Page 127</a>
<p><b>Hopp-la: Générations en mouvement</b>  Conception d'espaces ouverts et de vie adaptés aux générations et favorable à la santé, ainsi que d'activités physiques partagées et d'échanges entre générations.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	A B	<a href="#">Page 131</a>
<p><b>Ponte – Accompagnement des proches aidant-e-s et de leurs familles</b>  Le projet Ponte assure l'accompagnement des proches aidant-e-s en s'adaptant à chaque situation, et les aiguille vers d'autres offres de prestations et de soutien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	D	<a href="#">Page 156</a>
<p><b>Purzelbaum / Youp'là bouge</b>  Le projet «Youp'là bouge» utilise des moyens simples et pratiques pour ancrer une activité physique variée, une alimentation équilibrée et des offres de renforcement des ressources dans la vie quotidienne au sein des écoles primaires, écoles enfantines, unités d'accueil de la petite enfance et groupes de jeux. «Youp'là bouge» est la version romande de «Purzelbaum».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 157</a>
<p><b>Quartiers Solidaires</b>  Quartiers Solidaires vise à créer, renouer, développer et entretenir les liens sociaux pour améliorer la qualité de vie et l'intégration des aîné-e-s dans un village ou un quartier.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	D	<a href="#">Page 159</a>
<p><b>Sant«e»scalade</b>  Réalisation de séances d'entraînement sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique, en guise de préparation à la course populaire genevoise de l'Escalade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Troisième âge en santé</li> </ul>	A B	<a href="#">Page 162</a>
<p><b>Groupes d'entraide pour les proches aidant-e-s</b>  Dans un groupe d'entraide se côtoient des personnes qui ont des attentes, des problèmes ou des difficultés identiques et qui se soutiennent mutuellement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	C D	<a href="#">Page 167</a>

Nom/description	Groupes cibles	Module/s	Portrait
<p><b>TAVOLATA</b> TAVOLATA est un réseau de tables communautaires locales basées sur l'auto-organisation, à l'occasion desquelles des seniors se réunissent régulièrement, dans un local privé ou semi-public, pour cuisiner, manger ensemble et échanger de manière informelle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	B D	<a href="#">Page 174</a>
<p><b>Vicino Luzern</b> Vicino aide les personnes âgées à aménager leur logement pour qu'elles puissent y mener une vie autonome le plus longtemps possible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	D	<a href="#">Page 179</a>
<p><b>ZÄMEGOLAUFE (ZGL)</b> Le projet Marchons ensemble souhaite inciter les personnes âgées (60+) à aller régulièrement marcher ensemble dans leur environnement et leur donner les moyens de s'organiser elles-mêmes durablement pour le faire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	B	<a href="#">Page 183</a>
<p><b>Aide de voisinage avec attestation de temps</b> Aide de voisinage sous la forme d'organisations de la société civile. L'accompagnement est gratuit et il est assuré par des bénévoles qui peuvent être crédités pour leurs heures de service.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	D	<a href="#">Page 243</a>

## 3 Information au public



Dans le cadre des PAC, on entend par **information au public**, des actions dont l'objectif premier est de sensibiliser, d'informer et/ou de mobiliser la population, des groupes cibles spécifiques, des professionnelles et professionnels et/ou des décideuses et décideurs politiques sur les thématiques des PAC mais aussi pour positionner les thématiques et offres des PAC au sein de la société.

Une partie du travail d'information au public consiste à fournir aux groupes cibles des informations solides sur les thèmes de l'alimentation, de l'activité physique et de la santé psychique. Selon le groupe cible et le contenu, il est nécessaire de décider sous quelle forme, par quel canal et avec quelle stratégie de diffusion l'information doit être transmise. Le choix du canal d'information dépend fortement de la stratégie de diffusion ainsi que du groupe cible: comment, où et quand les personnes concernées obtiennent-elles les informations? Dans la stratégie de diffusion, il y a une différence entre les mesures *push* et *pull*. Dans le premier cas, l'information est apportée de manière proactive au groupe cible alors que dans le second, c'est le principe de la recherche d'information qui s'applique. Cela signifie que le groupe cible doit aller lui-même chercher les informations localisées dans un «endroit» précis. Les informations mises à disposition dans le cadre des PAC sont principalement destinées aux enfants, aux adolescent-e-s, au personnel soignant, aux personnes âgées, aux proches aidant-e-s ainsi qu'à toutes les professionnelles et tous les professionnels qui travaillent avec ces groupes cibles.

L'expérience a montré qu'il est important de coordonner les mesures d'information au public des PAC. D'une part afin de véhiculer des messages homogènes aux médias et d'autre part afin de bien coordonner les actions destinées à la population en termes de contenu et de calendrier. Lorsque les cantons reprennent les messages de sensibilisation nationaux ou développés par un autre canton cela permet un gain de temps et d'argent.

Les mesures d'information au public sont divisées en différentes catégories: manifestations/actions, journées d'action, campagnes, information et rencontres/échanges. La démarcation entre les niveaux d'intervention et de mise en réseau n'est pas simple et pas toujours claire, par exemple la transmission d'informations peut être un élément central à ces deux niveaux. La sensibilisation, l'information et la mobilisation sont au cœur des mesures au niveau d'information au public.

Un aperçu de toutes les mesures par étape de vie se trouve à la fin de ce chapitre (voir [section 3.6](#)). Des informations détaillées sur les mesures correspondantes figurent dans les fiches du [chapitre 7](#).

### 3.1 Manifestations/actions

Les manifestations et les actions sont des mesures (expositions, théâtre, etc.) conçues pour interagir avec un groupe cible spécifique ou avec la population en général. L'objectif des manifestations ou des actions peut varier. Il peut s'agir de sensibiliser un groupe cible à un sujet, de l'informer ou de mobiliser des groupes spécifiques.

### 3.2 Journées d'action

Les journées d'action combinent généralement différentes actions sur un thème donné et visent à faire connaître un thème à la population dans un laps de temps assez court (quelques jours au maximum). La manière de procéder peut varier fortement. Ces journées visent à sensibiliser et/ou mobiliser à la fois la population et/ou le monde professionnel autour d'un thème à travers diverses activités (actions mais aussi mesures favorisant les échanges). Les journées d'action sont souvent liées à des journées thématiques internationales ou nationales annuelles. Les journées d'action listées dans le [tableau 4](#) concernent toutes la santé psychique (modules C et D). Il n'y a pas de fiches d'information pour les journées d'action, car leur format d'utilisation varie énormément.

### 3.3 Campagnes

Les campagnes sont des actions limitées dans le temps avec un objectif défini, que l'on essaie d'atteindre grâce à un travail planifié et coordonné entre plusieurs acteurs. Les campagnes se déroulent généralement sur des périodes plus longues et font appel à différentes mesures participatives pour sensibiliser les groupes cibles à un thème donné, les mobiliser et les inciter à recourir à des offres de soutien si nécessaire. Une campagne vise généralement à changer le comportement d'un groupe de population spécifique. Parfois, les campagnes contiennent des actions participatives (p.ex. des journées d'action) et recherchent un échange direct avec les groupes cibles, mais parfois elles comportent uniquement des «propositions passives» tels que des affiches.

### 3.4 Informations

En plus des événements publics, l'information écrite est un canal central pour transmettre des messages aux professionnel-le-s ou aux groupes cibles du PAC. La profondeur des informations est très variable et va des sites web et fiches d'information aux brochures spécialisées contenant des recommandations d'action ou encore d'argumentaires aux rapports de base complets. Les autorités cantonales peuvent utiliser des lignes directrices, des recommandations ou des guides pour soutenir les processus de promotion de la santé et promouvoir des conditions-cadres et comportements favorables à la santé. Les lignes directrices, les recommanda-

tions ou les guides peuvent constituer les premières étapes de processus politiques plus longs, qui peuvent ensuite conduire à un ancrage juridique. En règle générale, les documents d'information destinés au monde professionnel ne peuvent pas être transmis directement aux groupes cibles, car ils sont rédigés dans un langage technique. Pour les groupes cibles finaux, l'information doit être validée, mais formulée de manière facilement compréhensible et adaptée au public cible. Elle doit également être aussi courte et attrayante que possible. Les publics destinataires des PAC (enfants, jeunes et personnes âgées) reçoivent la plupart des informations via des multiplicateur-trice-s ou via leurs canaux.

Les projets d'information présentés dans le [tableau 5](#) sont des exemples fournis à titre d'illustration et d'inspiration. Ces informations sont téléchargeables ou consultables en ligne ce qui explique qu'il n'y ait pas de fiches d'information supplémentaires.



#### Rapports de base sur la promotion de la santé

Au travers de ses rapports de base (Promotion de la santé pour et avec [les enfants](#), [les adolescent-e-s et les jeunes adultes](#) et [les personnes âgées](#)) Promotion Santé Suisse publie régulièrement des connaissances scientifiques actuelles. Les rapports expliquent de manière compacte pourquoi il est important de s'engager en faveur de la santé.

TABLEAU 4

Journées d'action (exemples)	Date	Modules			
		A	B	C	D
Journée de l'écoute	14 mars			x	x
Journée de l'entraide	21 mai			x	x
Journée de prévention du suicide	10 septembre			x	x
Journée de la santé psychique	10 octobre			x	x
Journée des proches aidant-e-s	30 octobre				x
Journée des droits de l'enfant	20 novembre			x	

### 3.5 Rencontres/échanges

Contrairement aux réunions d'information classiques, où il s'agit davantage de transmettre des informations spécialisées et d'échanger entre les groupes cibles finaux et le monde professionnel, les rencontres/échanges mettent l'accent sur l'échange

entre les participant-e-s. Certaines rencontres transmettent également un petit nombre d'informations et de conseils professionnels. Dans le cas des groupes d'échange, une attention particulière doit être portée à l'accessibilité de l'offre (géographiquement, coûts, etc.) afin que tout le monde puisse y accéder.

TABLEAU 5

	Modules			
	A	B	C	D
<b>Informations</b>				
<a href="#">À hauteur d'yeux 1,20</a>	x			
<a href="#">Messages aux parents de Pro Juventute</a>	x		x	
<a href="#">Conseils nutritionnels pour tous les âges</a>	x	x		
<a href="#">Fit pour l'école enfantine. Brochure du Département de l'instruction publique du canton de Berne</a>	x		x	
<a href="#">Intégration des thèmes de l'alimentation et de l'activité physique dans le catalogue des tâches des monitrices et moniteurs dentaires financées par les cantons</a>	x			
Dépliant Vélo <a href="https://www.schule-velo.ch/fr/home/Themen/Leitfaden-velofreundliche-Schule.html">https://www.schule-velo.ch/fr/home/Themen/Leitfaden-velofreundliche-Schule.html</a>	x			
<a href="#">Plan piétons pour les enfants</a>	x			
Plateforme «Environnements favorables à la santé» <a href="http://www.environnements-sante.ch">www.environnements-sante.ch</a>	x	x	x	x
Guide des aires de jeux	x			
<a href="#">ZüMEB – Projet zurichois pour les migrant-e-s sur le thème de l'alimentation</a>	x			
<a href="#">Conseils diététiques et carences alimentaires chez les personnes âgées (Pro Senectute)</a>		x		
<a href="#">Brochure d'informations «Vieillir dans le canton d'Argovie»</a>		x		x
Guide relatif à la malnutrition pour les établissements médico-sociaux <a href="http://www.curaviva-bl.ch/files/DJLAGP9/2017_10_leitfaden_mangelernaehrung.pdf">www.curaviva-bl.ch/files/DJLAGP9/2017_10_leitfaden_mangelernaehrung.pdf</a>		x		
Magazine «Salute» (publié pour la dernière fois au printemps 2021) <a href="https://bischfit.ch/d/salute/?filter=senioren">https://bischfit.ch/d/salute/?filter=senioren</a>		x		x
Guide GemEinsamkeit <a href="http://www.gesund-zh.ch">www.gesund-zh.ch</a>				x
<a href="#">Miapas – L'engagement de Promotion Santé Suisse pour la petite enfance</a>	x		x	
Brochures et application de l'OSAV: <a href="http://www.sge-ssn.ch/chancengleichheit">www.sge-ssn.ch/chancengleichheit</a>	x	x		

### 3.6 Aperçu des mesures au niveau Information au public

Nom/description	Type d'information au public	Groupes cibles	Modul/e	Portrait
<b>10 pas pour la santé psychique</b> Les «10 pas pour la santé psychique» sont une mesure de communication visant à promouvoir la santé psychique.	Informations	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nourrissons</li> <li>Enfants d'âge scolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>Adolescent-e-s</li> <li>Troisième âge en santé</li> <li>Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	C D	<a href="#">Page 187</a>
<b>Conférence 3D – Conférence pour les professionnel-le-s de la jeunesse</b> Colloque annuel organisé par les trois directions (3D) Direction de l'éducation, de la culture et des sports, Direction de la sécurité et Direction de l'économie et de la santé du canton de Bâle-Campagne.	Manifestations/ actions	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence</li> <li>Adolescent-e-s</li> <li>Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 188</a>
<b>Journées d'action Santé psychique</b> Les Journées d'action Santé psychique mettent en lumière le thème de la santé psychique sous différents angles. Diverses institutions sensibilisent au sujet, fournissent des informations et améliorent la compréhension de la gestion de la santé psychique.	Journées d'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nourrissons</li> <li>Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>Adolescent-e-s</li> <li>Troisième âge en santé</li> <li>Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	C D	<a href="#">Page 189</a>
<b>Semaines d'action «walk to school»</b> Lors des semaines d'action «walk to school», les enfants de l'école enfantine à la 6 <sup>ème</sup> primaire se rendent à l'école à pied et collectent des points.	Journées d'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> </ul>	A	<a href="#">Page 191</a>
<b>Présentation lors d'un salon ouvert au public – Exposition spéciale «eifach gsund»</b> Une exposition spéciale thématique présente des éléments interactifs sur différentes questions liées à la santé, lors de salons grand public.	Manifestations/ actions	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nourrissons</li> <li>Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire</li> <li>Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>Adolescent-e-s</li> <li>Troisième âge en santé</li> <li>Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	A B C D	<a href="#">Page 193</a>
<b>Je prends soin de toi – je pense à moi</b> <b>Accent sur les proches aidant-e-s</b> Le cours de prévention sert à réfléchir sur sa propre situation en matière de contrainte et à promouvoir l'autogestion par les proches aidant-e-s et face aux défis des soins et de la prise en charge.	Manifestations/ actions	<ul style="list-style-type: none"> <li>Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	D	<a href="#">Page 194</a>



Nom/description	Type d'information au public	Groupes cibles	Modul/e	Portrait
<b>LA SOLITUDE A DE NOMBREUX VISAGES</b> <b>Les défis du vieillissement</b> LONELINESS HAS MANY FACES est un projet de sensibilisation à la solitude des personnes âgées avec un film documentaire, une brochure et des informations complémentaires sur le site web.	Informations	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	D	<a href="#">Page 195</a>
<b>Environnements favorables à la santé</b> Le projet «Environnements favorables à la santé» a pour objectif de recenser et de promouvoir les mesures structurelles de promotion de la santé, qui permettent de créer des environnements favorables à la santé.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestations/ actions</li> <li>• Informations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/ d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	A B C D	<a href="#">Page 196</a>
<b>Recommandations et conseils sur l'alimentation</b> Sur son site web, la SSN propose de nombreuses fiches livrant des recommandations et conseils sur la nutrition pour différents groupes d'âge et différents besoins.	Informations	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grossesse</li> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge/ d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	A B	<a href="#">Page 198</a>
<b>Forum Santé Cycle I</b> Après-midi d'animation pour les enseignant-e-s du cycle I avec des ateliers et des échanges.	Manifestations/ actions	Enfants d'âge scolaire	C	<a href="#">Page 199</a>
<b>Irre Normal</b> Irre Normal est un atelier scolaire de sensibilisation au thème de la santé psychique.	Manifestations/ actions	Enfants d'âge scolaire (moyen)	C	<a href="#">Page 200</a>
<b>Infosenior</b> La plateforme infosenior.ch propose aux personnes âgées ainsi qu'à leurs proches des offres et des informations pertinentes et actuelles sur la vieillesse.	Informations	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	B D	<a href="#">Page 201</a>
<b>Zahnpflege – Intégration des thèmes de l'alimentation et de l'activité physique dans la liste des tâches pour les monitrices et moniteurs dentaires financés par le canton</b> Lors des leçons sur la prophylaxie dentaire, des dépliants sur les boissons saines et le sucre sont distribués à chaque enfant.	Manifestations/ actions	Enfants d'âge scolaire	A	<a href="#">Page 202</a>

Nom/description	Type d'information au public	Groupes cibles	Modul/e	Portrait
<p><b>Campagne «Wie geht's dir?» (Comment vas-tu?)</b></p> <p>La campagne contribue à faire connaître les mesures visant à renforcer les ressources et les offres d'aide, ainsi qu'à briser le tabou autour du thème de la santé psychique.</p>	Campagnes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> </ul>	C D	<a href="#">Page 203</a>
<p><b>Événements en petits groupes Vieillir en forme (Zwäg ins Alter, ZiA)</b></p> <p>Lors de moments thématiques, des petits groupes de personnes âgées discutent de sujets et comportements liés à la promotion de la santé au troisième âge. Des actions spécifiques liées à la vie quotidienne sont analysées et si possible mises en pratique dans la vie quotidienne.</p>	Manifestations/ actions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	B D	<a href="#">Page 204</a>
<p><b>parentu – l'application pour parents informés</b></p> <p>parentu envoie des informations et des suggestions pour l'éducation et le développement de l'enfant sous forme de messages <i>push</i> directement sur les smartphones des parents.</p>	Informations	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grossesse</li> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 206</a>
<p><b>Petits déjeuners de promotion de la santé</b></p> <p>Il s'agit de moments de réseautage conviviaux autour d'une thématique de promotion de la santé propice aux échanges interprofessionnels et à la recherche de synergies pour le canton.</p>	Rencontres/ échanges	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	A B C D	<a href="#">Page 208</a>
<p><b>Messages aux parents Pro Juventute</b></p> <p>Les Messages aux parents Pro Juventute accompagnent les parents pendant les six premières années de vie de leur enfant. Ils visent à renforcer les compétences parentales avec des informations utiles et des conseils pratiques sur des sujets tels que les soins, la nutrition, le développement, l'éducation et la vie quotidienne en famille.</p>	Informations	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grossesse</li> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 209</a>

Nom/description	Type d'information au public	Groupes cibles	Modul/e	Portrait
<p><b>Parler peut sauver. Information au public concernant la prévention du suicide</b></p> <p>Produits et mesures d'information au public pour mieux connaître le suicide, briser le tabou entourant ce sujet, promouvoir les offres d'aide et influencer la manière dont le suicide est rapporté par les médias.</p>	Informations	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	C D	<a href="#">Page 210</a>
<p><b>Salute – Magazine pour la santé et la qualité de vie</b></p> <p>Publication semestrielle fournissant aux personnes âgées dans les Grisons des informations sur un mode de vie sain.</p>	Informations	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	B D	<a href="#">Page 212</a>
<p><b>Santépsy.ch</b></p> <p>Santépsy.ch est la plateforme d'information et de promotion de la santé psychique des cantons latins. Santépsy.ch mène et relaie aussi une vaste campagne de promotion de la santé psychique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campagnes</li> <li>• Informations</li> <li>• Rencontres/échanges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	C D	<a href="#">Page 213</a>
<p><b>Bien équilibré au quotidien</b></p> <p>«L'équilibre en marche» est une campagne marketing avec diverses approches prioritaires proposant des exercices pour prévenir les chutes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campagnes</li> <li>• Informations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	B	<a href="#">Page 214</a>
<p><b>Guide des aires de jeux</b></p> <p>Le guide des aires de jeux donne un aperçu de toutes les aires de jeux extérieures publiques d'un canton et fournit des informations détaillées sur l'aménagement et l'infrastructure des aires de jeux.</p>	Informations	Ensemble de la population	A	<a href="#">Page 215</a>
<p><b>Parcours thématique «10 + 1 impulsions pour le bien-être»</b></p> <p>Parcours thématique pouvant être utilisé gratuitement par les communes, écoles, entreprises, clubs, etc.</p>	Informations	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	C D	<a href="#">Page 216</a>

Nom/description	Type d'information au public	Groupes cibles	Modul/e	Portrait
<p><b>Événements trialogiques</b></p> <p>Les trialogues sont des séries d'événements au cours desquelles des personnes souffrant de maladies psychiques, des proches et des professionnel-le-s se rencontrent pour échanger à pied d'égalité.</p>	Manifestations/ actions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	C D	<a href="#">Page 217</a>
<p><b>Événements Vieillir en forme (Zwäg ins Alter, ZiA)</b></p> <p>Lors d'événements thématiques, les personnes âgées sont informées et sensibilisées aux sujets centraux de promotion de la santé chez les personnes âgées.</p>	Manifestations/ actions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	B D	<a href="#">Page 204</a>
<p><b>Mobilité piétonne des personnes âgées – pour une circulation routière en toute sécurité</b></p> <p>Mobilité piétonne Suisse organise des après-midi pour des groupes de seniors. L'événement est un mélange de présentation, de séquences d'activités physiques et de discussions.</p>	Manifestations/ actions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> </ul>	B	<a href="#">Page 221</a>
<p><b>ZüMEB – Projet zurichois pour les migrant-e-s sur le thème de l'alimentation</b></p> <p>Des médiateur-trice-s interculturels sont formés sur le sujet, organisent des événements d'information et de discussion pour les migrant-e-s sur ces sujets et fournissent d'autres documents et adresses.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestations/ actions</li> <li>• Campagnes</li> <li>• Informations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence</li> </ul>	A	<a href="#">Page 222</a>
<p><b>Forum de Zurich P&amp;G</b></p> <p>Le forum est un événement en soirée composé d'exposés, de séances parallèles et d'un moment de réseautage. Il offre la possibilité de présenter des projets de promotion de la santé et prévention en cours dans le canton de Zurich.</p>	Manifestations/ actions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grossesse</li> <li>• Nourrissons</li> <li>• Enfants en bas âge / d'âge préscolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (moyen)</li> <li>• Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence</li> <li>• Adolescent-e-s</li> <li>• Adolescent-e-s et jeunes adultes</li> <li>• Troisième âge en santé</li> <li>• Premières limitations aux troisième/quatrième âges</li> <li>• Dépendance fonctionnelle au quatrième âge</li> </ul>	A B C D	<a href="#">Page 224</a>

## 4 Mise en réseau



Des **actions de mise en réseau** sont menées dans le cadre des PAC. Leur objectif premier est de fédérer les acteurs sur l'ensemble des thématiques des PAC, de favoriser l'échange d'expériences et une compréhension commune, d'apprendre les uns des autres, de coordonner les offres, d'utiliser les synergies et d'unir les forces pour des activités conjointes.

La mise en réseau, un échange et une collaboration qui dépassent les frontières des différents domaines, des disciplines, des niveaux hiérarchiques, des organisations et des projets sont essentiels à la réussite d'un programme d'action cantonal et à une utilisation efficace des fonds publics.

Les mesures de mise en réseau peuvent se situer au niveau national, intercantonal/régional, cantonal ou communal.

Elles peuvent se concentrer sur la mise en réseau d'organes étatiques (p.ex. la coopération interministérielle), sur la mise en réseau d'organisations spécialisées ou d'organisations de la société civile.

Un aperçu de toutes les mesures par étape de vie se trouve à la fin de ce chapitre (voir [section 4.7](#)). Des informations détaillées sur les mesures correspondantes figurent dans les fiches du [chapitre 7](#).

### 4.1 Réseaux nationaux

Il existe désormais un grand nombre de réseaux nationaux sur les différentes thématiques des modules. Il est recommandé aux PAC de s'impliquer dans ces réseaux afin de pouvoir coordonner au mieux leurs offres avec celles des autres cantons et de permettre ainsi un apprentissage mutuel. La

participation à des réseaux nationaux peut également conférer une légitimité et un poids politique accrus aux initiatives individuelles.

### 4.2 Réseaux intercantonaux et régionaux

Des réseaux intercantonaux sont parfois constitués dans le but de coordonner et d'exploiter les synergies des offres de promotion et de prévention de la santé sur un territoire plus large. Dans les structures de réseaux nationaux, ceux-ci peuvent servir à transférer les initiatives nationales dans le contexte régional. Dans certains cas, des réseaux régionaux sont créés en l'absence de structures nationales, ou créés de bas en haut afin de coordonner les activités qui émergent des différents cantons ou régions.

### 4.3 Services cantonaux (départements/offices)

Dans les cantons proposant des PAC, divers réseaux, principalement thématiques, sont organisés pour coordonner les acteurs autour de certains sujets. Au vu de la grande diversité des acteurs travaillant sur les mêmes sujets, ce genre de réseaux est important pour la mise en œuvre efficace et coordonnée de la promotion de la santé et de la prévention. La collaboration dans divers domaines politiques (éducation, affaires sociales, santé, agriculture, construction, économie, aménagement du territoire, politique d'agglomération, etc.) au niveau cantonal est essentielle à la promotion de la santé en tant que domaine intersectoriel/interdisciplinaire. Des réseaux et des collaborations entre différents programmes cantonaux ont émergé dans de nombreux cantons (p.ex. entre les programmes de santé psychique et les programmes sur les ad-

dictions). Cela est particulièrement indiqué lorsqu'il est possible de regrouper les thèmes et d'atteindre les groupes cibles communs grâce à des canaux similaires. Le déploiement de plusieurs programmes et sujets au sein de la même institution est également indiqué.

#### 4.4 Communes

La mise en réseau des acteurs de la promotion de la santé et de la prévention est tout aussi important au niveau local/communal qu'à des niveaux supérieurs. En effet, la mise en œuvre concrète des programmes se fait bel et bien dans le contexte local ou communal. Il s'agit avant tout de coordonner les offres locales et d'utiliser les synergies correspondantes dans le but d'une offre globale cohérente. La mise en réseau et la coordination peuvent se faire au sein d'une seule commune ou concerner les acteurs et les offres de différentes communes.

Ce niveau de mise en réseau est également d'une grande importance lorsque plusieurs communes (plus petites) s'associent pour fournir des services ou des offres communs.

#### 4.5 Organisations spécialisées

Lorsqu'elles sont mises en réseau, les organisations spécialisées peuvent apporter une contribution importante à l'échange professionnel et à la concertation. La mise en réseau interdisciplinaire d'organisations spécialisées ayant une préoccupation ou un groupe cible commun peut être pertinente au niveau local pour l'accompagnement d'un groupe cible (p. ex. pour les proches aidant-e-s) ou pour apprendre les uns des autres (p. ex. pour les offres destinées aux enfants issus de familles en difficulté, ou les offres destinées aux écoles).

#### 4.6 Organisations de la société civile

Une mise en réseau des organisations de la société civile (p. ex. associations, engagement bénévole organisé) soutient les acteurs dans l'échange d'expériences autour des mesures de promotion de la santé. De tels réseaux peuvent en outre offrir un soutien pour la mise en place, le développement, l'assurance qualité, l'ancrage et l'exploitation des synergies, notamment afin de faire connaître l'offre.

## 4.7 Aperçu des mesures au niveau Mise en réseau

Nom/description	Type de mise en réseau	Setting	Modul/e	Portrait
<b>Alliance Enfance</b> Alliance Enfance œuvre pour que les perspectives et les droits des enfants soient pris en compte sur le plan politique à tous les niveaux du gouvernement et dans toutes les régions.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réseaux nationaux</li> <li>• Organisations de la société civile (associations, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Famille/domicile</li> <li>• Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux</li> <li>• Installation de loisirs/association</li> <li>• Commune/quartier/environnement résidentiel</li> <li>• École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 98</a>
<b>Concept de santé à l'école</b> L'objectif est de mettre en œuvre une stratégie cohérente en termes de promotion de la santé et de prévention pour la santé à l'école.	Services cantonaux (départements/offices)	École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)	A C	<a href="#">Page 100</a>
<b>Plateforme Nidwald</b> «Drehscheibe Nidwalden» offre un espace dédié aux contacts sociaux et à la mise en réseau. Les habitant-e-s du canton peuvent y offrir ou obtenir des prestations personnelles.	Organisations spécialisées	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Installation de loisirs/association</li> <li>• Commune/quartier/environnement résidentiel</li> </ul>	B D	<a href="#">Page 101</a>
<b>Réseau spécialisé «Familienstart» Argovie</b> Le réseau spécialisé «Familienstart» rassemble des services spécialisés, des intervenant-e-s et des prestataires de services pour tout ce qui concerne la fondation d'une famille dans le but de promouvoir activement une coopération étroite et en réseau entre tous les professionnel-le-s et organisations concernés.	Organisations spécialisées	Famille/domicile	C	<a href="#">Page 231</a>
<b>Réseaux cantonaux des plus de 65 ans</b> Le but de ce projet est de mettre en réseau les représentant-e-s des offres existantes dans la commune et de les faire dialoguer avec le groupe cible.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communes</li> <li>• Organisations de la société civile (associations, etc.)</li> </ul>	Commune/quartier/environnement résidentiel	B D	<a href="#">Page 226</a>
<b>Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch</b> hepa.ch associe, à l'échelon national, entreprises, institutions et organisations pour une promotion efficace de la santé par le biais de l'activité physique et du sport.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réseaux nationaux</li> <li>• Organisations spécialisées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Famille/domicile</li> <li>• Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux</li> <li>• Installation de loisirs/association</li> <li>• Commune/quartier/environnement résidentiel</li> <li>• École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)</li> </ul>	A B	<a href="#">Page 227</a>
<b>Réseau «Un bon départ dans l'enfance»</b> Développement et promotion de la mise en réseau et de la coopération entre les professionnel-le-s de Thurgovie qui travaillent avec les (futurs) familles et les enfants de 0 à 5 ans.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réseaux intercantonaux et régionaux</li> <li>• Organisations spécialisées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Famille/domicile</li> <li>• Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux</li> <li>• Commune/quartier/environnement résidentiel</li> <li>• École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 228</a>

Nom/description	Type de mise en réseau	Setting	Modul/e	Portrait
<b>healthy3</b> healthy3 est une initiative pour une alimentation durable et un mode de vie sain.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réseaux nationaux</li> <li>• Réseaux intercantonaux et régionaux</li> </ul>	École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)	A B	<a href="#">Page 229</a>
<b>Réseau Santé Psychique du canton d'Argovie</b> Le Réseau Santé Psychique du canton d'Argovie relie les institutions cantonales, les prestataires de services et les organisations spécialisées, professionnelles et de personnes concernées en matière de promotion de la santé, de promotion de la santé psychique et de réduction des maladies psychiques.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Services cantonaux (départements/offices)</li> <li>• Organisations spécialisées</li> <li>• Organisations de la société civile (associations, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux</li> <li>• Installation de loisirs/association</li> <li>• Commune/quartier/environnement résidentiel</li> <li>• École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)</li> </ul>	C D	<a href="#">Page 231</a>
<b>Réseau Santé Psychique Suisse (RSP)</b> Le Réseau Santé Psychique Suisse regroupe des associations, institutions et entreprises à bas seuil qui s'engagent en faveur de la santé psychique en Suisse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réseaux nationaux</li> <li>• Organisations spécialisées</li> </ul>	Pas de setting spécifique	C D	<a href="#">Page 233</a>
<b>Forum de Suisse orientale pour la Santé Psychique</b> Le Forum de Suisse orientale pour la santé psychique (OFPG) a pour objectif de promouvoir la santé psychique, de briser les tabous liés aux maladies psychiques, de mettre en réseau les intervenant-e-s de Suisse orientale et d'intensifier les échanges entre services spécialisés, personnes concernées, proches et personnes intéressées.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réseaux intercantonaux et régionaux</li> <li>• Organisations spécialisées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux</li> <li>• Installation de loisirs/association</li> <li>• Commune/quartier/environnement résidentiel</li> <li>• École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)</li> </ul>	C D	<a href="#">Page 234</a>
<b>GERONTOLOGIE CH – Le réseau pour la qualité de vie des personnes âgées</b> GERONTOLOGIE CH est la plateforme nationale, interdisciplinaire et interprofessionnelle des professionnel-le-s en gérontologie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réseaux nationaux</li> <li>• Services cantonaux (départements/offices)</li> <li>• Organisations spécialisées</li> <li>• Organisations de la société civile (associations, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Famille/domicile</li> <li>• Commune/quartier/environnement résidentiel</li> </ul>	B D	<a href="#">Page 235</a>
<b>Réseau d'écoles21</b> <b>Réseau suisse d'écoles en santé et durables</b> Le Réseau d'écoles21 soutient les écoles qui entendent aménager des espaces de vie, de travail et d'apprentissage sains et durables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réseaux nationaux</li> <li>• Réseaux intercantonaux et régionaux</li> <li>• Organisations spécialisées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux</li> <li>• École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 236</a>
<b>Réseau local ou régional de l'activité physique et du sport/Coordinateur sportif ou coordinatrice sportive</b> Un réseau local ou régional de l'activité physique et du sport (LBS/RBS) regroupe les différents acteurs impliqués dans la promotion de l'activité physique et du sport dans une commune ou une région.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communes</li> <li>• Organisations spécialisées</li> </ul>	Commune/quartier/environnement résidentiel	A B	<a href="#">Page 238</a>



## 5 Policy



Dans le cadre des programmes d'action cantonaux, on entend par mesures structurelles (**Policy**), les mesures qui visent principalement à ancrer, à long terme, les thèmes des PAC dans les dispositions réglementaires (p. ex. dans les lois, ordonnances ou règlements cantonaux), les fondements stratégiques (p. ex. dans les stratégies cantonales, modèles, objectifs législatifs, budgets) ou cantonaux structures et processus (p. ex. affiliation à des organes et commissions cantonaux, coopération entre directions et offices, accords de performance). Les mesures structurelles préparent les décisions politiques (au niveau du conseil gouvernemental, du parlement ou de l'office), visent des changements structurels à long terme et de large portée (à l'échelle du canton si possible) et se rapportent idéalement à différents domaines politiques. Une distinction doit être faite entre la mesure contextuelle qui vise à ancrer une Policy (c'est-à-dire ce que le PAC peut faire) et la Policy elle-même (contenu ancré).

Les mesures structurelles visent des changements positifs et durables au sein de la population générale et de groupes de population spécifiques. Des conditions-cadres pensées au niveau de la société ainsi que des contextes qui favorisent la santé devraient permettre un mode de vie sain et actif. Contrairement aux interventions, qui se concentrent principalement sur le niveau comportemental, les mesures structurelles permettent un ancrage des thématiques du PAC dans les dispositions cantonales telles que les lois, ordonnances, règlements ou recommandations (niveau contextuel). Les mesures structurelles ont généralement une portée plus large et sont plus contraignantes. Cependant, le champ d'action dans le domaine de la Policy et la transférabilité des mesures structu-

relles d'un canton à d'autres cantons sont limités. En effet, les conditions-cadres ainsi que les contextes politiques diffèrent considérablement d'un canton à l'autre. Les changements au niveau structurel ne sont souvent possibles que lorsque des «fenêtres d'opportunité» se présentent, par exemple lors de la révision d'une base légale ou d'un programme de formation. La liste d'orientation permet de mettre en avant ce qui a fait ses preuves dans chaque canton et quelles approches peuvent être choisies en fonction du contexte.

Les mesures structurelles sont différenciées selon qu'elles visent à ancrer les thématiques des PAC dans des dispositions réglementaires, dans des décisions cantonales (sans être ancrées dans la loi), dans des fondements stratégiques, dans des structures cantonales, dans des labels et critères financés par les cantons, ou dans les formations initiales et continues pour les multiplicateur-trice-s.

Un aperçu de toutes les mesures par étape de vie se trouve à la fin de ce chapitre (voir [section 5.7](#)). Des informations détaillées sur les mesures correspondantes figurent dans les fiches du [chapitre 7](#).

### 5.1 Ancrage dans les dispositions réglementaires

L'ancrage des demandes des PAC dans les dispositions réglementaires est une stratégie durable et efficace, car les lois et règlements constituent la base de l'action gouvernementale et de l'utilisation des fonds publics. Cependant, la création et l'adaptation des bases juridiques sont des processus politiques longs et complexes dans lesquels les acteurs de la promotion de la santé et de la prévention n'ont généralement qu'une voix modeste. Vu que ces derniers ne parviennent que rarement à déclencher eux-mêmes de tels processus, il est d'autant plus important qu'ils observent les évolutions politiques et puissent saisir les opportunités d'exercer une influence.

## 5.2 Décisions cantonales sans ancrage dans la loi

Les cantons disposent d'une marge de décision dans le cadre des dispositions réglementaires, qui sont souvent formulées de manière très ouverte. De telles décisions peuvent notamment concerner le soutien financier supplémentaire d'offres ayant pour but de promouvoir la santé, la priorité ou le transfert de prestations sur des aspects de promotion de la santé. Ces décisions peuvent être motivées par des groupes de travail interdépartementaux reposant sur une base plus large ou par des réponses à des interventions politiques au Parlement, dont la mise en œuvre ne nécessite pas de modification des dispositions réglementaires.

## 5.3 Ancrage dans des bases stratégiques

Bien que les principes stratégiques ne soient pas aussi contraignants que les dispositions réglementaires, ils orientent l'action de l'État. L'intégration des thèmes des PAC dans les stratégies cantonales, les objectifs législatifs, les lignes directrices, etc., fournit une orientation pour le développement de nouvelles thématiques mais aussi pour celui des thématiques existantes. En effet, les acteurs de la société civile sont encouragés à se référer à ces documents lorsqu'ils demandent un soutien. Les administrations cantonales peuvent élaborer ces bases stratégiques de manière autonome, exiger et promouvoir leur développement au niveau communal.

## 5.4 Ancrage dans les structures cantonales

Dans cette catégorie, il s'agit de donner plus de poids aux structures ou aux offres, par exemple en créant de nouveaux postes de travail, en agrandissant les services ou en ancrant financièrement certaines offres. La clarification et le choix de nouvelles compétences pour les thèmes des PAC – avec ou sans création de postes supplémentaires – relèvent également de ce domaine.

Grâce aux PAC, des offres et des mesures dans les domaines de l'alimentation, de l'activité physique et

de la santé psychique doivent être mises en œuvre à long terme, notamment en les incluant dans les contrats de prestation.

## 5.5 Labels/critères

Un canton peut imposer des critères ou des normes (de qualité) avérées pour les structures et les offres qui contiennent des aspects de promotion de la santé. La prise en compte de ces critères peut être validée par un label, qui atteste de sa qualité. Les labels/critères sont considérés comme des mesures structurelles s'ils sont initiés, soutenus et exigés par le canton. Cela permet aux cantons d'utiliser ces labels pour contrôler les offres et leur qualité.

Les labels, et leurs catalogues de critères, proposent une approche bien structurée, composée d'exigences claires, transparentes et à caractère obligatoire pour ancrer l'alimentation, l'activité physique et/ou la santé psychique dans les écoles ou les structures d'accueil pour enfants. De plus, les labels en bénéficiant d'un pilotage et d'un contrôle qualité assurés à un niveau supérieur, déchargent les structures individuelles.

## 5.6 Ancrage dans la formation et la formation continue des multiplicateur-trice-s

Dans la plupart des cantons, des formations continues, en lien avec les PAC, sont dispensées auprès du monde professionnel. L'ancrage des thèmes dans la formation initiale et continue est recommandée aux cantons en tant que mesure structurelle, car la qualification des professionnel-le-s est importante pour le développement d'offres dans les domaines thématiques correspondants. Les cantons peuvent également promouvoir la qualité de la formation continue par des normes de qualité pour les prestataires de services.

Il est également possible d'intégrer les thèmes des PAC dans le programme de formation de base et de formation continue des groupes professionnels concernés, comme par exemple les sages-femmes, les accueillant-e-s en milieu familial, Pro Senectute ou les soins à domicile.

## 5.7 Aperçu des mesures au niveau Policy

Nom/description	Type de policy	Setting	Modul/e	Portrait
<p><b>Personne de contact «ARPS – Responsable Promotion Santé et Prévention»</b> De par la loi, les communes ont un organe responsable de la prévention et de la promotion de la santé sur leur territoire.</p>	Ancrage dans les structures cantonales	Commune/quartier/environnement résidentiel	A B C D	<a href="#">Page 88</a>
<p><b>Boussole21</b> Boussole21 est un outil d'évaluation du développement durable qui permet d'estimer si un projet participe au développement durable dans les trois dimensions environnement, économie et société.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ancrage dans les structures cantonales</li> <li>• Ancrage dans les dispositions réglementaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Famille/domicile</li> <li>• Lieux d'accueil et d'éducation extra-familiaux</li> <li>• Installation de loisirs/association</li> <li>• Commune/quartier/environnement résidentiel</li> <li>• École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)</li> </ul>	A B C D	<a href="#">Page 89</a>
<p><b>Intégrer la santé dans les modèles cantonaux et communaux de la vieillesse</b> Un modèle vieillesse est une mesure politique qui définit la manière dont la politique de la vieillesse ainsi que la promotion et la prévention de la santé des personnes âgées doivent être abordées dans un canton.</p>	Ancrage dans des bases stratégiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lieux d'accueil et d'éducation extra-familiaux</li> <li>• Installation de loisirs/association</li> <li>• Commune/quartier/environnement résidentiel</li> </ul>	B D	<a href="#">Page 90</a>
<p><b>Label «Commune en santé»</b> Le label «Commune en santé» permet d'inventorier toutes les mesures de promotion de la santé existant sur un territoire communal et de se faire conseiller pour agir davantage en faveur de la santé des habitant-e-s.</p>	Labels/critères	Commune/quartier/environnement résidentiel	A B C D	<a href="#">Page 91</a>
<p><b>Primokiz</b> Le programme national Primokiz soutient les communes et les cantons dans le développement d'une politique globale de la petite enfance.</p>	Ancrage dans les structures cantonales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Famille/domicile</li> <li>• Lieux d'accueil et d'éducation extra-familiaux</li> <li>• Installation de loisirs/association</li> <li>• Commune/quartier/environnement résidentiel</li> <li>• École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 92</a>
<p><b>Recommandations pour une alimentation équilibrée à l'école</b> Élaboration et diffusion de recommandations générales sur les goûters, les paniers-repas et les boissons dans les écoles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décisions cantonales sans ancrage dans la loi</li> <li>• Ancrage dans les structures cantonales</li> </ul>	École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)	A	<a href="#">Page 93</a>

Nom/description	Type de policy	Setting	Modul/e	Portrait
<p><b>Ancrage juridique et financement réglementé du conseil de proximité (logement accompagné)</b></p> <p>Les personnes en situation économique précaire doivent avoir un accès à bas seuil à des conseils et à un soutien.</p>	Ancrage dans les dispositions réglementaires	Famille/domicile	B D	<a href="#">Page 94</a>
<p><b>Recommandations concernant les distributeurs automatiques de boissons et d'aliments</b></p> <p>Recommandations à l'intention des établissements scolaires de l'enseignement obligatoire et post-obligatoire.</p>	Décisions cantonales sans ancrage dans la loi	École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)	A	<a href="#">Page 95</a>
<p><b>Stratégie «Encouragement précoce»</b></p> <p>Stratégie cantonale visant à créer de bonnes conditions-cadres pour les jeunes familles et à favoriser un bon départ pour les jeunes enfants.</p>	Ancrage dans des bases stratégiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Famille/domicile</li> <li>• Lieux d'accueil et d'éducation extra-familiaux</li> <li>• Commune/quartier/environnement résidentiel</li> </ul>	A C	<a href="#">Page 96</a>

## 6 Références bibliographiques

- Ackermann G., Amstad F. et al. (2019). *Liste d'orientation PAC 2019*. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.
- Amstad, F., Unterweger, G., Sieber, A., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Hafen, M., Kriemler, S., Radtke, T., Bucher Della Torre, S., Gentaz, E., Schiftan, R., Wittgenstein Mani, A.-F. & Koch, F. (2022). *Promotion de la santé pour et avec les enfants – Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique*. Rapport 8. Promotion Santé Suisse.
- Amstad, F., Suris, J., Barrense-Dias, Y., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Bernath, J., Süss, D., Suggs, S., Bucher Della Torre, S., Wieber, F., von Wyl, A., Zysset, A., Schiftan, R. & Wittgenstein Mani, A.-F. (2022). *Promotion de la santé pour et avec les adolescent-e-s et les jeunes adultes – Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique*. Rapport 9. Promotion Santé Suisse.
- Office fédéral de la santé publique OFSP (2018). *Promotion de la santé et prévention durant la petite enfance*. Office fédéral de la santé publique.
- BZgA (Allemagne) – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2022). *Die «Aufgaben» der ersten Monate*. [www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate/entwicklungsaufgaben/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate/entwicklungsaufgaben/)
- Knorz, B. & Sayn-Wittgenstein, F. (2009). Promotion de la santé psychosomatique des femmes enceintes socialement défavorisées par les sages-femmes et les sages-femmes familiales – optimisation des soins par un soutien en fonction des besoins et une éducation à la santé. *Journal ZGN d'obstétrique et de néonatalogie* 213. [www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate/entwicklungsaufgaben/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate/entwicklungsaufgaben/)
- Promotion Santé Suisse (2018a). *Activité physique et santé pendant et après la grossesse. Des recommandations pour la Suisse*. Promotion Santé Suisse.
- Réseau de coopération pour l'égalité des chances en santé (2022). *Grossesse et petite enfance. La situation du point de vue des parents*. [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-bei-kindern-und-jugendlichen/handlungsempfehlungen/lebensphasen/schwangerschaft-und-fruehe-kindheit/](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/gesundheitsfoerderung-bei-kindern-und-jugendlichen/handlungsempfehlungen/lebensphasen/schwangerschaft-und-fruehe-kindheit/)
- Weber, D. (2022). *Promotion de la santé pour et avec les personnes âgées – Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique*. Rapport 10. Promotion Santé Suisse.

## 7 Fiches

Vous trouverez ci-dessous les fiches descriptives de toutes les interventions et mesures mentionnées aux chapitres 2-5, par ordre alphabétique.

**Remarque importante pour les responsables des programmes d'action cantonaux**

L'«ID» (en haut à droite des fiches) correspond au numéro de référence des interventions et mesures dans la plateforme en ligne Promotion Digitale.

## A DISPO

### Dispositif vaudois de soutien aux enfants et adolescent-e-s en excès de poids

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F1

A DISPO est le dispositif vaudois de soutien aux enfants et adolescent-e-s en excès de poids, dont la coordination est assurée par Unisanté en partenariat avec d'autres organismes tels que le CHUV. Le dispositif vise à centraliser et faire connaître l'offre de prise en charge en matière d'excès pondéral – via notamment une ligne téléphonique et un site web – telle que les thérapies individuelles ou de groupe, l'offre d'activité physique adaptée ou encore la documentation en la matière. Le dispositif organise des séances hebdomadaires d'activité physique et des ateliers alimentation (cours «Ça marche à fond les formes») dans plusieurs régions (Lausanne, Yverdon-les-Bains et Bex) ainsi que des semaines annuelles d'activité physique adaptée sous forme de camps (Lausanne). Le projet comprend en outre un module de formation Jeunesse+Sport (J+S) mis au point avec le programme d'obésité pédiatrique du CHUV. [www.a-dispo.ch](http://www.a-dispo.ch)

#### Organes responsables

Unisanté, Département promotion de la santé et prévention

#### Portée

VD

#### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation

#### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

#### Multiplicateur-trice-s

- Soins médicaux et personnel d'assistance médicale
- Entraîneurs/Entraîneuses, coaches

#### Forces particulières

A DISPO est un mélange de soutien d'offres éprouvées pour les enfants et adolescent-e-s en surpoids, de mise en réseau de multiplicateur-trice-s et d'information des proches. L'intervention vise à promouvoir l'égalité des chances en matière de santé.

#### Impact

Résultats de l'évaluation «Ça marche à fond les formes» (2012-2014) (Barral et al., 2015, N=40 enfants en surpoids ou obèses):

- 50 à 94 % des enfants ont eu du plaisir à participer aux activités physiques.
- Plus d'activités physiques bénéfique pour la santé des enfants/adolescent-e-s.
- Plus de sport durant le week-end.
- +75 % des activités (toutes formes confondues) entreprises avec des enfants du même âge.
- Le manque de temps est le principal facteur qui expliquerait une réduction d'activité physique.
- Plus aucun ne considère que le sport n'est pas fait pour lui alors que plus de 1 sur 4 le pensait au début du programme le jugement négatif d'autrui disparaît au profit d'une compréhension des uns et des autres.
- Envie de pratiquer davantage d'activités physiques et sportives.
- Objectif le plus complexe à relever: des changements de comportements au sein de la famille.
- Un accompagnement adapté devrait être envisagé pour une transition douce dans un milieu sportif basé sur les performances, en mobilisant les responsables des institutions sportives et de la santé, les parents, les enfants et les spécialistes APA.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le programme permet d'intervenir lors d'une phase cruciale à laquelle l'installation de la problématique est encore récente, et d'agir avant que des problématiques de santé graves ne s'installent sur le long terme. Le projet permet aussi d'agir à un moment important de construction de soi pour les jeunes. À travers le site web, l'appui sur le réseau cantonal des médecins et des autres professionnel-le-s actifs/ives sur cette thématique (diététicien-ne-s, psychologues, etc.), les séances hebdomadaires dispensées dans les régions ainsi que la formation des moniteurs/trices J+S, le projet adopte une stratégie de diffusion solide sur l'entier du territoire. Il est recommandé d'améliorer la couverture régionale des cours, surtout après la dissolution de la Fondation Sport-smile, et de renforcer la stratégie de recrutement car celui-ci reste difficile en dehors de consultation d'obésité pédiatrique du CHUV-HEL (Hôpital de l'enfance). Concernant les participant-e-s aux cours, malgré les fréquentes absences de certains enfants, il est agréable de voir une évolution positive (surtout au niveau du bien-être général) chez les enfants qui étaient régulièrement présents et motivés et qui ont eu du plaisir à faire une activité sportive. Cet élément est encourageant en sachant que «[...] les données disponibles suggèrent que l'exercice physique ainsi que des activités sportives régulières peuvent contribuer efficacement au contrôle du poids et font donc correctement partie des mesures en faveur d'un poids corporel sain».

Synthèse extraite de l'évaluation des domaines d'action «alimentation» et «activité physique» de Promotion Santé Vaud (Mavrot 2019):

Points forts:

- Offre ciblée sur un groupe cible spécifique et prioritaire (enfants et adolescent-e-s connaissant une problématique d'excès pondéral)
- Groupe cible et phase de vie critiques
- Approche de prise en charge précoce pour réduire la charge de santé ultérieure
- Chaînon qui complète l'offre cantonale de prévention et de prise en charge en matière de surpoids et de prévention des MNT
- Couverture régionale variée des cours hebdomadaires pour enfants et jeunes (Lausanne, Yverdon, Bex)
- Mise en réseau avec le projet PAPRICA et avec le programme spécialisé du CHUV
- Extension du projet au domaine non médical avec la formation des moniteurs/trices J+S

Recommandations:

- Améliorer la couverture régionale des camps pour jeunes en surpoids, ou assurer l'accès des camps existants à tou-te-s les participant-e-s potentiels du canton
- S'assurer de la bonne articulation du projet avec la pratique professionnelle des médecins traitants, afin que ceux-ci puissent jouer pleinement leur rôle de détection précoce et d'orientation (renforcement de l'impact du projet) sur le modèle de ce qui a été fait avec les moniteur-trice-s J+S, étudier l'opportunité d'étendre le projet à d'autres groupes professionnels non médicaux afin de tirer parti au mieux de l'investissement initial et d'étendre l'ampleur de l'identification précoce dans le canton (p. ex. les enseignant-e-s ou les professionnel-le-s de la petite enfance)
- Renforcer les synergies avec le dispositif de santé scolaire, notamment à travers le programme PAPAE. Ouvrir une discussion avec l'Unité PSPS à ce propos et rappeler le rôle important d'orientation que peuvent avoir les écoles
- Mener une analyse interne du projet (organisation et processus) afin d'identifier le potentiel d'amélioration en matière de recrutement (nombre de participant-e-s)
- Étudier l'opportunité d'une possible articulation entre l'offre «Pas à pas» à destination des parents et A DISPO à destination des jeunes.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Programme d'action cantonal vaudois 2021-2024
- Barral, J. et al. (2015). Programme «Ça marche à fond les formes» (2012-2014). Rapport d'évaluation, Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne.
- Mavrot, C. (2019). Évaluation des domaines d'action «alimentation» et «activité physique» de Promotion Santé Vaud. Kompetenzzentrum für Public Management (KPM), Université de Berne.

### Contact

+41 (0)21 545 41 68

[info@a-dispo.ch](mailto:info@a-dispo.ch)



# Active City

# ACTIVECITY

## Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F2

Active City crée une offre gratuite de sport et d'activité physique dans l'espace public, qui s'adresse à l'ensemble de la population. Les communautés Active City mettent en œuvre un programme de cours attrayant, intergénérationnel et encadré par des professionnel-le-s sur une période de quatre à huit semaines, en étroite collaboration avec les clubs sportifs locaux et d'autres prestataires. Leur devise: Sport et amusement pour tous – dehors, ensemble, gratuitement. [www.activecity.ch](http://www.activecity.ch)

### Organes responsables

RADIX Fondation suisse pour la santé

### Portée

SG, ZH

### Thèmes

Activité physique

### Groupes cibles

Troisième âge en santé

### Multiplicateur-trice-s

Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport

### Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

Grâce à son accès à bas seuil, le projet permet de renouer facilement avec une activité physique régulière et d'adopter un comportement sportif sain. En intégrant les prestataires sportifs locaux, le transfert durable dans les offres régulières est favorisé et la mise en réseau est renforcée. Grâce à sa structure, le projet peut facilement être mis en place puis exploité de manière autonome dans d'autres communes.

### Impact

Les rapports d'évaluation des différentes implémentations d'Active City peuvent être demandés à RADIX.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

L'ancrage local dans la communauté est crucial pour la mise en œuvre durable d'Active City. La commune met à disposition une personne responsable du projet sur le site, qui est appuyée par les organes responsables lors de la mise en place du site et de la réalisation de la phase pilote. La mise en œuvre d'Active City est planifiée en collaboration avec la municipalité, en tenant compte des besoins et des ressources existants. Des mesures visant à atteindre des groupes cibles spécifiques peuvent également être planifiées. Avec le module Active City 65+, par exemple, des mesures supplémentaires ont été prises avec succès pour rendre les cours plus attrayants et accessibles aux personnes âgées.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Brochure pour les communes](#)

### Contact

Gabriela Widmer  
RADIX  
[Responsable du projet](#)

# boyzaround



## Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F3

boyzaround est une offre de loisirs spécifique aux garçons dans le domaine de la danse hip-hop/breaking (alias Break dance). Les séances d'entraînement hebdomadaires sont dirigées par des modèles masculins authentiques et se terminent par une rencontre conviviale. La soirée boyzaround hebdomadaire est un moment chargé de sens, sans média, où une dynamique de groupe positive est promue. Une attitude saine envers soi-même y est encouragée et les participants peuvent échanger sur des sujets d'actualité et/ou spécifiques aux garçons. [www.boyzaround.ch](http://www.boyzaround.ch)

### Organes responsables

Offre à Zurich: Croix-Bleue, association cantonale de Zurich; Église d'État réformée; Église régionale catholique; fondation Starr.

Offre à Berne: Croix-Bleue Berne-Soleure-Fribourg; Sanitas.

### Portée

BE, GR, ZH

### Thèmes

Activité physique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence
- Adolescent-e-s

### Groupes particulièrement vulnérables

Masculin

### Multiplicateur-trice-s

Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport

### Settings

Installation de loisirs / association

### Forces particulières

Le projet vise à promouvoir l'égalité des chances en matière de santé. Il s'adresse en particulier aux enfants/adolescents ayant un petit budget. Les groupes cibles participent à la planification et à la mise en œuvre du projet. boyzaround a fait ses preuves dans les contextes mis en œuvre jusqu'à présent et se prête à la multiplication. L'intervention vise à promouvoir l'égalité des chances.

### Impact

Une évaluation à l'échelle de la Suisse a été réalisée par ecoplan AG en 2021.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les responsables jouent un rôle clé dans le succès de boyzaround. La mise en place d'un réseau de responsables est essentielle. Des efforts considérables sont donc déployés pour l'accompagnement et le coaching des responsables. Selon la composition des groupes, les responsables doivent déjà avoir une certaine expérience dans le domaine pédagogique/didactique, ce qui entraîne des coûts supplémentaires et pose la question du financement.

Le projet boyzaround développe une relation étroite particulière à la fois entre les participants mais aussi entre les participants et le responsable. L'offre est à un seuil très bas et il n'y a pas de pression de performance. Le projet encourage plutôt une gestion saine de la pression, qui reste modérée. Ces aspects sont centraux et doivent être pris en compte dans le coaching et la formation.

Le réseau actuel de roundabout offre de belles perspectives au programme boyzaround, si l'on en croit le vif intérêt que suscite boyzaround auprès des partenariats locaux des groupes du réseau roundabout.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Concept du projet](#)

### Contact

[boyzaround ZH/GL](#)  
[boyzaround BE](#)

# Caring Communities

## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F4

Le réseau suisse Caring Communities soutient et renforce le développement à bas seuil des communautés d'entraide. En tant que communauté ouverte, il donne une impulsion aux bénévoles, aux professionnel-le-s et aux représentant-e-s politiques dans toutes les phases et tous les domaines de la vie. Il promeut le développement participatif de communautés d'entraide et le développement d'une culture d'entraide ainsi que la cohésion sociale dans toutes les régions de Suisse. [www.caringcommunities.ch](http://www.caringcommunities.ch)

### Organes responsables

Le réseau suisse Caring Communities est une initiative de Pour-cent culturel Migros, menée conjointement par six organisations, sous la direction générale de Pour-cent culturel Migros.

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

### Groupes cibles

- Grossesse
- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

### Groupes particulièrement vulnérables

- Prise en charge/ soins à des proches
- Faible revenu et/ou faible capital

### Multiplieur-trice-s

- Spécialistes des services/autorités communaux et cantonaux
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport

### Settings

- Famille/domicile
- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

Le réseau Caring Communities est né d'un besoin croissant de mise en réseau et de développement de qualité des Caring Communities existantes et émergentes. Il est bien étayé et soutenu par des organisations professionnelles. En conséquence, les communautés d'entraide bénéficient d'un grand soutien pour développer leur potentiel d'impact. La collaboration interprofessionnelle est bien étendue au sein du réseau.

### Impact

Les Caring Communities jouent un rôle social important: elles luttent en effet contre la perte de solidarité et l'individualisation croissante et sont un partenaire incontournable pour maîtriser ensemble les défis du futur. Elles assument ainsi des responsabilités dans le système de soins aux personnes âgées, en collaboration avec le système de prise en charge et la commune. Elles contribuent également au développement d'une communauté et d'une culture de l'attention portée à autrui.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Promotion et soutien: les initiatives locales sont soutenues par une incitation financière. Grâce au contact étroit avec chaque commission régionale, les initiatives reçoivent également des informations précieuses sur la création, le développement et la coopération d'une Caring Community. Mise en réseau et échange d'expériences: grâce à des ateliers réguliers, les communautés d'entraide locales sont mises en réseau les unes avec les autres et échangent leurs expériences. Une journée de mise en réseau annuelle rassemble acteurs, personnes intéressées et actives autour d'un thème spécifique. À partir de 2022, l'accent sera mis sur la coopération locale avec les acteurs de la commune. Connaissances et formation continue: régulièrement, un thème, qui intéresse particulièrement les Caring Communities, comme la bonne coopération ou la collecte de fonds, est mis en avant ce qui permet de proposer des informations concises et claires et une session de questions et réponses, complétant les aides au travail, les articles spécialisés et la boîte à outils déjà existants.

---

**Informations complémentaires**

- [Site web du projet](#)
  - [Schlapbach, M. & Ruflin, R. \(2017\). Recherche zu niedrigschwelligen, selbstorganisierten Caring Communities in der Schweiz.](#)
  - [Sempach, R. \(2019\). Caring Communities auf dem Prüfstand. In: Die Zeitschrift von Dialog Ethik, Nr. 140, p. 32-35.](#)
  - [Sempach, R. & Zängl, P. \(2021\). Das Schweizerische Netzwerk Caring Communities – Begriffliche Annäherung, Entstehungsphase, Gründung und erste Konsolidierung, in: S. Hofstetter \(Hg.\): Gemeinsam Sorge tragen. Das Potenzial der Diakonie für Sorgende Gemeinschaften. Zürich.](#)
  - [Zängl, P. \(2021\). Evaluation Förderimpuls. Unveröffentlichte Analyse der eingereichten Anträge und Dokumentationen zum Förderimpuls.](#)
- 

**Contact**

Responsable du projet Pour-cent culturel Migros:  
[Cornelia Hürzeler](#)

# Champions

## Apprendre & Sport

Module/s

Langue/s

Niveau

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Autres

Intervention

Information au public

Mise en réseau

Policy

ID: F5

L'objectif central du programme «Champions» est le suivant: permettre aux jeunes qui le souhaitent de se retrouver le mercredi après-midi lorsqu'il n'y a pas d'école. Les enfants et les jeunes de 10 à 16 ans se retrouvent au sein de l'école, font ensemble leurs devoirs, apprennent à l'aide de jeux d'entraînement cérébral puis font du sport ensemble (plusieurs sports). Les enfants sont pris en charge et soutenus par des jeunes plus âgés, des entraîneuses et entraîneurs juniors et un responsable de site. L'offre est gratuite pour tous et ne nécessite aucune inscription. [www.we-are-champions.ch](http://www.we-are-champions.ch)

### Organes responsables

Förderverein Bildung und Sport Schweiz

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

- Activité physique
- CH: Promotion de la santé de groupes

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

### Groupes particulièrement vulnérables

Faible niveau d'éducation

### Multiplicateur-trice-s

- Bénévoles engagé-e-s
- Autres multiplicateur-trice-s

### Settings

- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Installation de loisirs/association

### Forces particulières

La combinaison de l'aide aux devoirs, de la promotion de l'activité physique et de l'emploi de jeunes entraîneuses et entraîneurs est caractéristique de l'offre Husi und Sport. L'intervention vise à promouvoir l'égalité des chances en matière de santé.

### Impact

Le projet s'appuie sur les objectifs de développement durable (objectifs politiques des Nations Unies):

- Santé et bien-être (ODD 3) par le sport, le plaisir, l'activité physique et une collation saine.
- Éducation et qualité par l'aide aux devoirs entre pairs (ODD 4).
- CHAMPIONS de demain – formation et préparation professionnelle incluant le sport et l'éducation au développement durable (ODD 8).
- Notre offre crée l'égalité des chances: le tutorat et les sports parascolaires ne devraient plus être un privilège (ODD 10).

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Dans les implémentations précédentes, les expériences suivantes ont pu être faites:

- le passage d'une activité essentiellement axée sur le foot à une offre polysportive a conduit à une plus forte proportion de filles,
- grâce à la préparation basée sur les «Burnergames» de Muriel Sutter, les activités physiques sont plus structurées et plus variées,
- le rôle d'entraîneuse ou d'entraîneur junior est une excellente opportunité pour les jeunes d'acquérir une première expérience professionnelle,
- les évaluations montrent une amélioration de la volonté d'apprendre, de la discipline dans les devoirs et des performances scolaires,
- une participation de l'école ou des organes responsables locaux au financement est souhaitée, l'association dispose de ses propres ressources financières,
- en raison du grand intérêt que suscite le programme, il y a souvent un manque d'espace; il est donc essentiel de disposer de salles d'apprentissage et d'un gymnase.

### Informations complémentaires

[Site web du projet](http://www.we-are-champions.ch)

### Contact

+41 (0)79 379 66 71

[info@we-are-champions.ch](mailto:info@we-are-champions.ch)



Module/s

 A
  B
  C
  D

Langue/s

 DE
  FR
  IT
  EN
  Autres

Niveau

 Intervention
  Information au public
  Mise en réseau
  Policy

ID: F6

ciao.ch est un projet de promotion de la santé qui intervient dans le setting Internet. En mettant à leur disposition les compétences de professionnel-le-s de différents domaines (répondance), ciao.ch répond aux besoins d'information et d'orientation des jeunes romand-e-s âgé-e-s de 11 à 20 ans. Il offre une aide ponctuelle, sans prise en charge thérapeutique, et oriente, si nécessaire, vers une démarche plus approfondie auprès d'institutions compétentes.

Outre l'offre de soutien et d'orientation, l'approche de ciao.ch encourage les jeunes à mobiliser leurs propres ressources et à choisir des conduites autonomes et responsables. Les informations publiées sur le site cherchent à encourager l'adoption de comportements respectueux de soi-même, de la liberté et des valeurs d'autrui. [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

#### Organes responsables

Association romande CIAO

#### Thèmes

- Santé psychique
- CH: Promotion de la santé de groupes

#### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

#### Groupes particulièrement vulnérables

- Orientation sexuelle
- Identité de genre

#### Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnel enseignant et directions d'écoles

#### Settings

Pas de setting spécifique

#### Forces particulières

Le projet convainc par l'implication active des jeunes ainsi que par la promotion de l'égalité des chances en matière de santé grâce à l'intégration de groupes cibles vulnérables. ciao.ch est bien mis en réseau et se développe en permanence, son efficacité a été vérifiée par des évaluations. Le caractère à bas seuil de la mesure contribue à un potentiel de diffusion et d'impact élevé auprès des groupes cibles. L'intervention est axée sur la promotion de l'égalité des chances.

#### Impact

Voir le rapport d'évaluation.

#### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Travailler en étroite collaboration avec les réseaux spécialisés, développer les projets avec le public cible (envies et besoins), veiller à l'attractivité des outils et tenir compte des usages en termes de pratiques numériques, s'appuyer sur les institutions locales pour diffuser l'offre et collaborer avec les cantons pour offrir des outils en adéquation avec les stratégies cantonales de promotion de la santé.

#### Informations complémentaires

- Duruz, J. & Suris, J. C. (2015). [Evaluation 2015 du site www.ciao.ch](http://www.ciao.ch). Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive [Raisons de santé 249].
- [L'essentiel de l'évaluation en bref](#)

#### Contact

+41 (0)21 311 92 06

[info@ciao.ch](mailto:info@ciao.ch)

# ensa – Premiers secours en santé mentale

Module/s

Langue/s

Niveau

A B **C** **D** DE FR IT EN Autres

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F7

Les cours pratiques et les entretiens de premiers secours en santé mentale ensa permettent d'acquérir des connaissances de base sur les maladies psychiques et les crises les plus courantes. Les participant-e-s apprennent à reconnaître les problèmes à temps, à les aborder sans porter de jugement et à encourager les personnes concernées à rechercher une aide professionnelle.

Il existe deux cours de premiers secours: dans le cours axé sur les adultes, les adultes (non professionnels) apprennent à prodiguer les premiers soins à d'autres adultes en 12 heures (présentiel) ou 14 heures (webinaire). Dans le cours axé sur les adolescent-e-s, les adultes (non professionnels) à qui sont confiés les jeunes (parents, enseignant-e-s, assistant-e-s sociaux scolaires, formateur-trice-s professionnels, animateur-trice-s jeunesse et sportifs) apprennent à prodiguer les premiers soins aux jeunes en 14 heures (présence) ou 16 heures (webinaire).

Il y a trois conférences de premiers secours: dans la conférence de premiers secours sur les pensées suicidaires, les adultes (non professionnels) apprennent les 3 étapes des premiers secours pour les personnes ayant des pensées suicidaires en une demi-journée (présentiel ou webinaire). Dans l'entretien de premiers secours sur les comportements d'automutilation sans intention suicidaire, les adultes (non professionnels) à qui sont confiés des adolescent-e-s apprennent en une demi-journée (présentiel ou webinaire) les 3 étapes des premiers secours en cas de comportement d'automutilation (généralement par des adolescent-e-s).

Lors des entretiens de premiers secours pour les cadres, ces derniers apprennent à faire attention à la santé mentale de leurs employé-e-s, à reconnaître les changements à un stade précoce et à y faire face.

À partir de 2023, ensa Teens sera également proposé: dans ce cours, les adolescent-e-s apprendront comment identifier et traiter les problèmes de santé mentale chez leurs pairs et comment impliquer des adultes compétents. [www.ensa.ch](http://www.ensa.ch)

## Organes responsables

Fondation Pro Mente Sana, avec le soutien de la Fondation Beisheim

## Portée

Toute la Suisse

## Thèmes

Santé psychique

## Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

## Groupes particulièrement vulnérables

Situations familiales psychologiquement difficiles

## Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
- Bénévoles engagé-e-s
- Autres multiplicateur-trice-s

## Settings

- Famille/domicile
- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Installation de loisirs/association
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

L'offre de cours de premiers secours pour jeunes de l'ensa comble une lacune et répond au besoin actuel de renforcer la santé psychique des adolescent-e-s. L'approche multiplicative présente une large portée et une grande efficacité potentielles. Les cours de l'ensa se distinguent par leur structure simple et standardisée, leur fondement scientifique ainsi que les possibilités de mise à l'échelle.

## Impact

En Suisse, le projet est toujours en phase de mise en place pour la mesure de l'impact.

Il existe de nombreuses études d'efficacité réalisées à l'étranger (plus de 30 ECR et 2 méta-analyses).

[En savoir plus sur les évaluations internationales.](#)

---

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les troubles psychiques sont généralement méconnus de la population en Suisse. Les préjugés et l'ignorance prévalent et la question est taboue et source de stigmatisation. Les offres d'aide existantes sont souvent utilisées très tardivement. L'offre préventive de premiers secours pour la santé mentale de l'ensa fait le lien entre les personnes concernées et les offres d'aide existantes. Les non-professionnel-le-s apprennent à évaluer correctement les changements de comportement dans leur environnement privé ou professionnel, à s'adresser à la personne et à favoriser l'aide professionnelle. Une intervention précoce augmente les chances de guérison et peut raccourcir la durée de la maladie chez les personnes atteintes. Cela minimise la souffrance individuelle de l'individu, réduit les absences et, à long terme, diminue le coût de la maladie psychique.

Au cours de l'année de projet 2019, une évaluation des processus a été réalisée par les services de santé publique en collaboration avec Careum Research à Zurich.

Les cours et webinaires actuels sont évalués en permanence en termes de réussite et de qualité de l'apprentissage à l'aide d'un sondage en ligne. D'après les commentaires des participant-e-s, nous pouvons voir que les connaissances sur les maladies mentales sont plus grandes après avoir suivi le cours et que la capacité d'aider les personnes touchées a également augmenté. Les commentaires concernant les instructrices et instructeurs sont également toujours positifs.

---

---

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

---

#### Contact

+41 (0)44 446 55 00

[info@ensa.swiss](mailto:info@ensa.swiss)



# Entre Proches Vernier

## Espace de parole pour les proches aidant-e-s

Module/s

Langue/s

Niveau

A B C **D** DE FR IT EN Autres

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F8

Il s'agit d'un espace de rencontre et de partage ouvert aux proches aidant-e-s, mais aussi à toute personne intéressée par cette thématique. Le groupe de parole «Entre Proches» est l'occasion d'échanger et de se ressourcer. Les rencontres, gratuites et sans inscription, sont animées par un-e professionnel-le de la relation d'aide.

[www.ge.ch/dossier/ge-suis-proche-aidant/soutien-aux-proches-aidants/espaces-parole-ecoute-lien](http://www.ge.ch/dossier/ge-suis-proche-aidant/soutien-aux-proches-aidants/espaces-parole-ecoute-lien)

### Organes responsables

Service de la cohésion sociale de Vernier

### Portée

GE

### Thèmes

- Santé psychique
- CH: Promotion de la santé de groupes

### Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

### Groupes particulièrement vulnérables

Prise en charge/soins à des proches

### Multiplicateur-trice-s

- Proches
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Personnel professionnel non médical
- Médecins
- Soins médicaux et personnel d'assistance médicale
- Thérapeutes (physio, ergo, etc.)
- Autre personnel médical
- Bénévoles engagé-e-s

### Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

Possibilité d'information et d'orientation psychosociale aux proches aidant-e-s et, si nécessaire, accompagnement vers des mesures de répit ou d'autres solutions adaptées.

### Impact

«Entre Proches Vernier» est une mesure de soutien aux proches aidant-e-s et dès lors s'inscrit dans le plan cantonal de soutien aux proches aidant-e-s.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Conditions favorables:

- Visibilité et facilité d'accès à la prestation sur une échelle communale
- Espace de rencontre à proximité des quartiers populaires et densément peuplés
- Lien direct avec le service social et ses autres prestations de soutien aux proches aidants.

Obstacles:

- Signaler que le jour fixe est le mercredi.
- Le manque de temps pour participer aux groupes en présentiel concerne les proches (qui sont prioritairement en charge de la garde à domicile de leurs proches aidés).
- Souvent les proches ne sont pas complètement conscients de leur rôle.

### Informations complémentaires

- [Description du projet](#)
- [Site web de Vernier](#)

### Contact

+41 (0)22 306 06 70  
[seniors@vernier.ch](mailto:seniors@vernier.ch)



# FunFit – Bouger, c'est sympa!

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F9

FunFit est un programme sportif pour les enfants et les jeunes en surpoids ou présentant des déficits moteurs, qui est financé par l'Office fédéral du sport (OFSP) dans toute la Suisse. Les élèves qui, pour diverses raisons, réussissent peu ou pas dans les sports scolaires obligatoires, peuvent suivre un cours de sport supplémentaire une fois par semaine dans un environnement privilégié. L'accent n'est pas mis sur le travail au moyen du matériel de cours ou de la préparation d'un examen, mais sur l'éveil au plaisir suscité par l'activité physique, qui a souvent été perdu. En compagnie de leurs pairs, les jeunes vivent des expériences réussies qui les motivent et renforcent leur estime d'eux-mêmes.

[www.jugendundsport.ch/de/sportarten/schulsport-uebersicht/projekte](http://www.jugendundsport.ch/de/sportarten/schulsport-uebersicht/projekte)

## Organes responsables

Amt für Gesundheit Basel-Landschaft, Departement Gesundheit und Soziales Aargau, Jeunesse+Sport (J+S Sport scolaire) de l'Office fédéral du sport (OFSP)

## Portée

AG, BL, BS

## Thèmes

- Activité physique
- Santé psychique
- CH: Promotion de la santé de groupes

## Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence

## Groupes particulièrement vulnérables

Aucun de ces facteurs de vulnérabilité n'est pris en compte de manière ciblée.

## Multiplicateur-trice-s

Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport

## Settings

École (de l'école infantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

L'offre a été stratégiquement intégrée dès le départ et développée en collaboration avec le groupe cible des proches aidant-e-s. La possibilité d'échanger et de recevoir des informations facilement est également un élément clé de l'intégration sociale des proches aidant-e-s. Par ailleurs, la direction du projet mène un travail médiatique et de mise en réseau pour sensibiliser aux défis de ce groupe cible, ce qui contribue à faire connaître l'offre dans la région – et au-delà.

## Impact

En coopération avec l'Université de Bâle, les expériences des participant-e-s à l'offre FunFit ont été résumées en sept catégories au moyen d'une analyse de contenu qualitative et illustrées par des exemples d'ancrage. Ceux-ci montrent le potentiel d'impact de FunFit:

Raison de participer: «Notre professeur vient de (...) dire à quelques élèves de notre classe que nous devrions juste venir jeter un coup d'œil. Alors nous voilà.» (Luca, 15 ans)

Amélioration des compétences sportives: «Oui, depuis FunFit, je fais définitivement plus de sport et je me sens beaucoup plus en forme et pour être honnête, je pense aussi que mes notes s'amélioreront quand je fais plus de sport.» (Diego, 14 ans)

Le plaisir de l'activité physique: «Et si j'aime aussi plus le sport, alors ce sera peut-être moins facile d'abandonner une activité que je n'aime pas vraiment.» (Diego, 14 ans)

Sens de la communauté: «C'est cool car je me suis fait plus d'amis avec le temps et il y en a plus qui sont venus à FunFit.» (Diego, 14 ans)

Réussites: «Oui, je joue à des jeux où il faut marquer des points et je marque moi-même des points. Avant FunFit, ça ne m'était jamais arrivé.» (Luca, 15 ans)

Renforcement de l'estime de soi: «Oui, lorsque j'ai passé une bonne heure au FunFit, que j'ai fait beaucoup d'efforts, j'ai vraiment beaucoup confiance en moi et je suis plus enthousiaste quand je vais au cours de sport.» (Elie, 15 ans)

Administration: «Au FunFit, nous pouvons décider nous-mêmes de ce que nous faisons, ce n'est pas noté et c'est donc moins stressant.» (Diego, 14 ans)

Dans un document de séminaire à l'Université de Bâle, le responsable de projet Rafael Bühlmann s'est penché sur la question de savoir comment les non-sportifs pouvaient être incités à faire de l'activité physique. Pour ce faire, il a interrogé deux instructeurs expérimentés de FunFit et a classé leurs déclarations en neuf catégories.

---

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Dans le cadre privilégié d'un cours FunFit, les enfants et les adolescent-e-s peuvent vivre des expériences réussies. Ils et elles marquent des buts, applaudissent, rient et renforcent ainsi leur propre perception physique. Dans le meilleur des cas, le cours est soutenu par l'ensemble du corps enseignant afin d'inciter le plus grand nombre possible d'élèves à suivre le cours. L'OFSPPO met à disposition sous forme numérique tous les documents importants pour la mise en œuvre des cours.

---

---

### Informations complémentaires

- [Site web du projet \(OFSPPO\)](#)
  - [Site web du projet canton de Bâle-Campagne](#)
  - [Site web du projet canton d'Argovie](#)
  - [Bulletin: Monatsthema 11/2021 von mobilesport.ch zu FunFit](#)
- 

### Contact

Rafael Bühlmann  
Chef de projet FunFit aux cantons AG et BL et à l'OFSPPO  
+41 (0)79 202 18 68  
[rafael.buehlmann@sbl.ch](mailto:rafael.buehlmann@sbl.ch)

# GUSTAF – Un bon départ dans la vie de famille

Module/s

A B **C** D

Langue/s

**DE** FR IT EN Autres

Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F10

Le projet favorise l'identification précoce et systématique des familles en situation difficile et leur apporte du soutien via des offres adaptées du réseau de la petite enfance (mesures de promotion de la santé, conseils et intervention du KESB). Pour y parvenir, GUSTAF promeut la coopération interprofessionnelle entre les professionnel-le-s de la santé, du social et de l'éducation du secteur préscolaire: par des rôles et des processus plus clairs dans la coopération (dispositif interactif de protection de l'enfance), la formation continue, les réunions de réseau, la fourniture d'un service de conseil sur la protection de l'enfance, la clarification de la gestion des cas dans des situations plus complexes, etc.

La question de l'attitude est également centrale dans la mise en œuvre: à l'aide de la salutogénèse et d'une attitude axée sur les ressources, des professionnel-le-s travaillent avec les parents pour trouver les offres qui leur conviennent. L'objectif est que les parents fassent appel aux professionnel-le-s et non l'inverse.

[www.nw.ch/gfintegrkinder/3461](http://www.nw.ch/gfintegrkinder/3461)

## Organes responsables

Gesundheits- und Sozialdirektion des Kantons Nidwalden. GUSTAF fait partie du projet «Promouvoir la santé psychique des enfants issus de familles en difficulté», mis en œuvre en collaboration avec le canton d'Obwald.

**Portée** NW

## Thèmes

- Santé psychique
- CH: Promotion de la santé de groupes

## Groupes cibles

- Grossesse
- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire

## Groupes particulièrement vulnérables

Situations familiales psychologiquement difficiles

## Multiplieur-trice-s

- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Personnel professionnel non médical
- Médecins
- Soins médicaux et personnel d'assistance médicale
- Thérapeutes (physio, ergo, etc.)

**Settings** Famille/domicile

## Forces particulières

Le projet GUSTAF («un bon départ dans la vie de famille») vise à atteindre des groupes cibles vulnérables et s'oriente donc vers la promotion de l'égalité des chances en matière de santé. Le projet repose essentiellement sur la mise en réseau et la coordination des acteurs en matière de détection précoce. GUSTAF s'appuie sur une stratégie cantonale, et vise à promouvoir l'égalité des chances.

## Impact

Il n'y a pas encore de rapport d'évaluation. Début 2023, une évaluation de la ZHAW sera disponible, qui se concentrera sur les processus favorisant une mise en œuvre réussie et moins sur les impacts.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Il est important d'impliquer les acteurs locaux et de trouver une mise en œuvre avec les structures existant localement. Tout a commencé avec le processus Primokiz, qui a grandement favorisé la mise en réseau entre les professionnel-le-s. Des lacunes dans la coopération interprofessionnelle sont ressorties des réunions du réseau: reconnaissance précoce et prise en charge des familles dans une situation (psychique) difficile, manque de coopération entre la santé et les affaires sociales également en raison de la méconnaissance des activités et des offres, manque de coordination dans le soutien aux familles en situation de stress; les sage-femmes, qui jouent un rôle central pour atteindre très tôt les familles en situation difficile, mais n'ont parfois pas le savoir-faire pour faire face à des situations dangereuses. Sur la base de modèles d'aide précoce, des réponses aux questions ouvertes ont été recherchées avec les acteurs du canton.

## Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

## Contact

+41 (0)41 618 75 90

[gfi@nw.ch](mailto:gfi@nw.ch)

# HipFit Stadt Bern

## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F11

Le cours HipFit s'adresse aux enfants en surpoids ou présentant des déficits moteurs. Il les aide à retrouver de manière ludique le plaisir de faire du sport. Le cours est complété par des conseils nutritionnels, auxquels les parents assistent également. [www.sportamt-bern.ch/angebote/sportangebote/kids-kurse](http://www.sportamt-bern.ch/angebote/sportangebote/kids-kurse)

### Organes responsables

Office des sports de la Ville de Berne

### Portée

BE

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)

### Multiplicateur-trice-s

Parents/personnes chargées de l'éducation

### Settings

Installation de loisirs/association

### Forces particulières

En combinant la promotion des activités physiques à des conseils nutritionnels avec l'implication des parents, le cours devrait avoir un fort potentiel d'impact. L'intervention vise à promouvoir l'égalité des chances en matière de santé. La participation libre rend également l'accès possible pour les enfants socio-économiquement défavorisés.

### Impact

L'intervention n'a pas encore été évaluée.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les performances des enfants en surpoids sont souvent inférieures, c'est pourquoi les sports scolaires avec des pairs peuvent souvent conduire à la frustration. Dans le sport scolaire, on choisit souvent des normes de compétition, ce qui peut conduire à l'exclusion sociale des enfants moins performants.

Avec HipFit, les enfants doivent retrouver le plaisir du sport, dans un cadre différent. Le cours se concentre sur les jeux à plusieurs, moins sur la compétition. De plus, l'intensité est adaptée aux performances des enfants – ils sont donc encouragés et non découragés.

### Informations complémentaires

[Informations sur les cours HipFit sur le site de l'Office des sports de Berne](#)

### Contact

+41 (0)31 321 60 08

[bernbewegt@bern.ch](mailto:bernbewegt@bern.ch)



# KiKo – Les enfants cuisinent

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F12

«KiKo – Les enfants cuisinent» est un projet de loisirs. Dans le cadre de cours de cuisine d'une à huit demi-journée(s), les enfants du niveau primaire s'emparent de cuillers en bois, s'essayent à l'inconnu et découvrent de nouvelles choses. KiKo incite les enfants à expérimenter la cuisine, à adopter une alimentation équilibrée mais transmet aussi de manière ludique des connaissances sur des sujets tels que la saisonnalité, la régionalité ou le gaspillage alimentaire.

Les organisateurs de KiKo sont des collectivités et des écoles actives et attentives à la santé, mais aussi des associations de parents d'élèves, des organisateurs de passeports vacances et des structures d'accueil.

[www.fit4future-kiko.ch/de/kiko-kinder-kochen](http://www.fit4future-kiko.ch/de/kiko-kinder-kochen)

## Organes responsables

fit4future (Cleven-Stiftung)

## Thèmes

Alimentation

## Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)

## Multiplicateur-trice-s

Personnel professionnel non médical

## Settings

- Famille/domicile
- Commune/quartier/environnement résidentiel
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

Les enfants qui aident à cuisiner ont une alimentation plus équilibrée. Les cours de cuisine fit4future dans les écoles sont très populaires et affichent toujours complet. Cependant, il n'y a pratiquement pas d'activités de loisirs pour le niveau primaire qui enseignent aux enfants l'équilibre alimentaire à travers la cuisine. KiKo comble cette lacune: chez KiKo, les enfants suivent 4 à 8 demi-journées réparties sur 2 à 4 mois et reçoivent un livre de recettes avec lequel ils peuvent cuisiner chez eux. Selon les expert-e-s, cette approche à plus long terme est prometteuse.

## Impact

Il n'y a pas d'évaluation externe de KiKo, mais une évaluation des cours de cuisine en classe dans le cadre du projet national fit4future (Glanzmann 2019). Elle a montré, par exemple, que les participant-e-s au cours de cuisine pour enfants avaient considérablement amélioré leurs connaissances sur les variétés de fruits suisses. De plus, 10 à 18% des parents ont déclaré que leur enfant était plus intéressé par le thème de la nutrition après le cours de cuisine pour enfants.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

En période de coronavirus, les cours de cuisine sont des offres plutôt difficiles à mettre en place (pas de distanciation, nourriture à découvert, etc.).

Le service de mise à disposition d'un pool de moniteur-trice-s de cours de cuisine formés et joignables directement par les organisateurs est très apprécié.

L'offre initiale, qui obligeait les organisateurs à proposer KiKo sur au moins 4 stages d'une demi-journée, s'est avérée trop étendue et trop chère pour les différents organisateurs. Notre adaptation à partir de 2021 qui rend possibles les cours individuels d'une demi-journée simplifie la mise en œuvre.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Glanzmann, M. \(2019\). Prävention und Gesundheitsförderung im Bereich Alimentation im Kindesalter. Resultate einer Längsschnittstudie zur Evaluation des «fit4future»-Klassenkochkurses.](#)

## Contact

[info@fit4future-kiko.ch](mailto:info@fit4future-kiko.ch)

## Module/s

A B C **D** DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F13

Le projet «malreden» offre aux personnes âgées une opportunité d'entrer en contact facilement avec d'autres personnes via un service téléphonique et de réduire ainsi le sentiment de solitude afin d'améliorer le bien-être. L'offre «malreden» se compose d'une hotline téléphonique, d'un tandem téléphonique et d'une interface d'information. L'offre vise également à inciter les personnes qui appellent à sortir davantage de leur solitude et à profiter d'autres opportunités de rencontres et de mise en réseau. [www.malreden.ch](http://www.malreden.ch)

**Organes responsables**

Verein Silbernetz Schweiz

**Portée**

AG, BL, BS, BE, LU, SO, SG, ZH

**Thèmes**

- Santé psychique
- CH: Promotion de la santé de groupes

**Groupes cibles**

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

**Groupes particulièrement vulnérables**

Aucun de ces facteurs de vulnérabilité n'est pris en compte de manière ciblée.

**Multiplicateur-trice-s**

- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
- Personnel professionnel non médical
- Thérapeutes (physio, ergo, etc.)
- Autre personnel médical
- Bénévoles engagé-e-s

**Settings**

- Famille/domicile
- Commune/quartier/environnement résidentiel

**Forces particulières**

Le projet bénéficie d'un large soutien grâce à l'inclusion de personnes clés de divers domaines spécialisés, qui apportent une vaste expertise à ce projet de taille encore modeste. La mise en réseau avec les acteurs concernés est systématique, ciblée et porte ses fruits. Le travail médiatique pour annoncer le service de contact téléphonique est convaincant et l'offre, qui fonctionne depuis le printemps 2021, est bien utilisée.

**Impact**

«malreden» est basé sur des projets partenaires déjà en place et partiellement évalués en Allemagne (Silbernetz Berlin) et en Angleterre (The Silverline), dans lesquels les impacts suivants ont été prouvés: de nombreuses personnes âgées bénéficient de manière claire et significative d'appels en tandem réguliers et/ou privilégient la hotline, simple à utiliser.

Cela se traduit dans l'évaluation aux niveaux suivants: les personnes concernées déclarent se sentir mieux face à la solitude/plus connectées aux autres/autonomes/en meilleure santé psychique (The centre for social justice 2013). Les conversations téléphoniques favorisent également la communication et les compétences sociales des appelant-e-s (Jacobshagen, N. (2020). [Compétences de vie et santé psychique chez les personnes âgées](#)).

**Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre**

La phase de préparation minutieuse et approfondie s'est avérée un facteur important pour le démarrage réussi du projet. La qualité du travail effectué et des résultats (description du projet, image de marque, site web) a fait naître la confiance dans le projet, ce qui a facilité la recherche de financements et de partenaires de projet. Une formation ciblée des volontaires s'est avérée tout aussi importante pour créer une relation conversationnelle positive au téléphone. L'offre est utilisée et appréciée. Comme prévu, l'impact sur le groupe cible est long à obtenir.

**Informations complémentaires**

- [Site web du projet](#)
- [The centre for social justice \(Hg.\) \(2013\). «When I get off the phone I feel like I belong to the human race». Evaluation of the Silver Line Helpline pilots.](#)

**Contact**

+41 (0)76 297 25 70  
[info@malreden.ch](mailto:info@malreden.ch)

# Conception de menus et encouragement des activités physiques dans les crèches

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F14

Avec des menus équilibrés et l'encouragement des activités physiques, les crèches apportent une contribution importante au développement sain des enfants. Dans un atelier, suivi d'un coaching sur place, les crèches peuvent acquérir et mettre en œuvre ces connaissances.

[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/menuegestaltung-und-bewegungsforderung-in-kitas](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/menuegestaltung-und-bewegungsforderung-in-kitas)

## Organes responsables

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

## Portée

ZH

## Thèmes

- Activité physique
- Alimentation

## Groupes cibles

- Enfants en bas âge / d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire

## Multiplicateur-trice-s

Personnes de référence extrafamiliales

## Settings

Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux

## Forces particulières

Les forces particulières du projet «Conception de menus et promotion de l'activité physique dans les crèches» se situent dans les domaines de l'égalité des chances et de la planification de projet. En outre, un point fort a été constaté dans le potentiel de diffusion. L'intervention vise à promouvoir l'égalité des chances en matière de santé. Cependant, le projet accompagne les structures dans la mise en place et l'optimisation des mesures. L'intervention vise à promouvoir l'égalité des chances en matière de santé.

## Impact

Conclusion de l'évaluation de l'intervention (Stamm 2020): L'évaluation montre que le projet «Conception de menus et encouragement des activités physiques dans les crèches» est accueilli avec beaucoup d'intérêt et est apprécié par les crèches, où il s'avère efficace. Même l'atelier d'une journée conduit à des améliorations, qui sont renforcées par la participation au coaching. Cependant, les effets identifiables ne sont pas très importants, car la plupart des crèches ont déjà abordé les thèmes de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique suffisante avant l'atelier et ont mis en place des mesures. Le projet accompagne les structures dans la mise en place et l'optimisation des mesures.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

- Bonne accessibilité du groupe cible grâce à un accès direct
- Intervention avec potentiel de diffusion
- Attractif et à bas seuil, car il y a peu d'effort (de temps) pour les participant-e-s, coûts réduits, alimentation et activité physique associées en une seule offre
- Contenu utile au quotidien: mise à jour des photocopiés/ateliers et listes de critères
- Ancrage dans le cahier des charges des crèches
- Durabilité attestée par l'évaluation d'impact

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Stamm, H. (2020). Ausgewählte Befunde aus der Evaluation des Projekts «Menügestaltung und Bewegungsförderung in Kitas 2017-2020». Zürich: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG.

## Contact

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
[Personne de contact](#)



# Cours de mobilité «être & rester mobile»

être &  
rester **mobile**

Module/s

A B C D

Langue/s

DE FR IT EN Autres

Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F15

Le cours de mobilité «être & rester mobile» aborde de manière théorique et pratique les principaux sujets suivants:

- la mobilité à tout âge,
- en toute sécurité sur la route (prévention des accidents) et
- voyager malin grâce aux transports publics.

Les participant-e-s aux cours reçoivent des informations actualisées et des conseils pratiques pour organiser leur mobilité au quotidien. [www.mobilsein-mobilbleiben.ch](http://www.mobilsein-mobilbleiben.ch)

## Organes responsables

Direction nationale: rundum mobil GmbH Thun

## Portée

BE, FR, GE, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TI, TG, UR, VD, ZH

## Thèmes

Activité physique

## Groupes cibles

Premières limitations aux troisième/quatrième âges

## Groupes particulièrement vulnérables

Restitution du permis de conduire

## Multiplicateur-trice-s

Personnes des troisième/quatrième âges

## Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

## Forces particulières

Grâce à différents partenariats nationaux, cantonaux et locaux (mise en réseau), l'offre est gratuite pour les seniors (égalité des chances). Le maintien de l'autonomie correspond à un souhait (besoin) majeur du groupe cible et le maintien d'une autonomie en matière de mobilité, par exemple après la restitution du permis de conduire, est donc une tâche importante (potentiel d'impact).

## Impact

Chaque année, la direction nationale du programme «être & rester mobile» interroge les participant-e-s au cours sur divers aspects et crée un rapport d'évaluation (auto-évaluation). Promotion Santé Suisse a permis de réaliser une évaluation d'impact externe (de l'automne 2020 à l'été 2022). [Voir feuille d'information Évaluation d'impact.](#)

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

- De nombreux partenariats sont nécessaires à différents niveaux, tant pour la mise en œuvre que pour le financement.
- Le projet n'est pas possible sans des partenariats engagés qui accompagnent l'offre par conviction sous diverses formes et assurent la continuité.
- Il est difficile d'établir des lignes directrices pour le fond et la forme des cours au niveau national et d'être en mesure de répondre aux préoccupations des nombreux partenariats.
- Les acteurs n'ont pas suffisamment conscience du rôle central de la mobilité chez les personnes âgées et de la nécessité d'un engagement actif.
- Il est difficile d'atteindre le groupe cible et de l'amener à participer au cours (encore plus difficile après les années pandémiques 2020/21).
- Le contenu du cours est vaste. Certains contenus ne sont pas toujours adaptés.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Brochure](#)
- [Article dans le Magazine ATE](#)
- [Feuille d'information 73 Évaluation du cours «être & rester mobile», 2020-2021](#)

## Contact

+41 (0)33 334 00 20

[info@rundum-mobil.ch](mailto:info@rundum-mobil.ch)

# Programme scolaire

## MoMento

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F16

MoMento propose une formation du corps enseignant basée sur la pleine conscience et du matériel d'enseignement en classe pour promouvoir les compétences de vie à tous les niveaux scolaires. Le programme vise à renforcer la santé psychique, des relations solides et un environnement de classe et d'apprentissage positif. [www.achtsameschulen.ch/momento](http://www.achtsameschulen.ch/momento)

### Organes responsables

Achtsame Schulen Schweiz

### Portée

AG, BL, BS, BE, LU, SZ, UR, ZG, ZH

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes

### Multiplicateur-trice-s

- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Autres multiplicateur-trice-s

### Settings

- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)
- Autres settings

### Forces particulières

Le développement de MoMento est participatif, c'est-à-dire que les enseignant-e-s, les psychologues scolaires, les pédagogues sociaux et les professeurs HEP développent en permanence le contenu. Le programme peut également être diffusé en dehors du setting que constitue l'école et convient à différents groupes cibles. Le projet est parfaitement mis en réseau avec diverses organisations, par exemple avec les hautes écoles pédagogiques, le réseau des acteurs parascolaires d'éducation en vue du développement durable (EDD) d'éducation<sup>21</sup>, le Réseau d'écoles<sup>21</sup>, le Réseau Santé Psychique Suisse ainsi que le groupe de travail sur l'attention à l'école et en formation de la SSFE.

### Impact

Une première évaluation externe est prévue pour les années 2023 et 2024.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Afin que MoMento soit mis en œuvre avec succès dans les écoles, le personnel enseignant impliqué doit être sincèrement engagé et prêt à faire un travail pratique sur la pleine conscience. Cette pratique personnelle est nécessaire pour pouvoir transmettre la pratique aux enfants et aux jeunes. En conséquence, il revient non pas à la direction de l'école mais à toute ou partie de l'équipe de solliciter une formation. Ainsi, un premier groupe pionnier peut introduire lentement la pratique de la pleine conscience dans la structure scolaire. Une approche durable, étape par étape, planifiée sur le long terme est souvent plus efficace qu'un démarrage intensif avec l'ensemble de l'école sans autres phases de projet.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Profil de Facebook](#)
- [Concept général](#)

### Contact

[info@achtsameschulen.ch](mailto:info@achtsameschulen.ch)



# Réseau Café-récits suisse

Module/s

Langue/s

Niveau

A B C **D** DE FR IT EN Autres

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F17

Le réseau Café-récits suisse promeut la création et la mise en place de cafés-récits animés permettant aux participant-e-s de partager des expériences et des récits de vie. Il met en relation les animateur-trice-s et les hôtes, propose une formation continue et des rendez-vous cafés-récits dans différents lieux. Les cafés-récits créent des espaces accessibles d'échange et de dialogue entre inconnu-e-s, renforcent la santé psychique des participant-e-s, la compréhension mutuelle et donc la cohésion sociale.

[www.cafe-recits.ch](http://www.cafe-recits.ch)

## Organes responsables

Fédération des coopératives Migros et FHNW

## Portée

Toute la Suisse

## Thèmes

- Santé psychique
- CH: Promotion de la santé de groupes

## Groupes cibles

- Adolescent-e-s et jeunes adultes
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges

## Groupes particulièrement vulnérables

Issu-e de l'immigration

## Multiplicateur-trice-s

Bénévoles engagé-e-s

## Settings

- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel

## Forces particulières

Le projet à bas seuil de promotion de la participation sociale et des compétences de vie se caractérise par une bonne intégration organisationnelle. L'équipe du projet et les multiplicateur-trice-s impliqués disposent de vastes connaissances spécialisées et de nombreuses années d'expérience dans la mise en œuvre. L'offre peut être utilisée de manière flexible et peut également être adaptée.

## Impact

Promotion Santé Suisse évalue le réseau Café-récits suisse sur la période de 2021 à 2023. Le rapport devrait être disponible en novembre 2022.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Constats au niveau de la mise en réseau et de la formation continue des multiplicateur-trice-s:

- Les échanges, la formation continue et les opportunités de mise en réseau pour les animateur-trice-s sont valorisés et utilisés. Ils valorisent les compétences méthodologiques et la réflexion des animateur-trice-s et, ce faisant, la qualité des cafés-récits.
- En plus des animateur-trice-s, les institutions jouent un rôle important en tant qu'hôtes. La mise en réseau des animateur-trice-s et des institutions devrait être davantage encouragée.

Constats au niveau des cafés-récits:

- Le format cafés-récits séduit principalement les femmes de 40 ans et plus.
- Pour les participant-e-s, les cafés-récits sont un espace privilégié dans lequel ils/elles peuvent parler de leur propre vie sans être jugé-e-s et expérimenter d'autres perspectives.
- L'animation est également accessible pour les non-spécialistes. Elle nécessite une certaine formation, des compétences en communication, une préparation pratique mais aussi un exercice et une réflexion constants afin d'acquérir une bonne gestion de la dynamique de groupe.
- Jusqu'à présent, il a été difficile d'exploiter les cafés-récits, format peu connu. Il est donc nécessaire de privilégier les invitations personnelles, adressées par des personnes clés. La mise en place de cafés-récits réguliers peut également attirer des participant-e-s supplémentaires.

---

**Informations complémentaires**

- [Site web du projet](#)
  - [Kohn, J. & Caduff, U. \(2010\). Erzählcafés leiten: Biografiearbeit mit alten Menschen.](#)
  - [Braunwalder, R. & Kohn, J. \(2019\). Tieferes Verständnis füreinander – das Erzählcafé. Zuhören und Erzählen im Kontext der Hospizarbeit.](#)
  - [Harriet Kirschner & Co. \(2019\). Erinnern, erzählen, dabei sein – Teilhabe älterer Menschen durch Lebensrückblick-interviews. Prävention. Artikel](#)
  - [Dressel, G., Kohn, J. & Schnelle, J. Erzählcafés. Einblicke in Praxis und Theorie. Beltz. Parution prévue en automne 2022.](#)
- 

**Contact**

+41 (0)58 570 30 04  
[info@cafe-recits.ch](mailto:info@cafe-recits.ch)

# ping:pong

## Module/s

A B **C** D

## Langue/s

**DE** **FR** **IT** EN Autres

## Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F18

Le programme ping:pong s'adresse aux parents d'enfants de 3 à 6 ans qui fréquentent une institution préscolaire (crèche, groupe de jeu, assistante maternelle) ou maternelle et accompagne le passage du domicile parental à la maternelle, pour partir du bon pied. Dans le cadre de huit réunions de parents, les parents participants apprennent, dans un cadre stimulant, comment soutenir leur enfant de manière adaptée à son âge et l'encourager par le jeu. Les parents se familiarisent avec le jardin d'enfants et le personnel et une confiance mutuelle peut s'établir. [www.a-primo.ch/fr/offres/ping-pong/general](http://www.a-primo.ch/fr/offres/ping-pong/general)

### Organes responsables

L'association a:primo octroie les droits d'utilisation de ping:pong à des organismes responsables locaux (p. ex. communes ou écoles).

### Portée

AG, BL, GR, NW, SG, VD, ZG, ZH

### Thèmes

- Santé psychique
- CH: Promotion de la santé de groupes

### Groupes cibles

- Enfants en bas âge/ d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire

### Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/socials et pédagogues sociaux/socials)

### Settings

- Famille/domicile
- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

L'entrée à la maternelle et l'intégration dans un groupe de jeu sont une étape importante, en particulier pour les groupes cibles vulnérables, où un accompagnement des parents s'avère positif. L'intervention est mise en réseau et coordonnée de manière ciblée.

### Impact

Au nom de l'association a:primo, la mise en œuvre pilote du programme d'intervention précoce ping:pong a été accompagnée scientifiquement entre 2017 et 2020 par une équipe de projet de l'Institut de recherche, de développement et d'évaluation de la Haute école pédagogique de Berne. Les objectifs du programme d'intervention précoce ping:pong pendant la phase pilote de trois ans ont été atteints: renforcer les compétences parentales des parents, encourager les enfants, soutenir la coopération entre les parents et les enseignant-e-s de maternelle et mise en réseau des parents (Schletti et al. 2021).

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Tous les animateur-trice-s qui ont dirigé des groupes de parents au cours de la phase pilote de trois ans avaient terminé leur formation tertiaire dans une profession (socio)pédagogique et la plupart d'entre eux/elles avaient suivi une formation complémentaire dans un contexte social. Ils avaient également une expérience pratique du travail avec des groupes de parents linguistiquement et socialement hétérogènes. Les bonnes qualifications professionnelles se sont révélées être un facteur important pour faire face à la grande hétérogénéité des parents lors de ces réunions.

Une bonne coopération entre les animateur-trice-s et le personnel des jardins d'enfants impliqués est un autre élément du succès de ce projet, notamment pour remporter l'adhésion des familles et faire le lien avec les jardins d'enfants.

Le choix des locaux pour les réunions de parents s'est avéré très pertinent par rapport à la mise en place des réunions et à l'effort de préparation des animateur-trice-s. À l'avenir, il est également important que la formation des parents et l'accueil de jour des enfants puissent avoir lieu dans des salles adaptées.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Recommandations et évaluation scientifique](#)
- [Schletti, C., Edelmann, D. & Beeler, K. \(2021\). Wissenschaftliche Begleitung des Frühförderprogramms «ping:pong». Schlussbericht im Auftrag des Vereins a:primo. Bern: Pädagogische Hochschule Bern.](#)

### Contact

+41 (0)52 511 39 40

# Plan de mobilité seniors



Module/s

 A
  B
  C
  D

Langue/s

 DE
  FR
  IT
  EN
  Autres

Niveau

 Intervention
  Information au public
  Mise en réseau
  Policy

ID: F19

Les Plans de mobilité seniors visent à aider les communes à adapter l'espace public afin de faciliter une mobilité plus douce et active auprès des aînés, et contribuer ainsi à leur santé, à leur intégration sociale, à leur autonomie et à une meilleure qualité de vie. Chaque Plan est réalisé sous le mandat d'une commune en étroite collaboration avec les seniors et les associations locales. Il se déroule sur une période d'environ 12 mois. [www.mobilitesenior.ch/plan-de-mobilite-seniors](http://www.mobilitesenior.ch/plan-de-mobilite-seniors)

## Organes responsables

Association transport et environnement

## Thèmes

Activité physique

## Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges

## Groupes particulièrement vulnérables

Aucun de ces facteurs de vulnérabilité n'est pris en compte de manière ciblée.

## Multiplicateur-trice-s

Autres multiplicateur-trice-s

## Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

## Forces particulières

Dans un processus participatif des personnes âgées d'une commune avec d'autres acteurs, les options de mobilité des personnes âgées sont améliorées et cela contribue à l'autonomie.

## Impact

Il n'y a pas d'évaluations externes.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Un fort réseau de partenaires au niveau cantonal, communal et associatif est très important pour la réalisation des Plans de mobilité seniors. Il est important que les communes adhérant de manière volontaire soient impliquées dans le projet et dégagent du temps. Une approche participative impliquant des seniors et des associations locales est essentielle pour la réalisation du projet. Ce projet s'adresse à de petites, moyennes et grandes communes car il peut s'adapter à différents contextes. Le financement des Plans de mobilité peut être un obstacle pour les communes.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Publications](#)

## Contact

[Formulaire de contact](#)



# Plateforme Commune conviviale pour les personnes âgées

## Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F20

La plateforme [www.altersfreundliche-gemeinde.ch/fr](http://www.altersfreundliche-gemeinde.ch/fr) s'adresse aux responsables qui souhaitent améliorer et développer la convivialité de leurs communes envers les personnes âgées. Ils peuvent évaluer eux-mêmes leur politique de vieillesse à l'aide de questionnaires ou la faire évaluer par des seniors – non seulement en ligne, mais aussi, par exemple, très concrètement grâce à des visites communautaires de lieux de vie. La plateforme propose également des connaissances de base, des exemples de bonnes pratiques et d'autres outils de mise en œuvre. [www.altersfreundliche-gemeinde.ch/fr](http://www.altersfreundliche-gemeinde.ch/fr)

### Organes responsables

GERONTOLOGIE CH

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique
- CH: Promotion de la santé de groupes

### Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

### Groupes particulièrement vulnérables

Faible revenu et/ou faible capital

### Multiplicateur-trice-s

- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Personnel professionnel non médical
- Soins médicaux et personnel d'assistance médicale
- Autre personnel médical
- Bénévoles engagé-e-s
- Autres multiplicateur-trice-s

### Settings

- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

La plateforme regroupe des acteurs largement spécialisés et stratégiques dans le secteur de la vieillesse. L'objectif est de façonner le contexte social et matériel au niveau de la commune, afin de promouvoir également les aspects les plus divers de la santé psychique et physique. Des outils d'accompagnement et des offres de coaching sont disponibles à cet effet. Cela devrait également garantir que le groupe cible lui-même puisse largement participer.

### Impact

Le programme de l'OMS «villes-amies des personnes âgées» est mis en œuvre dans de nombreux pays et bénéficie également d'un soutien scientifique. Les neuf dimensions couvrent les niveaux et aspects importants de la convivialité envers les personnes âgées: l'environnement physique, le contexte social et les prestations de la commune. À cette fin, des indicateurs concrets ont été élaborés et examinés. [The WHO Age-friendly Cities Framework](https://www.who.int/citiesandplanning/agefriendlycities/)

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La plateforme Commune conviviale pour les personnes âgées a été lancée en décembre 2020 et n'a cessé de s'étendre depuis; un service spécialisé pour la politique des âges et le réseau de la communauté amie des personnes âgées sont également en cours de création. Dans le canton de Schaffhouse, le projet pilote «Commune conviviale pour les personnes âgées» se déroulera en 2022, dans lequel huit communes travailleront ensemble pour promouvoir la convivialité envers les personnes âgées. Ici aussi, des visites de sites sont effectuées et il est évident que la participation n'a pas lieu uniquement lors de la visite: l'implication de tous les acteurs et organisations bénévoles favorise la coopération dans le village, les réseaux existants sont activés et ainsi encore plus de personnes sont motivées pour participer et aider à la mise en œuvre.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [WHO \(2015\). Measuring the age-friendliness of cities. A guide to using core indicators.](#)
- [WHO Europe \(2018\). Age-friendly environments in Europe: Indicators, monitoring and assessments.](#)

### Contact

+41 (0)31 311 89 06  
[info@gerontologie.ch](mailto:info@gerontologie.ch)

# Prev@WORK



Module/s

Langue/s

Niveau

A B **C** D DE FR IT EN Autres

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F21

Prev@WORK est un programme destiné aux jeunes adultes en formation et à leur environnement professionnel direct. Le programme est basé sur l'approche multiplicatrice et vient, à l'origine, d'Allemagne.

[www.suchtschweiz.ch/betriebe/prevwork](http://www.suchtschweiz.ch/betriebe/prevwork)

## Organes responsables

Addiction Suisse

## Portée

Toute la Suisse

## Thèmes

Santé psychique

## Groupes cibles

Adolescent-e-s

## Multiplicateur-trice-s

Autres multiplicateur-trice-s

## Settings

Autres settings

## Forces particulières

Les contenus des séminaires prev@work correspondent aux thématiques des jeunes adultes en formation professionnelle. L'intervention peut être étendue à de nombreuses entreprises. Les besoins des groupes cibles peuvent être spécifiquement abordés en interrogeant et en adaptant les sujets.

## Impact

D'après le rapport d'évaluation du projet Prev@WORK Allemagne (StaEval 2012):

Les stagiaires ont évalué les séminaires de manière très positive et ont ressenti une forte augmentation de leurs connaissances, ce qui a également été confirmé par les tests de performance objectifs. Il est également satisfaisant que les stagiaires aient attaché une grande importance au sujet de la dépendance.

Le concept du séminaire et la transférabilité dans différents domaines ont été évalués très positivement par des professionnels formé-e-s.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Prev@WORK propose une variété de méthodes. Les multiplicateur-trice-s adoptent ces méthodes et créent leur propre offre régionale Prev@WORK en tenant compte des critères de qualité du programme. Cela nécessite des ressources liées à la création et à la promotion de l'offre ainsi qu'à l'acquisition de mandats.

En particulier, l'acquisition de mandats dans les entreprises s'avère difficile, ce qui démontre l'utilité d'un contact personnel direct avec les personnes clés concernées (GSE, responsables des apprenant-e-s, etc.).

Les prestataires qui mettent en œuvre Prev@WORK rapportent des expériences positives avec la mise en œuvre, tandis que les participant-e-s aux séminaires de prévention accueillent favorablement les méthodes interactives.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet suisse](#)
- [Informations sur le programme en Allemagne](#)
- [StatEval \(2012\). Evaluation des Projekts Prev@WORK \[Deutschland\]. Abschlussbericht](#)
- [Fachstelle für Suchtprävention Berlin \(2016\). Prev@WORK. Suchtprävention in der Berufsausbildung. Evaluationsbericht](#)

## Contact

+41 (0)21 321 29 76

[praevention@suchtschweiz.ch](mailto:praevention@suchtschweiz.ch)



# Accompagnement de projets de centres familiaux

Module/s

Langue/s

Niveau

A B **C** **D** **DE** FR IT EN Autres

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F22

Les points de rencontre des générations/centres familiaux sont souvent basés sur le travail bénévole et ne peuvent souvent pas mettre en œuvre de bonnes idées et projets en raison d'un manque de ressources financières et spécialisées. Les centres du canton s'appuient sur des conseils professionnels en gestion de projet, mais aussi sur le développement de réseaux et de financements initiaux pour élargir leur offre de services, améliorer leur qualité et mieux se mettre en réseau. Un accent particulier est mis sur le développement d'offres intergénérationnelles. En renforçant les points de rencontre/centres familiaux, les enfants, les jeunes, les personnes âgées et leurs proches devraient bénéficier d'un large éventail d'offres à bas seuil. [www.baselland.ch/politik-und-behorden/direktionen/sicherheitsdirektion/fachbereich-familien/projektunterstuetzung-familienzentren-bl](http://www.baselland.ch/politik-und-behorden/direktionen/sicherheitsdirektion/fachbereich-familien/projektunterstuetzung-familienzentren-bl)

## Organes responsables

Le projet est sous la responsabilité du Service de la Famille (Direction de la Sécurité) du Canton de Bâle-Campagne. Il est piloté par un groupe de projet cantonal, dans lequel siège un-e responsable opérationnel-le PAC du département promotion de la santé.

## Portée

BL

## Thèmes

- Santé psychique
- CH: Promotion de la santé de groupes

## Groupes cibles

- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges

## Groupes particulièrement vulnérables

- Faible revenu et/ou faible capital
- Faible niveau d'éducation
- Issu-e de l'immigration

## Settings

Famille/domicile

## Forces particulières

Les centres générationnels ou familiaux pour les familles et les personnes âgées dans les communes répondent à un besoin de la population en lieux et activités de rencontre sociale à bas seuil et servent également de lieu où des informations à bas seuil sur d'autres activités de promotion de la santé et un soutien professionnel peuvent être fournis. C'est pourquoi plusieurs cantons de toute la Suisse s'impliquent stratégiquement et financièrement dans la constitution d'un réseau de centres familiaux (BL, BS, SG, ZH, etc.). L'intervention vise à promouvoir l'égalité des chances en matière de santé.

## Impact

[Voir rapport d'auto-évaluation \(Nigl et al. 2017\)](#)

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le contact personnel avec les centres familiaux sous la forme de conseils et de soutien personnalisés supprime les obstacles et encourage les personnes à soumettre une demande. Il est possible de choisir les offres pour lesquelles un soutien financier est nécessaire. Cette flexibilité permet un large éventail de projets et d'offres. Cependant, la durabilité doit être garantie et les nouvelles offres doivent avoir une valeur ajoutée reconnaissable pour le(s) groupe(s) cible(s). L'engagement du canton envers les centres familiaux incite les communes à commencer à travailler avec les centres familiaux. Les informations sur une éventuelle coopération avec des projets existants de tiers, par exemple «vitalina» ou «Altum», motivent les centres familiaux à participer à ces projets.

## Informations complémentaires

- [Site web «Projektunterstützung Familienzentren» du canton de Bâle-Campagne](#)
- [Nigl, T., Huber, J. & Bürki, F. \(2017\). Bericht zur Situation von Familienzentren im Kanton Basel-Landschaft.](#)

## Contact

[Personnes de contact responsables du soutien du projet des centres familiaux](#)

# Le concept du banc

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F23

Les bancs existants et les sièges non officiels doivent être enregistrés géographiquement et photographiés. L'objectif est de déterminer tout potentiel d'optimisation dans le placement des bancs dans la commune. Ceci est particulièrement important pour les personnes à mobilité réduite et augmente les possibilités de promenades et d'activités dans la zone d'implantation.

[www.fussverkehr.ch/unsere-themen/offentlicher-raum/aufenthalt](http://www.fussverkehr.ch/unsere-themen/offentlicher-raum/aufenthalt)

## Organes responsables

Mobilité piétonne Suisse

## Portée

NE, NW, OW, VD, ZH

## Thèmes

Activité physique

## Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges

## Settings

Commune / quartier / environnement résidentiel

## Forces particulières

L'orientation claire et simple des sièges dans l'espace public est séduisante et constitue une mesure à bas seuil, facile à mettre en œuvre, avec des avantages directs, en particulier pour les personnes âgées.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Un banc est recommandé tous les 150 m de déplacement dans les zones où les personnes âgées se déplacent et tous les 300 m dans les autres zones. Il existe un potentiel d'optimisation dans de nombreuses communes.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Flyer](#)
- [Rapport de base](#)

## Contact

+41 (0)43 488 40 30

[info@fussverkehr.ch](mailto:info@fussverkehr.ch)

# Spirit of Sport @ School

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F24

Des contributions pratiques valorisantes et du matériel pédagogique pratique couramment utilisé pour une expérience scolaire variée (cours, tournois ou camps scolaires). Le projet a été lancé pour soutenir l'enseignement et le développement de l'activité physique, des valeurs et de l'orientation des valeurs chez les enfants et les jeunes. Concrètement, le matériel pratique et la promotion d'interactions valorisantes visent à faciliter l'organisation afin qu'un maximum de temps d'activité physique puisse avoir lieu.

[www.svss.ch/default.asp?PROJECTID=667](http://www.svss.ch/default.asp?PROJECTID=667)

## Organes responsables

Swiss Olympic et Association suisse d'éducation physique à l'école

## Portée

Toute la Suisse

## Thèmes

Activité physique

## Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence

## Multiplicateur-trice-s

Personnel enseignant et directions d'écoles

## Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

Spirit of Sport @ School vise à augmenter le temps actif en classe et à éviter les injustices en éducation physique. Chaque personne doit être motivée pour réaliser ses performances à son niveau.

## Impact

Une évaluation est en cours de réalisation.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La communication et le financement sont les domaines les plus difficiles.

Communication: pour que le corps enseignant puisse comprendre et mettre en œuvre immédiatement toutes les idées, nous devrions idéalement être en mesure de fournir un film à son sujet. Mais nous n'avons pas d'argent pour cela pour le moment.

Finances: le développement du sac, par exemple, et des matériaux nous ont coûté plus de 500 francs par sac. Grâce aux contributions des partenaires, nous pouvons actuellement proposer le SportBag dans les écoles pour 240 francs. L'objectif est que le plus d'écoles possible disposent du sac pour les cours et les camps. À ce titre, nous continuons à rechercher des partenariats pour nous aider à fournir les sacs et le matériel d'activité physique aux écoles.

## Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

## Contact

[spiritofsport@svss.ch](mailto:spiritofsport@svss.ch)



# STEP

## Formation systématique des parents et du corps enseignant

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F25

STEP est un concept pédagogique holistique, scientifiquement évalué (en Suisse, en Allemagne et aux États-Unis) qui permet à toutes les personnes impliquées dans l'éducation d'orienter et de soutenir les enfants et les jeunes et de les accompagner dans la vie d'une manière valorisante, amicale, déterminée et saine.

Le concept STEP contribue à donner aux enfants et aux jeunes un sentiment d'appartenance, de confiance en soi et de responsabilité personnelle, tant de manière préventive qu'en cas de problèmes éducatifs majeurs. Il est basé sur la psychologie individuelle (Alfred Adler et Rudolf Dreikurs) et la psychologie humaniste et intègre les dernières découvertes de la psychologie du développement et de la recherche sur le cerveau.

[www.instep-online.ch](http://www.instep-online.ch)

### Organes responsables

STEP Trainernetzwerk

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence

### Multiplicateur-trice-s

Parents/personnes chargées de l'éducation

### Settings

Famille/domicile

### Forces particulières

Il est important de renforcer les compétences parentales des parents afin que les enfants et les jeunes se développent bien. Les contenus font leurs preuves et adoptent une conception cohérente. Les besoins des groupes cibles peuvent être bien pris en compte par STEP.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Dans les cours STEP axés sur le groupe cible, les parents/professionnel-le-s apprennent à soutenir les enfants/jeunes grâce à un style parental démocratique-participatif aimant et cohérent et à une relation durable (acceptation, participation, auto-efficacité et responsabilité personnelle), développant un sentiment d'appartenance positif dans la famille, à la crèche, à l'école, dans le soutien éducatif et dans la société.

Les participant-e-s aux cours STEP pour parents ou aux formations continues pour professionnel-le-s apprennent à réfléchir sur leur propre attitude et comportement et, si nécessaire, à les modifier. Elles/Ils apprennent les compétences STEP (changer de perspective concernant les [mauvais] comportements des enfants, distinguer les encouragements/ louanges, communiquer avec respect, attendre la coopération, appliquer une discipline significative au lieu de punir, etc.) et donc à réduire considérablement leur niveau de stress, afin mieux répondre aux exigences de l'éducation au 21<sup>e</sup> siècle dans un partenariat réussi entre éducation et formation ([pour les conditions particulières, voir les notes des évaluations](#)).

### Impact

Il existe de nombreuses [évaluations](#), qui prouvent l'efficacité de l'approche STEP. En conséquence, le programme STEP a obtenu le nombre maximum de points dans l'évaluation des expert-e-s CTC. Le programme STEP est donc recommandé comme programme de prévention par RADIX.

Résultats de l'évaluation du projet 2008-2010 (Steiner & Galliker Schrott 2010): la formation continue STEP et le livre STEP pour les éducateur-trice-s ont été décrits comme très enrichissants, instructifs et pratiques. L'expansion des compétences éducatives des parents pourrait être réalisée dans une large mesure. En termes de durabilité, une mise en œuvre du projet à l'échelle cantonale (peut-être même obligatoire) est considérée comme raisonnable et une durée plus longue du projet est souhaitée. Les cours STEP ont été jugés très bons, significatifs et utiles pour faire face aux activités quotidiennes d'éducation des enfants. Les parents se sont sentis renforcés dans leurs compétences parentales et dans leur relation avec leurs enfants. Un échange régulier avec le corps enseignant a été jugé souhaitable. Une amélioration qualitative de la coopération entre le corps enseignant et les parents en a résulté et le cours a été recommandé par la plupart des personnes interrogées.

Résultats de la recherche scientifique d'accompagnement en Allemagne (Marzinzik & Kluwe 2007): en gagnant confiance en eux et en vivant un meilleur lien avec l'enfant, les parents se sentent plus à l'aise dans leur rôle de parents à la fin du parcours (sentiment de compétence subjectivement renforcé). Évolution positive vers un style d'éducation cohérent et clair (diminution de la prolixité): renforcement mesurable de la compétence éducative. Réussite spéciale: réduction très significative des réactions excessives qui coûtent beaucoup d'énergie aux parents, causent des dommages émotionnels et mettent en danger le lien de confiance entre les parents et l'enfant. Les parents peuvent réduire le stress constant des soins quotidiens des enfants et mener une vie plus saine. Réduction du laxisme indésirable. Il est particulièrement souligné que les instructeur-trice-s du cours STEP sont très motivé-e-s (rapport final, 2007, p. 37ff) et mettent en œuvre l'approche de manière cohérente et donnent l'exemple des valeurs centrales du concept STEP dans la pratique, en particulier grâce à une atmosphère de cours caractérisée par le respect, la compréhension et le soutien. La structure systématique, la bonne appropriation et la mise en œuvre rapide et directe des compétences nouvellement acquises pour les parents sont particulièrement appréciées (adéquation au quotidien, p. 35ff). Un obstacle à la participation à un cours de parentalité est souvent la honte d'admettre l'impuissance face aux problèmes d'éducation des enfants entre amis et en famille. Une certaine quantité de souffrance conduit souvent à la participation. L'intégration évidente dans les structures existantes, telles que les crèches, les écoles, etc., pourrait contrecarrer cette condition obstructive.

Nouveau développement en Suisse et en Allemagne depuis 2020: les cours de parentalité en ligne STEP sont très bien accueillis pour les raisons suivantes:

- un plus grand anonymat est garanti pour les parents, car des parents de Berne et Saint-Gall, par exemple, peuvent participer au même cours,
- la participation est possible depuis chez soi,
- et aucune garde d'enfants n'est nécessaire et aucune distance spatiale ne doit être franchie.

Aux États-Unis, il existe une review de 61 évaluations de l'approche STEP. Les évaluations ont montré qu'après une courte période, des changements significatifs et positifs s'étaient produits à divers égards, par exemple un changement d'attitude envers la parentalité démocratique, l'empathie envers les enfants, l'utilisation des compétences STEP (p. ex. les objectifs d'inconduite, l'écoute active, les conséquences naturelles et logiques, les conférences familiales, etc.), l'amélioration de l'interaction familiale et la réduction du stress, l'auto-évaluation des parents et des enfants, ainsi que les évaluations et les mauvais comportements des enfants qui ont été remarqués à la fois par les parents eux-mêmes et par d'autres. Dans 13 [études](#) il a été observé que le changement de comportement n'était pas nécessairement maintenu par tous les parents sur une plus longue période de temps. [Étude originale](#)

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Jungbauer, J. (Hg.) (2016). Familien mit einem psychisch kranken Elternteil, Forschungsbefunde und [Praxiskonzepte](#), Lamers, Yvonne, [STEP Duo: Ein systematisches Elterntraining für psychisch erkrankte Eltern mit Begleitern](#), p. 130-158, Verlag Barbara Budrich.
- Steiner, O. & Galliker Schrott, B. (2010). [Evaluation Gemeinsam stark](#). Fachhochschule Nordwestschweiz.
- Marzinzik, K. & Kluwe, S. (2007). [Evaluation des STEP-Elterntrainings. Abschlussbericht der wissenschaftlichen Begleitforschung](#). Universität Bielefeld.
- Informations complémentaires: <https://www.instep-online.ch/evaluation.php>

### Contact

[Coordination STEP Suisse](#)

# Café-deuil dans l'arrière-pays

Module/s

A B C D

Langue/s

DE FR IT EN Autres

Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F26

Nous offrons aux personnes en deuil une rencontre mensuelle animée par des personnes formées pour échanger des idées, se faire du bien et accepter leur propre deuil. La discussion de groupe est soigneusement animée par deux personnes. Deux autres personnes s'occupent de l'accueil, décoorent la table et divertissent les invité-e-s. [www.ar.prosenectute.ch/de/zwaeg-is-alter/Cafés—Treffe.html](http://www.ar.prosenectute.ch/de/zwaeg-is-alter/Cafés—Treffe.html)

## Organes responsables

Pro Senectute AR

## Portée

AR

## Thèmes

- Santé psychique
- CH: Promotion de la santé de groupes

## Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges

## Groupes particulièrement vulnérables

Prise en charge/soins à des proches

## Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

## Forces particulières

Un projet qui n'a cessé de croître depuis près de 10 ans et qui est désormais proposé dans différents cantons, mais pas avec le même concept détaillé. Le deuil n'est pas pathologisé, mais traité de manière active et axée sur les ressources dans une commune. L'offre couvre ainsi très bien le besoin professionnel reconnu et les besoins d'un groupe cible.

## Impact

Chaque café-deuil est immédiatement réfléchi et évalué par l'équipe d'accueil respective. Un formulaire d'évaluation est rempli puis envoyé électroniquement à toute l'équipe. Elle discute aussi régulièrement des retours des invité-e-s. Les critères de qualité concernant l'accessibilité, l'égalité des chances, la mise en réseau, la formation continue des accompagnateur-trice-s de deuil et la qualité du contenu du café-deuil ont été évalués à l'aide des critères de qualité de Promotion Santé Suisse.

Une évaluation externe n'a encore jamais été commandée.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Nous sommes convaincus que la gestion fiable et prudente de la confidentialité et de la modération ainsi que la décoration intérieure toujours très élaborée et attrayante et l'hospitalité chaleureuse sont importantes. Les personnes en deuil devraient avoir un espace pour pleurer. Pour cela, elles ont besoin de fiabilité, d'empathie et de permission pour leur propre chagrin et leurs réactions. La pièce est également importante, elle doit être lumineuse et être le plus possible ouverte, tout en offrant l'intimité nécessaire. Le choix d'un lieu culturel (ni un hôpital, ni une maison de retraite, ni une paroisse) a fait ses preuves. La formation continue régulière des responsables est essentielle. Nous abordons également le thème du deuil dans la société à travers des articles de journaux et une conférence publique annuelle. Nos flyers sont distribués dans les salons funéraires par les paroisses, les communautés religieuses et Pro Senectute, et sont disponibles dans les hôpitaux, dans les maisons de retraite et dans les cabinets médicaux.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Description des offres](#)
- Brathuhn, S. & Adelt, T. (2015). Vom Wachsen und Werden im Prozess der Trauer. Neue Ansätze in der Trauerbegleitung. Göttingen.
- Gärtner-Schultz, H. (2017). Der richtige Satz zur richtigen Zeit. Kurzzeitberatung in der Trauerbegleitung, Göttingen.
- Lammer, K. (2014). Trauer verstehen. Formen, Erklärungen, Hilfen, Berlin/Heidelberg.
- Müller, M., Brathuhn, S. & Schnegg, M. (2013). Handbuch Trauerbegegnung und -begleitung. Theorie und Praxis in Hospizarbeit und Palliative Care. Göttingen.
- Müller, M. (2014). Trauergruppen leiten. Betroffenen Halt und Struktur geben. Göttingen.
- Paul, C. (2013). Keine Angst vor fremden Tränen! Trauern den Freunden und Prochesn begegnen. Gütersloh.
- Smeding, R. E. W. & Heitkönig-Wilp, M. (Hg.) (2010). Trauer erschliessen – eine Tafel der Gezeiten. Esslingen.

## Contact

+41 (0)71 890 06 63  
Silvia Hablützel  
Pro Senectute AR

# Concept de mobilité scolaire ATE

Module/s

A B C D

Langue/s

DE FR IT EN Autres

Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F27

Le concept de mobilité scolaire est une offre participative pour les communes qui souhaitent faire analyser et optimiser spécifiquement leurs trajets vers les écoles (enfantines et primaires). L'ATE fournit à la communauté un outil à grande échelle qui lui permet d'augmenter durablement la sécurité des trajets scolaires. Les documents suivants sont en cours d'élaboration dans le cadre d'un concept de mobilité scolaire: enquête sur la mobilité (questionnaire pour les enfants, les parents et le corps enseignant), bilan de mobilité (rapport avec les résultats de l'enquête et des cartes), rapport final avec toutes les recommandations pour les points de danger mentionnés, journal des parents comprenant les résultats les plus importants, des recommandations et des conseils sur la façon d'aller à l'école (facultatif). Ces documents ne sont disponibles que pour le ou la commanditaire (municipalité). [www.mobilitescolaire.ch](http://www.mobilitescolaire.ch)

## Organes responsables

ATE Association transport et environnement

## Portée

Toute la Suisse

## Thèmes

Activité physique

## Groupes cibles

- Enfants en bas âge / d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence
- Adolescent-e-s

## Multiplicateur-trice-s

- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Autres multiplicateur-trice-s

## Settings

Municipalité

## Forces particulières

Une offre participative qui vise à favoriser des trajets scolaires sûrs et par conséquent l'activité physique des enfants, mais aussi à réduire les inquiétudes des parents.

## Impact

Par le biais de l'enquête mobilité sur la situation actuelle des trajets scolaires (enfants, parents et corps enseignant) a lieu une sensibilisation sur le thème de la sécurité sur les trajets scolaires. Dans le cadre du concept, des actions spécifiques de sensibilisation sont menées auprès des groupes cibles (journal des parents, activités scolaires, etc.). Grâce à l'inspection sur place («Inspection de la sécurité routière»), les déficits de sécurité routière existants sont enregistrés, analysés et des recommandations appropriées pour y remédier sont élaborées. La mise en œuvre des recommandations augmentera la sécurité des trajets scolaires à long terme et permettra ainsi qu'un maximum d'enfants puissent se rendre à l'école à pied. Le trajet scolaire activement couvert est donc une partie importante de l'activité physique quotidienne. L'évaluation, que l'ATE effectue avec le/la commanditaire un an après la fin du concept, a pour but de vérifier son succès et d'identifier d'autres besoins d'intervention.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Dans de nombreux cas, de petites mesures suffisent pour obtenir une amélioration majeure de la sécurité routière (p. ex. tailler les plantes ou supprimer des places de stationnement individuelles pour assurer la visibilité nécessaire). Les enfants, les parents et le corps enseignant sont très intéressés par le sujet de la sécurité des trajets scolaires. En témoignent également le haut taux de réponse aux questionnaires de l'enquête mobilité (autour de 80% en moyenne).

## Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

## Contact

Suisse alémanique: VCS Verkehrs-Club der Schweiz  
+41 (0)31 328 58 58  
[schulwege@verkehrsclub.ch](mailto:schulwege@verkehrsclub.ch)

Suisse romande/Tessin: Bureau romand ATE  
+41 (0)22 734 70 44  
[bureau-romand@ate.ch](mailto:bureau-romand@ate.ch)

# Personne de contact

## «ARPS – Responsable Promotion Santé et Prévention»

bischfit.ch



Gesundheitsamt Graubünden  
 Uffizi da sanadad dal Grischun  
 Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F28

De par la loi, les communes ont un organe responsable de la prévention et de la promotion de la santé sur leur territoire. Ces agent-e-s de promotion et de prévention de la santé (ARPS) assument le rôle de gardien-ne-s et mettent en réseau les communautés avec le service de santé, les agences spécialisées, les expert-e-s et la population. [www.gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/djsg/ga/gesundheitsfoerderung/Gemeinde/Documents/Aufgaben\\_BGP\\_auf\\_Gemeindestufe.pdf](http://www.gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/djsg/ga/gesundheitsfoerderung/Gemeinde/Documents/Aufgaben_BGP_auf_Gemeindestufe.pdf)

### Organes responsables

Gesundheitsamt des Kantons Graubünden,  
 Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention

### Portée

GR, SG

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

### Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

De par la loi, les communes ont un organe responsable de la prévention et de la promotion de la santé sur leur territoire. Ces agent-e-s de promotion et de prévention de la santé (ARPS) assument le rôle de gardien-ne-s et mettent en réseau les communautés avec le service de santé, les agences spécialisées, les expert-e-s et la population.

### Impact

Les offres mises en œuvre dans les communes sont recensées de manière protocolaire. Il existe également des enquêtes sur des sujets sélectionnés. Les projets sont évalués au moyen de différents feedbacks.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Dans le canton des Grisons, il existe une personne de contact dans chaque commune. Nous pouvons informer et sensibiliser cette personne. Cela se fait régulièrement par e-mail, au moyen d'une newsletter imprimée et virtuelle, et nous organisons des réunions de mise en réseau régionales. Nous pouvons ainsi multiplier nos prestations et offres dans les communes, mais aussi aborder de nouvelles préoccupations. Depuis 2020, nous employons également une collaboratrice de projet qui rend visite aux communautés, détermine les besoins et propose nos offres ([www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch)) dans une discussion 1:1.

### Informations complémentaires

- [Description des tâches](#)
- [Extrait des bases juridiques](#)
- [Description de la mesure](#)

### Contact

Gesundheitsamt des Kantons Graubünden  
 Alice Lang  
 Responsable du projet Gesundheitsförderung  
 in Gemeinden  
 +41 (0)81 257 88 91  
[alice.lang@san.gr.ch](mailto:alice.lang@san.gr.ch)



# Boussole21

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F29

Boussole21 est un outil d'évaluation du développement durable qui permet d'estimer si un projet contribue au développement durable dans ses trois dimensions environnement, économie et société. En tant que base de décision, Boussole21 donne une vue d'ensemble des effets d'un projet en termes de durabilité, facilitant ainsi la pesée des intérêts et aidant à améliorer le projet. Les aspects de promotion de la santé sont intégrés dans les critères d'évaluation de Boussole21.

[www.fr.ch/institutions-et-droits-politiques/gouvernement-et-administration/boussole21-levaluation-de-projets-selon-les-principes-du-developpement-durable](http://www.fr.ch/institutions-et-droits-politiques/gouvernement-et-administration/boussole21-levaluation-de-projets-selon-les-principes-du-developpement-durable)

## Organes responsables

Direction de l'aménagement, de l'environnement et des constructions du canton de Fribourg

## Portée

FR, VD, VS

## Thèmes

- Activité physique
- Santé psychique
- CH: Promotion de la santé de groupes

## Settings

- Famille/domicile
- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)
- Autres settings

## Forces particulières

Boussole21 est un outil polyvalent du canton de Vaud qui sert à évaluer la durabilité. Il permet d'identifier les forces et les faiblesses d'un projet en prenant en compte trois dimensions cibles du développement durable: environnement, économie et société, y compris la promotion de la santé et la prévention.

## Impact

Ce projet s'adresse à tout type de projet, mais principalement les politiques publiques et projets de construction, menés par l'État. C'est un outil d'aide à la décision qui favorise les croisements de regard et, au niveau de la promotion de la santé, participe à l'objectif «santé dans toutes les politiques publiques».

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

L'article 197 de la loi sur le Grand Conseil fribourgeois accepté en février 2009 stipule que les messages accompagnant les projets de lois et de décrets doivent faire état des effets sur le développement durable. En vue de réaliser cette exigence, le Conseil d'État du canton de Fribourg soumet depuis mai 2012 la majorité de ses projets de lois et de décrets à une évaluation de la durabilité de 2 à 3 heures avec Boussole21, outil généraliste développé par le canton de Vaud.

Cet outil favorise une démarche intersectorielle et interdirectionnelle en faveur du développement durable (y compris de la santé, comme élément du développement durable). Toutes les Directions de l'État sont impliquées via leur Secrétariat général dans la mise en œuvre du développement durable. Ce sont normalement les Directions (secrétariats généraux) qui déterminent les B21 à effectuer. Un audit d'expert fixe est constitué pour assurer ces évaluations. Ce comité d'audit est constitué de représentant-e-s de trois Directions (Direction de l'aménagement, de l'environnement et des constructions; Direction de l'économie et de l'emploi; Direction de la santé et des affaires sociales).

## Informations complémentaires

[Rapports d'évaluation \(des mesures évaluées par Boussole21\)](#)

## Contact

Développement durable  
+41 (0)26 305 49 12  
[dd-daec@fr.ch](mailto:dd-daec@fr.ch)

# Intégrer la santé dans les modèles cantonaux et communaux de la vieillesse

Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

Langue/s

Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F30

Un modèle de la vieillesse sert de base stratégique pour la planification des mesures et la mise en œuvre de la politique de vieillesse dans les cantons, les villes et les communes. La santé est un sujet important et une question transversale dans le modèle de la vieillesse. Selon sa responsabilité par rapport à la politique de vieillesse, le canton peut élaborer des principes stratégiques avec les villes et les communes ou les soutenir dans l'élaboration de tels principes. Les possibilités de soutien sont des informations majeures, telles que les conditions de localisation cantonales ou les directives cantonales pour la politique de vieillesse, ou bien les ressources pour le développement de principes stratégiques. Les fondements stratégiques peuvent également prendre la forme d'un concept de vieillesse, d'une stratégie de vieillesse ou d'un objectif législatif correspondant. [www.sg.ch/news/sgch\\_allgemein/2021/06/gestaltungsprinzipien-der-alterspolitik--gutes-alter-n--gemeinsa.html](http://www.sg.ch/news/sgch_allgemein/2021/06/gestaltungsprinzipien-der-alterspolitik--gutes-alter-n--gemeinsa.html)

## Organes responsables

Canton de St-Gall (département de la santé et département des de l'intérieur) et l'Association des président-e-s de communes (VSGP)

## Portée

AG, SG

## Thèmes

Alimentation

## Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

L'intégration des sujets dans la liste des tâches des instructeur-trice-s de brossage de dents permet un grand potentiel de diffusion, car elles/ils visitent les jardins d'enfants et les classes scolaires presque partout.

## Impact

Un dialogue régulier est maintenu avec les communes concernant la mise en œuvre des mesures issues des principes de conception, afin d'ajuster les structures et les processus en conséquence.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La révision du modèle cantonal de Saint-Gall est en cours depuis 2017. Le modèle de vieillesse devrait être disponible en 2022. Un processus similaire est en cours dans le canton d'Argovie. [Aperçu de la politique communale en matière de vieillesse en AG](#)

## Informations complémentaires

[Texte de consultation sur les principes de conception de la politique de vieillesse dans le canton de SG \(août 2021\)](#)

## Contact

Amt für Gesundheitsvorsorge  
Karolina Staniszewski  
+41 (0)58 229 01 73  
[karolina.staniszewski@sg.ch](mailto:karolina.staniszewski@sg.ch)



# Label «Commune en santé»

## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau **Policy**

ID: F31

Le label «Commune en santé» permet d'inventorier toutes les mesures de promotion de la santé existant sur un territoire communal et de se faire conseiller pour agir davantage en faveur de la santé des habitant-e-s. Il s'insère particulièrement bien dans la stratégie Maladies non transmissibles (MNT) de la Confédération en promouvant l'égalité des chances et les thèmes majeurs que sont l'enfance/adolescence et la vieillesse.

[www.labelcommunesante.ch](http://www.labelcommunesante.ch)

### Organes responsables

Un organisme responsable de la mise en œuvre dans chacun des cinq cantons partenaires:

- Valais: Promotion santé Valais
- Jura: Fondation O2
- Vaud: Unisanté
- Genève: Service du médecin cantonal
- Fribourg: Service de la santé publique

### Portée

FR, GE, JU, VS, VD

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- CH: Promotion de la santé de groupes

### Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

Une des forces particulières du label est l'approche holistique de la promotion de la santé et de la prévention dans une commune. Cela favorise la mise en réseau, la création de synergies et l'identification des potentiels de développement dans ce domaine.

### Impact

Selon les résultats de l'évaluation menée par l'EESP sur mandat de Promotion Santé Suisse (Monin et al. 2020):

- la grande majorité des communes sont très satisfaites de leur adhésion au label et du processus de labellisation,
- les communes considèrent dans la majorité des cas que le rapport coût-bénéfice du label est très intéressant,
- l'affiliation au label contribue au renforcement des connaissances des acteurs communaux en matière de promotion de la santé, ainsi qu'à l'amélioration de leur mise en réseau avec les acteurs de la prévention,
- les communes affiliées au label n'ont pas seulement valorisé les mesures existantes, mais aussi mis en œuvre de nouvelles mesures,
- parmi les communes qui ont renouvelé leur labellisation, on observe une durabilité des mesures mises en œuvre, le label convient tant aux grandes qu'aux petites communes.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le label est mis en place dans l'ensemble des cantons partenaires. FR a terminé sa phase pilote, et fait pleinement partie des cantons partenaires. La mesure peut être appliquée dans d'autres cantons. Une diffusion en Suisse allemande nécessiterait toutefois d'avoir une coordinatrice ou un coordinateur pour la partie germanophone si plusieurs cantons sont intéressés. Critère obligatoire pour diffuser la mesure dans d'autres cantons: avoir un partenaire cantonal pour la mise en œuvre.

Le label est apprécié, les communes le renouvellent. Le label a été évalué en 2019 par la Haute école de travail social et de la santé de Lausanne sur mandat de Promotion Santé Suisse. Le rapport n'est pas publié.

[Synthèse de l'évaluation et résumé pour les communes](#)

Suite à ce rapport, des changements des conditions d'obtention du label vont être apportés: contact annuel avec les communes, conseil et soutien pour les communes renforcés, prolongation de la labellisation, création d'outils informatiques, etc.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Monin, M., Kühr, J., Thiévent, R. & Curgy, G. (2020). Évaluation du «Label Commune en santé». Rapport final. Haute école d'études sociales et pédagogiques de Lausanne (non publié).
- [Feuille d'information 43 de Promotion Santé Suisse sur l'évaluation du label «Commune en santé».](#)
- Schweizer Gemeinde (pages 14 et 50): [«Commune en santé»: un label simple et efficace.](#) L'Association des Communes suisses parle du label «Commune en santé».
- Mattig, T. (sous la direction), Prävention von chronischen Krankheiten, «Commune en santé» au prisme de la santé publique (p. 433-445).

### Contact

Promotion santé Valais

+41 (0)27 329 63 44

[info@labelcommunesante.ch](mailto:info@labelcommunesante.ch)

## Module/s

**A** **B** **C** **D** **DE** **FR** **IT** **EN** Autres

## Langue/s

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau **Policy**

ID: F32

Le programme national Primokiz soutient les communes et les cantons dans le développement d'une politique globale de la petite enfance (âge: de la naissance à l'entrée en école enfantine). L'objectif d'une telle politique est de créer un réseau d'acteurs de la petite enfance, de renforcer la coordination entre les domaines de l'accueil et de l'éducation des jeunes enfants (EAJE), ainsi que d'améliorer la coordination et la visibilité des offres et services afin de répondre aux besoins de mieux servir les enfants et les familles.

[www.radix.ch/fr/communes-en-sante/offres/primokiz](http://www.radix.ch/fr/communes-en-sante/offres/primokiz)

### Organes responsables

RADIX Fondation suisse pour la santé

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

Autres thèmes

### Settings

- Famille/domicile
- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)
- Autres settings

### Forces particulières

En commençant aux niveaux politique et structurel, Primokiz a un grand potentiel d'impact. Avec un soutien aux niveaux cantonal et communal, les conditions locales sont prises en compte et des solutions adaptées aux besoins existants peuvent être développées. La mesure convainc par sa haute qualité, d'une part grâce à diverses études et une évaluation, d'autre part grâce au recours à des expert-e-s.

### Impact

Une politique communale, régionale ou cantonale de la petite enfance garantit des structures d'éducation, d'accueil et d'éducation (EAJE) adéquates et adaptées aux besoins de la petite enfance à l'intérieur et à l'extérieur de la famille et garantit leur qualité. Elle se base sur la stratégie pour la petite enfance, qui est axée sur les besoins et les droits de l'enfant et tient compte de manière globale de l'espace de vie et de développement de l'enfant ainsi que des circonstances sociales et culturelles. (Stern et al. 2016)

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Depuis 2013, la démarche Primokiz a mis en réseau les acteurs des domaines de l'éducation, du social et de la santé dans plus de 80 communes ou cantons et les a accompagnés dans l'élaboration de politiques globales de la petite enfance. De cette manière, de bonnes conditions structurelles ont été créées pour permettre à environ 86 000 enfants de grandir en bonne santé.

Le potentiel de Primokiz est loin d'être épuisé. Il reste encore un long chemin à parcourir avant que toutes les communes suisses aient une politique de la petite enfance. L'évaluation de la deuxième phase du programme (Primokiz2) montre clairement que le besoin de soutien des municipalités est encore important. La poursuite de l'implémentation de Primokiz devrait continuer à proposer aux communes suisses une offre de qualité. Un accent supplémentaire sera mis sur une offre de prestations axée sur la clientèle, de sorte que dans les années à venir, encore plus de communautés seront soutenues sur la voie des politiques de la petite enfance.

### Informations complémentaires

- [Site web du programme](#)
- Calderon, R., Edelmann, D. & Simoni, H. (2016). Handbuch zum Primokiz-Prozess, Entwicklung einer umfassenden Strategie Frühe Kindheit. In Zusammenarbeit mit Stern, S.; Herausgeberin: Jacobs Foundation (internes Dokument).
- Stern, S., Schultheiss, A., Schwab Cammarano, S. & Angst, V. (2016). Evaluation Primokiz. Zürich: INFRAS. Bericht
- Stern, S., Schwab Cammarano, S. & De Rocchi, A. (2017). Kantonale Strategien und Koordinationsansätze im Bereich der FBBE. Bestandsaufnahme bei den Kantonen. Schlussbericht. Jacobs Foundation (Hg). In Zusammenarbeit mit dem BSV und dem Staatssekretariat für Migration.
- Meier Magistretti, C. & Schraner, M. (2017). Frühe Förderung in kleineren und mittleren Gemeinden. Die Gemeinden als strategische Plattform und Netzwerker der Frühen Förderung: Situationsanalyse und Empfehlungen.
- Stern, S. & Schwab Cammarano, S. (2017). Frühe Förderung. Orientierungshilfe für kleinere und mittlere Gemeinden. Bundesamt für Sozialversicherungen BSV, Nationales Programm zur Prävention und Bekämpfung von Armut (Hg).

### Contact

RADIX Fondation suisse pour la santé

[Personnes de contact](#)



# Recommandations pour une alimentation équilibrée à l'école

## Module/s

**A** B C D

## Langue/s

DE FR **IT** EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau **Policy**

ID: F33

Formulation et diffusion de recommandations partagées sur les goûters, les paniers-repas et les boissons dans les écoles obligatoires, et création et distribution de supports d'information d'appoint permettant la diffusion des informations au sein de l'école et aux familles. Un groupe de travail interdisciplinaire a été mis en place pour l'élaboration des recommandations et du matériel. [www.ti.ch/merende](http://www.ti.ch/merende)

### Organes responsables

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (Ufficio del medico cantonale, Canton Ticino)

### Portée

TI

### Thèmes

Alimentation

### Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Le but du projet est la diffusion de recommandations communes concernant les repas scolaires et la distribution de matériel d'information d'accompagnement. Un groupe de travail interdisciplinaire, dans lequel les parents étaient également représentés, a été mis en place pour élaborer les recommandations et le matériel. En raison de la nature interdisciplinaire et de la représentation des parents, un soutien à l'échelle nationale est encouragé. Parce que Promotion Santé Suisse dispose elle-même de matériel de bonne qualité sur le sujet, la mise en place de cette mesure ne nécessite pas de traduction. La mesure vise à promouvoir l'égalité des chances en matière de santé.

### Impact

Aucune étude d'impact n'est actuellement prévue. Ce sont des recommandations, elles ne sont donc pas contraignantes comme peuvent l'être les lois ou les règlements. Il convient toutefois de noter qu'en plus d'avoir été largement diffusées en janvier 2021, les Recommandations

- ont été incluses dans les Dispositions pour les enseignant-e-s des écoles communales qui sont édictées chaque année par le SeSCo;
- ont été publiées sur le [portail des écoles communales](#);
- ont été publiées sur tous les sites web des collèges;
- seront distribuées aux nouveaux professeur-e-s et aux nouveaux élèves dans les prochaines années.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les Recommandations ont été lancées en janvier 2021 dans toutes les écoles obligatoires du canton.

Différentes institutions ont été mobilisées pour l'élaboration et la diffusion de recommandations communes (policy).

L'expertise des personnes qui travaillent dans les différentes institutions et la relation qui est nouée avec elles sont des aspects très importants pour la réussite et l'avancement du projet.

La diffusion des documents a été retardée et en partie entravée par la pandémie. En raison de l'importance des relations personnelles, en plus de la communication officielle par e-mail, toutes les directions d'école (écoles primaires et collèges) ont été contactées par téléphone avant de recevoir le matériel afin de pouvoir répondre aux besoins et demandes spécifiques au contexte de chaque établissement.

À partir de l'année scolaire 2021/22, les Recommandations sont distribuées aux nouveaux membres du corps enseignant dans les écoles obligatoires en août-septembre. À partir de la rentrée scolaire 2023/24, les premiers supports d'information seront distribués aux élèves de 1<sup>re</sup> année. Les professeur-e-s d'éducation alimentaire qui enseignent aux élèves de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année peuvent également recevoir chaque année des supports d'information.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Pour promouvoir les Recommandations, entre janvier et octobre 2021, un concours photo a été organisé sur les goûters équilibrés avec des gourdes spécialement produites pour l'occasion (fabriquées en Suisse) à gagner.

### Contact

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria  
+41 (0)91 814 30 50  
[dss-spvs@ti.ch](mailto:dss-spvs@ti.ch)  
[www.ti.ch/merende](http://www.ti.ch/merende)

# Ancrage juridique et financement réglementé du conseil de proximité (logement accompagné)

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F34

Les personnes dont la situation économique est modeste devraient avoir accès à des conseils et à un soutien à bas seuil. Cela vise à réduire les admissions précoces ou imprévues dans les établissements hospitaliers. La base du cofinancement par les communes a été posée dans la loi cantonale sur l'assurance-maladie et l'ordonnance (TG LAMal; circ. 832.1 et TG OAMal; circ. 832.10), le financement supplémentaire pour les bénéficiaires de prestations complémentaires dans l'ordonnance pour la loi sur les prestations complémentaires à l'AVS et à l'AI (TG OPC AVS/AI; circ. 831.31). Le financement garantit l'accès aux logements accompagnés pour les personnes âgées vulnérables dans des circonstances économiques modestes de la même manière que pour les personnes handicapées.

[www.tg.prosenectute.ch/de/hilfen/Ambulant-begleitetes-Wohnen-im-Alter.html](http://www.tg.prosenectute.ch/de/hilfen/Ambulant-begleitetes-Wohnen-im-Alter.html)

## Organes responsables

Amt für Gesundheit Kanton Thurgau

## Portée

TG

## Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique
- CH: Promotion de la santé de groupes

## Groupes particulièrement vulnérables

Faible revenu et/ou faible capital

## Settings

Famille/domicile

## Forces particulières

La mesure vise à promouvoir l'égalité des chances en matière de santé. Le canton de Thurgovie a réglementé, dans les lois et ordonnances cantonales sur l'assurance-maladie et les prestations complémentaires, le cofinancement cantonal du conseil et de l'accompagnement de proximité pour les personnes âgées aux conditions financières modestes. La mesure sert à maintenir l'autonomie et la qualité de vie, empêche et retarde l'entrée dans un foyer et leur permet de demeurer dans leur milieu de vie habituel. La diffusion de la mesure à d'autres cantons dépend des compétences cantonales en matière d'assistance aux personnes âgées, de coordination des transitions ambulatoire/hospitalier et des prestations complémentaires. Cependant, une plus grande diffusion de cette approche est souhaitable. La mesure vise à promouvoir l'égalité des chances.

## Impact

La mesure a été conceptualisée en 2020 et mise en place en tant qu'opération pilote. Il n'est pas encore possible de se prononcer sur l'efficacité, car les critères d'inclusion ont été interprétés trop étroitement et l'offre est encore peu connue des autorités responsables.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La modification du TG LAMal et TG OAMal est entrée en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2020, celle du TG OPC AVS/AI au 1<sup>er</sup> janvier 2018.

## Informations complémentaires

[Site web décrivant l'offre «Logement accompagné pendant la vieillesse» de Pro Senectute Thurgovie](#)

## Contact

Amt für Gesundheit  
Seraina Rissi  
+41 (0)58 345 68 57

# Recommandation Distributeurs automatiques de boissons et d'aliments

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F35

Recommandation à l'intention des établissements scolaires de l'enseignement obligatoire et post-obligatoire. [www.vd.ch/fileadmin/user\\_upload/organisation/dfj/sesaf/odes/fichiers\\_pdf/Recommandation\\_distributeurs\\_2020.01.28.pdf](http://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/organisation/dfj/sesaf/odes/fichiers_pdf/Recommandation_distributeurs_2020.01.28.pdf)

## Organes responsables

Unité de promotion de la santé et prévention en milieu scolaire (Unité PSPS) ainsi que les directions des établissements scolaires

## Portée

VD

## Thèmes

Alimentation

## Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

Il s'agit d'une mesure de policy dont l'efficacité a été établie par de nombreuses études (réduction de la consommation de boissons sucrées et de collations malsaines chez les élèves car elles ne sont pas disponibles à l'école).

## Impact

Suppression des automates à snacks gras-sucrés et à boissons sucrées.

Décision de la Conseillère d'État du DFJC, que les directions d'établissement doivent appliquer.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La première version de cette recommandation date de 2011, elle a été mise à jour en 2020 (et en 2021) suite à la décision de la Conseillère d'État du 20 septembre 2019 interdisant les distributeurs à snacks gras-sucrés et à boissons sucrées au niveau obligatoire. Pour le post-obligatoire, un moratoire quant à tout nouvel appareil a été instauré et d'ici 2025, seuls les distributeurs contenant des produits sains et durables seront autorisés.

## Informations complémentaires

- [Recommandation](#)
- Johnson, D.B., Bruemmer, B., Lund, A.E., Evens, C.C., Mar, C.M. (2009). Impact of School District SugarSweetened Beverage Policies on Student Beverage Exposure and Consumption in Middle Schools. *Journal of Adolescent Health*. sept 2009;45(3):S30-7.

## Contact

Coordinatrice du programme cantonal de promotion de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée dans les écoles vaudoises

Laurence Margot

+41 (0)79 159 06 63

[laurence.margot@avasad.ch](mailto:laurence.margot@avasad.ch)



# Stratégie

## «Encouragement précoce»

Module/s

Langue/s

Niveau

**A** **B** **C** **D** **DE** **FR** **IT** **EN** Autres

Intervention Information au public Mise en réseau **Policy**

ID: F36

Avec sa stratégie d'encouragement précoce (2021 à 2026), le canton de Saint-Gall s'engage en faveur de bonnes conditions-cadres pour les jeunes familles et permet ainsi aux jeunes enfants d'avoir un bon départ dans la vie. Les affaires sociales, l'éducation et la santé constituent les trois grands piliers de la politique cantonale de la petite enfance. Les départements de l'intérieur, de l'éducation et de la santé collaborent en conséquence à l'encouragement précoce. La stratégie définit des objectifs, des champs d'action et formule des mesures cantonales, ainsi que des recommandations d'action pour les communes et les organisations spécialisées, qui doivent servir d'orientation et de base d'action.

[www.kindersg.ch/wp-content/uploads/2020/05/Strategie-FF\\_01.-07.2015-Endversion.pdf](http://www.kindersg.ch/wp-content/uploads/2020/05/Strategie-FF_01.-07.2015-Endversion.pdf)

### Organes responsables

Canton de St-Gall, départements Intérieur, Éducation et Santé

### Portée

SG

### Thèmes

Autres thèmes

### Groupes particulièrement vulnérables

- Faible revenu et/ou faible capital
- Issu-e de l'immigration

### Settings

- Famille/domicile
- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Commune/quartier/environnement résidentiel
- Avant la scolarisation

### Forces particulières

La stratégie «Encouragement précoce» du canton de Saint-Gall est une mesure particulièrement prometteuse dans la mesure où elle met en réseau tous les acteurs concernés et aborde les conditions et les événements locaux. La stratégie renforce l'importance de l'encouragement précoce et a un grand potentiel d'impact.

### Impact

L'«encouragement précoce» du canton de Saint-Gall vise une approche coordonnée de tous les acteurs qui participent à l'encouragement précoce dans le canton. La stratégie constitue une orientation commune et une base d'action pour l'encouragement précoce dans le canton pour tous ceux qui s'engagent pour le bien-être des jeunes enfants et de leurs familles et référent-e-s. La stratégie a particulièrement contribué à donner plus de poids à la question de l'encouragement précoce, à mieux faire connaître son importance et à lancer des actions autour de ce sujet.

L'évaluation externe partielle et le rapport d'évaluation de la stratégie 2015-2020 montrent quelles évolutions ont été initiées ou promues avec la stratégie (Iselin et al. 2019; canton de Saint-Gall 2021).

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Des avancées importantes ont été réalisées dans l'encouragement précoce avec l'aide de la stratégie interdépartementale cantonale, notamment:

- Soutien aux centres familiaux dans divers projets de construction ou de développement, ainsi que pour les consultations de processus. De nombreux centres familiaux ont été reconstruits dans le canton et certains points de rencontre existants ont été développés. Cela soutient la mise en réseau des offres dans le domaine de l'encouragement précoce et des familles et favorise l'accessibilité des offres.
- Création des bases de la formation des parents dans le domaine de la petite enfance et intensification de la formation des parents dans le domaine de la petite enfance via les «Femmes-Tische» et divers thèmes de consultation pour les offres de formation des parents sur place.
- Diverses offres d'information et de formation continue pour les parents ou le monde professionnel (groupes de jeux, crèches) dans le domaine de la promotion linguistique.
- Projets pilotes dans certaines régions pour soutenir les familles autour de la naissance, comme par exemple «bienvenue – aide pratique après la naissance» ou «PAT – Mit Eltern lernen».
- Établissement et maintenance de réseaux, par exemple la conférence cantonale «Encouragement précoce» ou les réseaux régionaux «Mutterglück!?» sur la dépression post-partale.
- Promotion de la formation continue des professionnel-le-s dans le domaine de la petite enfance à travers divers acteurs sur différents sujets.
- Formulation de principes directeurs pour la transition de la petite enfance à l'école enfantine.
- Analyse de la situation et premières mesures d'accueil de jour de l'enfant, complémentaire à la famille.
- Aide à la mise en œuvre de l'analyse de la situation pour les collectivités locales (avec outil pour les analyses réelles et ciblées).
- Site web «Petite enfance» et conférence cantonale «Encouragement précoce».



---

**Informations complémentaires**

- [Kanton St. Gallen \(2015\). Strategie «Frühe Förderung» Kanton St. Gallen](#)
  - [Kanton St. Gallen \(2021\). Strategie «Frühe Förderung» 2021 bis 2026: à Beilage 2 zum Bericht der Regierung vom 27. April 2021 \(Strategie Frühe Förderung 2021 bis 2026\)](#)
  - [Iselin, M., Duarte, M. & Feller, R. \(2019\). Evaluation der Strategie «Frühe Förderung» des Kantons St. Gallen. Interface, Luzern/Lausanne.](#)
  - [Kanton St. Gallen \(2021\). Frühe Förderung im Kanton St. Gallen. Auswertung der Strategie «Frühe Förderung» 2015 bis 2020: Beilage 1 zum Bericht der Regierung vom 27. April 2021 \(Auswertung der Strategie Frühe Förderung 2015 bis 2020\).](#)
- 

**Contact**

Departement des Innern  
Amt für Soziales  
+41 (0)58 229 33 18  
[jugend@sg.ch](mailto:jugend@sg.ch)



# Alliance Enfance

## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public **Mise en réseau** Policy

ID: F37

Alliance Enfance est une association nationale qui s'engage, au nom de la société civile, pour le droit de tous les enfants au meilleur développement possible. Elle a pour priorité la promotion de l'équité des chances. À cette fin, elle oriente son travail sur l'amélioration des conditions-cadres juridiques et structurelles au niveau politique, dans toutes les régions du pays.

La vision d'Alliance Enfance: tous les enfants en Suisse représentent une partie indépendante et égale de la société et participent à toutes les décisions qui les concernent dans leur vie.

La mission d'Alliance Enfance: Alliance Enfance amène les perspectives et les droits des enfants dans les processus politiques à tous les niveaux du gouvernement et dans toutes les régions. Elle incite une réorientation des idées dans la politique et garantit que les décisions politiques et les conditions-cadres permettent le meilleur développement possible pour les enfants et conduisent à l'équité des chances. À cette fin, Alliance Enfance fédère les voix des acteurs de la société civile dans les domaines de la formation, de l'accompagnement et de l'éducation, de la santé et de la protection de l'enfance et assure l'échange de connaissances entre la pratique, la recherche et la politique. [www.alliance-enfance.ch](http://www.alliance-enfance.ch)

### Organes responsables

Association Alliance Enfance

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

Autres thèmes

### Settings

- Famille/domicile
- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Alliance Enfance comble une lacune en plaidant pour le domaine de la petite enfance au niveau national. Ceci au niveau de la politique, du transfert de savoir-faire et des activités de mise en réseau. Elle poursuit le fil d'information sur la petite enfance, qui a une large portée et qui est très apprécié des professionnel-le-s dans la pratique. La mesure vise à promouvoir l'égalité des chances en matière de santé.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

L'assemblée fondatrice d'Alliance Enfance a eu lieu le 20 août 2020. Grâce à l'expertise de ses membres, Alliance Enfance connaît la diversité des perspectives des enfants et les représente dans les processus politiques à tous les niveaux du gouvernement et dans toutes les régions. Ce faisant, elle se fonde sur les principes de la Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant, que la Suisse a ratifiée en 1997. Alliance Enfance contribue à une politique axée sur le bien-être des enfants, avec des décisions fondées sur des données probantes et des mesures actives. Alliance Enfance travaille actuellement sur les champs d'action suivants issus du programme d'activités 2021-2022:

#### Champ d'action A – Structure de l'organisation et modèle

**économique:** Alliance Enfance vise un financement durable et viable, crée une image de marque et des supports appropriés pour la participation active des membres.

#### Champ d'action B – Information, transfert de savoir-faire et coopération:

Alliance Enfance assure l'échange de connaissances entre la pratique, la recherche et la politique et s'impose comme la voix indispensable dans les domaines de la formation, de l'accompagnement et de l'éducation, de la santé et de la protection de l'enfance. Premièrement, les bases de décisions politiques fondées sur des preuves sont posées. Deuxièmement, les membres et les autres acteurs sont renforcés par des connaissances, et troisièmement, l'échange et la coopération avec les acteurs de la politique et de l'administration, de la pratique et de la recherche sont promus et enrichis par la perspective des enfants. Une conférence nationale annuelle et un travail médiatique soutiennent ces approches.

**Champ d'action C – Travail politique:** Alliance Enfance influence directement les décisions politiques et gère également l'agenda proactif du setting. Les activités couvrent un large champ, du monitoring politique et de l'analyse, à la stimulation proactive du discours politique ou à l'utilisation de divers instruments politiques (initiatives parlementaires, initiatives populaires, pétitions), ainsi qu'à l'information et la sensibilisation via les médias et les revues spécialisées, en passant par l'entretien des contacts avec les acteurs et le lobbying classique (sous diverses formes). La représentation politique des intérêts se fait toujours dans la perspective et, si possible, avec la participation appropriée des enfants.

**Champ d'action D – Nouvelles idées et impulsions du point de vue des enfants:** Porteuse d'offres existantes dans le domaine de la formation, de l'accompagnement et de l'éducation, de la santé et de la protection de l'enfance, Alliance Enfance les développe et élabore de nouvelles bases et offres pour les acteurs de terrain telles que les parrainages, les établissements de formation continue et d'enseignement supérieur, l'administration, les ONG et la recherche. De plus, Alliance Enfance stimule l'échange et la discussion afin de générer de nouvelles idées. Elle est impliquée depuis le développement de ces impulsions jusqu'aux tests concrets et à la mise en œuvre. L'accent est mis sur les approches et les solutions adaptées au système fédéral. Pour Alliance Enfance, la source de toute nouveauté doit toujours reposer sur les perspectives et les droits des enfants.

La mise en œuvre des mesures associées varie. En raison de la pandémie, la mise en place prend un peu plus de temps que prévu, de sorte qu'un certain nombre de mesures – principalement internes – n'ont pas encore été mises en œuvre. Dans l'ensemble, on peut affirmer que des premiers succès ont été obtenus dans la représentation des intérêts au niveau national. Dans les transactions individuelles et notamment dans les discussions en cours sur la pérennisation du financement initial de l'aide extrafamiliale, Alliance Enfance a pris en charge des missions de contenu et de coordination qui semblent être en bonne voie.

Il a également été montré qu'avec les activités d'articulation entre recherche et pratique, on travaille sur un terrain où manquaient auparavant des interlocutrices et interlocuteurs ou des acteurs de la mise en œuvre: Alliance Enfance a su placer ici les priorités.

---

#### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Article de base](#)

---

#### Contact

+41 (0)61 268 99 99

[info@alliance-enfance.ch](mailto:info@alliance-enfance.ch)

# Concept de santé à l'école

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F38

Le concept de santé à l'école est le fruit de la collaboration de deux Directions de l'État de Fribourg: la Direction de la santé et des affaires sociales et la Direction de l'instruction publique, de la culture et du sport. L'objectif est de mettre en œuvre une stratégie cohérente en termes de promotion de la santé et de prévention pour la santé à l'école.

Le concept est conçu comme une politique publique visant à avoir un impact durable dans la société. En ce sens, des buts stratégiques décrivant le résultat de cet impact ont été fixés: autour de la santé des individus (élèves et enseignant-e-s), et autour des structures (organisation des établissements scolaires et du canton). La qualité de l'enseignement et l'information de base, pour les élèves et pour les personnes qui les forment, en termes de promotion de la santé et de prévention jouent également un rôle prépondérant. La qualité de la politique générale de formation ainsi que de la politique de santé publique ont aussi une influence sur la qualité de l'enseignement et de la vie à l'école.

La mise en œuvre du concept prend en compte les plans d'étude (PER, LP 21) et les lois en vigueur (Loi scolaire, Loi sur la santé) afin d'être en cohérence avec les cadres structurels en vigueur. [www.fr.ch/sante/prevention-et-promotion/sante-a-lecole-pour-les-enseignant-e-s-et-les-professionnel-le-s](http://www.fr.ch/sante/prevention-et-promotion/sante-a-lecole-pour-les-enseignant-e-s-et-les-professionnel-le-s)

## Organes responsables

Bureau santé à l'école

## Portée

FR

## Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

## Groupes particulièrement vulnérables

- Situations familiales psychologiquement difficiles
- Orientation sexuelle
- Identité de genre
- Issu-e de l'immigration

## Settings

École (de l'école infantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

La collaboration formalisée entre la Direction de la santé et des affaires sociales et la Direction de l'instruction publique, de la culture et du sport permet de développer des synergies dans le setting «école», de mettre en lien les attentes de l'école et celles des organismes œuvrant dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention et d'avoir une cohérence dans les actions entreprises.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le concept de santé à l'école existe depuis 2013. La collaboration formalisée entre la Direction de la santé et des affaires sociales et la Direction de l'instruction publique, de la culture et du sport permet de développer des synergies dans le setting «école», de mettre en lien les attentes de l'école et celles des organismes œuvrant dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention et d'avoir une cohérence dans les actions entreprises.

## Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

## Contact

Service de la santé publique

Carine Vuitel

+41 (0)26 305 29 33

[carine.vuitel@fr.ch](mailto:carine.vuitel@fr.ch)

# Plateforme Nidwald

## Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

Intervention Information au public **Mise en réseau** Policy

ID: F39

La plateforme Nidwald offre un espace dédié aux contacts sociaux et à la mise en réseau. Les habitantes et les habitants du canton de Nidwald peuvent y offrir ou obtenir des prestations personnelles. Il s'agit d'offres individuelles qui sont fournies sur une base volontaire et sont généralement gratuites.

[www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/drehscheibe.html](http://www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/drehscheibe.html)

### Organes responsables

Pro Senectute Nidwald

### Portée

NW

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes particulièrement vulnérables

- Femme
- Masculin

### Type de mise en réseau

Équipe de seniors

### Intensité de la mise en réseau

Échange régulier d'informations

### Settings

- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

La plateforme Nidwald s'adresse spécifiquement à la population âgée et reprend les offres locales pertinentes pour ce groupe cible. Il s'agit d'une offre de mise en relation numérique qui rassemble les personnes âgées autour d'offres relatives à la vieillesse et propose pour cela une plateforme, une newsletter, etc.

### Impact

L'offre est utilisée en permanence, ce qui indique un ancrage durable. Des exemples de rapports d'expérience et d'efficacité figurent dans les newsletters.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le projet a débuté en 2013 en collaboration avec des étudiant-e-s en travail social de la Haute école spécialisée de Lucerne. En 2016, la plateforme a abandonné son ancien nom «SeniorInnen Drehscheibe Nidwalden» pour devenir la «Drehscheibe Nidwalden». Depuis lors, les services suivants ont été fournis: recrutement de prestataires de services, de demandeurs de placement et de prestataires, service de bureau sur place une fois par semaine, lieu de rencontre ouvert pour les personnes intéressées et inscrites une fois par mois, deux fois par an une newsletter, une fois par an une formation continue pour les prestataires de services inscrits, information au public et examen et ajustement continu de l'offre. Conclusions jusqu'à présent: la médiation à bas seuil des contacts sociaux et les prestations d'assistance dans la vie quotidienne sont très importantes et demandées.

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

[info@drehscheibe-nw.ch](mailto:info@drehscheibe-nw.ch)



# Ä Halle wo's fägt

## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F40

«Ä Halle wo's fägt» transforme les gymnases en aire de jeux pour les enfants de 0 à 6 ans et leurs parents le dimanche matin entre les vacances d'automne et de printemps. Un parcours conçu par des professeur-e-s d'éducation physique est mis en place dans chaque gymnase. Les enfants se déplacent selon leurs possibilités, leurs intérêts et leurs capacités dans les différentes stations. Les salles sont encadrées par des personnes locales, ayant reçu des consignes et équipées par l'association CHINDaktiv. Il est possible d'aller et venir librement à tout moment. L'offre est déjà déployée dans 78 salles de sport en Suisse.

[www.chindaktiv.ch](http://www.chindaktiv.ch)

### Organes responsables

Association CHINDaktiv

### Portée

AG, BE, LU, SO, ZH

### Thèmes

Activité physique

### Groupes cibles

- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire

### Multiplicateur-trice-s

Bénévoles engagé-e-s

### Settings

- Famille/domicile
- Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

Partout où une personne souhaite ouvrir une salle, cela est facile à réaliser (planification de projet). Cela conduit à une multiplication simple, qui repose sur l'initiative des parents (potentiel de diffusion). Un parcours prédéterminé assure une qualité nationale (potentiel d'impact) malgré la brève formation de la personne responsable de la salle.

### Impact

Évaluation externe continue par Ecoplan.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La taille et les possibilités financières d'une commune ne doivent jamais être un obstacle à la mise en œuvre du projet «Ä Halle wo's fägt». Le cœur de l'offre est donc l'ancrage local. Le lancement et la mise en œuvre sont toujours assurés par des personnes vivant dans la communauté, dont la plupart sont bénévoles. L'association CHINDaktiv forme ces personnes, les équipe du matériel nécessaire et reste disponible pour répondre à leurs questions. Cela maintient les coûts bas et une contribution financière de la municipalité n'est pas décisive pour la mise en œuvre de l'offre. Par conséquent, le projet «Ä Halle wo's fägt» séduit particulièrement les petites et moyennes communes disposant de moins de ressources financières. L'ancrage local a également d'autres effets positifs. Par exemple, la population s'identifie davantage à l'offre et la cohésion de la communauté est renforcée.

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

RADIX Fondation suisse pour la santé

[Personne de contact](#)

# AEMMA

## Apprendre à être mieux... pour mieux aider

Module/s

A

B

C

D

Langue/s

DE

FR

IT

EN

Autres

Niveau

Intervention

Information au public

Mise en réseau

Policy

ID: F41

Le programme vise à optimiser la gestion du stress des proches aidant-e-s de personnes souffrant de démence. Les sept séances du cours ont lieu en petits groupes, permettant des échanges riches dans un cadre empreint de confiance. Les proches aidant-e-s apprennent à mieux comprendre les réactions de la personne souffrant de démence et testent de nouvelles possibilités de communiquer avec elle. Les «outils» de chacun-e pour faire face aux situations difficiles sont complétés, en apprenant à être plus créatifs face aux petits et grands problèmes du quotidien, à regarder les difficultés sous un angle qui fait moins souffrir et à demander plus efficacement de l'aide. Le projet a déjà été mis en œuvre avec succès au Québec. Son efficacité a été prouvée en Suisse romande. L'étude pilote a montré que le stress, la détresse psychologique et le sentiment de fardeau sont sensiblement réduits, alors que l'auto-efficacité est accrue. Les cours sont proposés en français et en allemand. [www.heds-fr.ch/fr/recherche/themes/vieillesse/aemma/](http://www.heds-fr.ch/fr/recherche/themes/vieillesse/aemma/)

### Organes responsables

Haute école de santé Fribourg

### Portée

FR, JU

### Thèmes

- Santé psychique
- CH: Promotion de la santé de groupes

### Groupes cibles

- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

### Groupes particulièrement vulnérables

Prise en charge/soins à des proches

### Multiplicateur-trice-s

Proches

### Settings

Famille/domicile

### Forces particulières

Le projet établi au Canada a été adapté aux conditions suisses, testé et porte ses fruits. Des travaux sont en cours sur le renforcement de la personne et la création d'un environnement favorable (potentiel d'impact). Le besoin d'offres axées sur les ressources pour le groupe cible des proches est grand, tout comme l'intérêt des professionnel-le-s des structures existantes qui souhaitent suivre une formation complémentaire (potentiel de diffusion, besoin). Prise en compte spécifique de l'égalité des chances.

### Impact

Nos projets de recherche ont montré que le programme permet de réduire le fardeau subjectif, la détresse psychologique et le niveau de stress des proches aidant-e-s, ainsi que d'augmenter leur auto-efficacité. Les liens indiqués donnent accès aux deux rapports des projets de recherche ainsi qu'à un article scientifique publié.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le principal défi est de faire parvenir l'information au public cible. Ceci est facilité par:

- un réseau de personnes connaissant bien le programme au sein des différents organismes partenaires,
- l'identification des proches aidant-e-s stressé-e-s mais pas encore épuisé-e-s, et
- les témoignages de proches aidant-e-s ayant déjà participé au programme, présentés dans notre film.

Le deuxième défi est d'offrir des conditions-cadres qui facilitent la participation:

- un horaire de cours adapté (p. ex. 17h à 20h pour celles et ceux qui travaillent),
- une relève à domicile durant l'horaire du cours, et
- la possibilité d'aide financière pour couvrir les frais de participation.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Pihet, S. (2016). Rapport final à l'intention de la Fondation Leenaards pour le projet de S. Pihet, A. Klingshirn et F. Carrino intitulé «Faisabilité et efficacité d'un programme psycho-éducatif pour les proches aidants de personnes âgées atteintes de démence vivant à domicile: une étude pilote».
- Pihet, S. & Kipfer, S. (2018). [Coping with dementia caregiving: a mixed-methods study on feasibility and benefits of a psycho-educative group program.](#)
- Pihet, S. & Uehlinger, Y. (2018). Rapport final du projet de S. Pihet, A. Klingshirn et S. Tétreault intitulé «Un programme psycho-éducatif pour soutenir les proches aidants de personnes âgées atteintes de démence: améliorer l'accessibilité et maintenir la faisabilité et les effets (AEMMA+)», pour la Fondation Leenaards.

### Contact

[Haute école de santé Fribourg](#)



# Astrame4you

## Module/s

A B **C** D

## Langue/s

DE **FR** IT EN Autres

## Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F42

Projet de conseil et de soutien pour des jeunes gens entre 13 et 25 ans nécessitant un soutien après un coup du destin dans la famille. Le projet doit permettre aux jeunes gens concernés par un deuil, la séparation de leurs parents ou la maladie physique ou psychique d'un-e proche, de développer de nouvelles formes d'adaptation. Les jeunes gens ont la possibilité de raconter non seulement les difficultés vécues, mais aussi les ressources et les capacités acquises. Elles/Ils peuvent ainsi transmettre leurs expériences et permettre à d'autres adolescent-e-s dans la même situation de s'y identifier. Ces rapports d'expérience sont présentés de façon anonyme ou diffusés via Internet et les réseaux sociaux sous forme de petits clips faits de dessins, textes et musique, afin de sensibiliser aussi les adultes aux besoins des jeunes gens ayant vécu des changements décisifs dans leur entourage familial. [www.astrame4you.ch](http://www.astrame4you.ch)

### Organes responsables

Fondation As'trame

### Portée

FR, GE, JU, NE, VD, VS

### Thèmes

- Santé psychique
- CH: Promotion de la santé de groupes

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes

### Groupes particulièrement vulnérables

Situations familiales psychologiquement difficiles

### Settings

- Famille/domicile
- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Installation de loisirs/association

### Forces particulières

La participation des jeunes concernés par la mort, la séparation ou la maladie est au cœur du projet Astrame4you. Aidés dans la réalisation de supports par des professionnel-le-s, leurs expériences, leurs besoins et leurs ressources deviennent utiles à d'autres jeunes qui traversent un bouleversement familial (approche par les pairs).

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Il est très important pour les jeunes de pouvoir donner du sens à l'expérience vécue et qu'ils en témoignent volontiers. Cependant comme il s'agit de quelque chose de très intime, c'est souvent la démarche individuelle qui est préférée au processus collectif.

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

#### Contact

As'trame Vaud  
+41 (0)21 648 56 56  
[info@astrame.ch](mailto:info@astrame.ch)

As'trame Valais  
+41 (0)27 552 20 25  
[valais@astrame.ch](mailto:valais@astrame.ch)

As'trame Genève  
+41 (0)22 340 17 37  
[geneve@astrame.ch](mailto:geneve@astrame.ch)

Office familial Fribourg / As'trame Fribourg  
+41 (0)26 322 10 14  
[astramefribourg@officefamilial.ch](mailto:astramefribourg@officefamilial.ch)

Équipe As'trame Arc Berne/Jura/Neuchâtel  
+41 (0)77 400 77 22  
[arc@astrame.ch](mailto:arc@astrame.ch)





# Ateliers prévention suicide jeunes

Module/s

A B **C** D

Langue/s

DE **FR** IT EN Autres

Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F43

Le projet vise à prévenir le suicide et promouvoir la santé psychique des jeunes de 14 à 20 ans en Suisse romande en réalisant des ateliers directement auprès des jeunes et en sensibilisant les adultes qui les entourent. La démarche aide les jeunes à s'exprimer, les incite à l'entraide et leur donne des clés pour surmonter des difficultés. Par ailleurs, elle permet d'apprendre à reconnaître les signaux d'alerte chez les jeunes en risque suicidaire, à les écouter, les accompagner et les renforcer dans leur entourage.

[www.stopsuicide.ch](http://www.stopsuicide.ch)

## Organes responsables

STOP SUICIDE

## Portée

GE, JU, NE, VS

## Thèmes

Santé psychique

## Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes

## Multiplicateur-trice-s

- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)

## Settings

- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Installation de loisirs/association
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

Les ateliers offrent un espace de dialogue collectif au sein de la classe avec la présence assurée d'un-e psychologue. L'implication d'un-e adulte référent-e de l'établissement est requise (multiplicateur-trice-s). Une évaluation externe a montré que le programme est bénéfique et sûr pour les participant-e-s (efficacité). Les ateliers sont proposés dans plusieurs cantons et de manière systématique dans le canton de Neuchâtel (potentiel de multiplication).

## Impact

Une évaluation est en cours mais le résultat pas encore connu. Pas de preuves à ce jour.

## Informations complémentaires

[Site web du projet](http://www.stopsuicide.ch)

## Contact

STOP SUICIDE  
+41 (0)22 320 55 67  
[info@stopsuicide.ch](mailto:info@stopsuicide.ch)

# AWIQ – Vieillir dans son quartier

Module/s

Langue/s

Niveau

A B C D DE FR IT EN Autres

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F44

Le projet pilote «Vieillir dans son quartier» (AWIQ) s'est déroulé de 2014 à 2017 dans le quartier Kurzdorf à Frauenfeld. Le projet a été conçu pour être participatif. L'objectif était de créer des conditions-cadres permettant aux personnes âgées de vivre de manière autonome dans leur environnement familial. Différents sous-projets ont émergé d'AWIQ: «Kurz-Dorf-Träff» comme lieu de rencontre ouvert; une aide de voisinage/bourse de talents pour des petits services gratuits; «IG Wohnen», qui développe l'idée de logements communautaires intergénérationnels; «AG Verkehr», qui livre des suggestions pour améliorer les transports publics dans le quartier; le réseau «altersfreundliches Frauenfeld», dans lequel des prestataires de services professionnels du domaine de la vieillesse ont uni leurs forces. [www.awiq.ch](http://www.awiq.ch)

## Organes responsables

Ville de Frauenfeld

## Portée

TG

## Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique
- CH: Promotion de la santé de groupes

## Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

## Groupes particulièrement vulnérables

Faible revenu et/ou faible capital

## Multiplieur-trice-s

- Proches
- Bénévoles engagé-e-s
- Organisations qui travaillent pour et avec les personnes âgées

## Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

## Forces particulières

Le projet est bien intégré dans la communauté (intégration stratégique). Les mesures individuelles du projet sont développées et mises en œuvre en collaboration avec ou par le groupe cible lui-même (participation/besoins). L'un des objectifs de cette mesure politique pour la vieillesse est la promotion de la santé (besoins).

## Impact

Évaluation du projet «Vieillir dans son quartier» de la ville de Frauenfeld.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le projet a suscité un mouvement d'éveil. Des projets similaires ont émergé de trois autres quartiers. Dans certains cas, des concepts d'AWIQ ont été adoptés et adaptés. Le sous-projet de logement intergénérationnel est sur le point d'être mis en œuvre.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Rapport de projet Age-Stiftung](#)

## Contact

Ville de Frauenfeld  
[aag@stadtfrauenfeld.ch](mailto:aag@stadtfrauenfeld.ch)



# Bike2school

## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F45

Bike2school entend encourager les écolières et écoliers de toute la Suisse à faire du vélo. Pendant la campagne, les classes de la quatrième année du cycle primaire vont à l'école aussi souvent que possible à vélo. Elles collectent ainsi des points et des kilomètres en vue du concours qui leur permettra de gagner des prix de groupe et des prix individuels attrayants. Les classes se déplacent à vélo durant quatre semaines de leur choix au cours de l'année scolaire.

[www.bike2school.s3-eu-central-1.amazonaws.com/documents/MHwh6cSg52F9krXjN.pdf](http://www.bike2school.s3-eu-central-1.amazonaws.com/documents/MHwh6cSg52F9krXjN.pdf)

### Organes responsables

PRO VELO Suisse

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

Activité physique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence

### Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnel enseignant et directions d'écoles

### Settings

- Famille/domicile
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Le projet est coordonné au niveau national (mise en réseau) et s'adresse directement aux enseignant-e-s (potentiel de diffusion). Les parents sont impliqués et acceptent que les enfants puissent se rendre à l'école à vélo (participation). La durée de quatre semaines au printemps ou à l'automne est une durée d'intervention appropriée (potentiel d'impact).

### Impact

2019: évaluation par l'Institut des sciences du sport de l'Université de Berne

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

- La participation à Bike2school a un effet positif sur les compétences cyclistes des participant-e-s:
- Les élèves qui en bénéficient le plus sont ceux et celles qui ont montré des compétences cyclistes plutôt médiocres avant le programme.
  - L'étude montre également que le groupe examiné se déplace plus à vélo une semaine après la campagne qu'avant de participer à Bike2school.

### Informations complémentaires

Müller, Y. (2019). Evaluation bike2school 2019 – Zusammenschau der Studien des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern.

### Contact

PRO VELO Suisse  
[info@bike2school.ch](mailto:info@bike2school.ch)

# Bodytalk PEP

## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F47

L'offre Bodytalk du service pour la prévention des troubles alimentaires (PEP) vise à promouvoir et à renforcer la confiance en soi des adolescent-e-s, jeunes adultes et adultes à différentes phases de leur vie pour qu'ils ou elles adoptent une approche positive et consciente de leur corps et de leur image. Une importance prépondérante est accordée à la promotion des compétences de vie correspondantes et à la prise en compte des besoins et des limites de l'organisme (alimentation équilibrée, activité physique suffisante, facteurs qui influent sur la santé psychique). PEP propose des ateliers Bodytalk dans les écoles et dans diverses autres institutions/settings sur demande. Bodytalk propose également du matériel prêt à l'emploi pour promouvoir les sujets ci-dessus. Celui-ci peut être utilisé pour le suivi de l'atelier, pour poursuivre le contenu et par les multiplicateur-trice-s intéressé-e-s. L'atelier s'inscrit également dans le cadre de «Vergiss niä», une campagne de promotion et de développement d'une approche positive du corps et de l'estime de soi.

[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

### Organes responsables

Service PEP

### Portée

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GL, GR, LU, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, ZG, ZH

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence

### Multiplicateur-trice-s

Personnel enseignant et directions d'écoles

### Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Les enfants et adolescent-e-s gèrent leur image de leur corps (besoin).

### Impact

Un modèle d'impact et une évaluation d'impact sont prévus.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le matériel et les ateliers Bodytalk PEP sensibilisent aux sujets mentionnés dans la brève description. L'intégration des contenus de Bodytalk PEP dans un contexte étendu/supérieur (promotion de divers aspects qui renforcent la santé psychique, favorisent l'estime de soi et la résilience, pour développer les compétences de vie, etc.), génère une durabilité accrue. La préparation et le suivi de l'atelier sont donc souhaitables. Divers aspects servant à promouvoir la santé psychique sont inclus dans la mise en œuvre de la campagne «Vergiss niä».

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Vidéo Bodytalk](#)
- [Vidéo Papperla PEP Junior](#)

### Contact

Service PEP  
[fachstelle@pepinfo.ch](mailto:fachstelle@pepinfo.ch)



# Café Balance

## Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F48

Café Balance propose aux seniors de pratiquer une activité physique régulière en compagnie d'autres personnes et, ainsi, de réduire le risque de chute tout en faisant le plein de joie de vivre.

[www.gesundheit.bs.ch/gesundheitsfoerderung/unsere-angebote/cafe-balance.html](http://www.gesundheit.bs.ch/gesundheitsfoerderung/unsere-angebote/cafe-balance.html)

### Organes responsables

Canton de Bâle-Ville

### Portée

BS, SO, SG, ZH

### Thèmes

Activité physique

### Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges

### Groupes particulièrement vulnérables

Issu-e de l'immigration

### Settings

- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

Le projet fonctionne avec une méthode basée sur des preuves, permettant l'encouragement joyeux des activités physiques (potentiel d'impact). Il relie également la convivialité, au sens de l'intégration sociale, à l'activité physique (nécessité/besoins), en tenant particulièrement compte de l'égalité des chances.

### Impact

Vérification de l'efficacité du rythme selon Trombetti A. et al. (2011).

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Dans le canton de Bâle-Ville, une coopération étroite avec le travail de quartier et de communauté est essentielle. Les points de rencontre du quartier ne voient pas le Café Balance comme un projet extérieur, mais comme un projet dans lequel ils sont activement impliqués. Leur engagement est le facteur de succès le plus important. Cette mise en réseau à petite échelle jusque dans les quartiers permet un accès proche du groupe cible. Les seniors ont le Café Balance pratiquement à leur porte et n'ont pas à parcourir de longues distances à pied (seuil bas). La coopération avec les différents prestataires de cours locaux, qui proposent également des cours pour les seniors (Pro Senectute, Gsünder Basel), est également importante pour la réussite de la mise en œuvre du projet. Le Café Balance ne concurrence pas les offres existantes, mais complète l'offre d'activités physiques à Bâle-Ville. Au Café Balance, en plus du cours d'activité physique lors du café-causerie qui suit, l'accent est particulièrement mis sur l'échange social et l'intégration sociale. De cette façon, les participant-e-s apprennent à mieux se connaître et de nouvelles amitiés se forment. Ceci et les frais de cours relativement bas (CHF 50.- pour 10 séances) ont certainement contribué au succès de Café Balance.

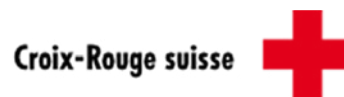
### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Trombetti, A. et al. \(2011\). Effect of music-based multitask training on gait, balance, and fall risk in elderly people: a randomized controlled trial. Arch Intern Med., 171\(6\): 525-533. doi:10.1001/archinternmed.2010.446](#)

### Contact

[Gesundheitsdepartement des Kantons Basel Stadt](#)

# chili – Gestion des conflits



Module/s

Langue/s

Niveau

A B **C** D DE FR IT EN Autres

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F49

chili est une offre pour la gestion des conflits et la prévention de la violence à l'école. Dans la formation, les participant-e-s apprennent à gérer les conflits de manière ouverte, créative et constructive. chili favorise et renforce les compétences sociales et contribue ainsi activement à l'intégration sociale. L'offre comprend une formation pour les enfants et les adolescent-e-s dans le domaine des compétences en résolution de conflits, des ateliers de formation pour les enseignant-e-s, ainsi que de la supervision et du coaching. Elle peut être proposée à des enfants de tous âges, de l'école enfantine à la sortie de l'école.

[www.redcross-edu.ch/fr/chili-prevention-des-conflits](http://www.redcross-edu.ch/fr/chili-prevention-des-conflits)

## Organes responsables

Croix-Rouge suisse

## Portée

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GL, GR, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TI, TG, UR, ZG, ZH

## Thèmes

Santé psychique

## Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

## Groupes particulièrement vulnérables

- Femme
- Masculin

## Multiplicateur-trice-s

- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/socials et pédagogues sociaux/socials)
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport

## Settings

- Famille/domicile
- Installation de loisirs/association
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

L'intervention enseigne aux enfants à gérer les conflits ouvertement, de manière créative et constructive. Pendant l'intervention, les enfants sont activement impliqués dans la mise en œuvre (participation). Les besoins des enfants sont adéquatement pris en compte (besoins). L'intervention peut être transposée dans d'autres cantons (potentiel de diffusion).

## Impact

chili a été évalué dans le cadre du programme national de prévention «Jeunesse et violence» du Conseil fédéral. Outre les points forts (utile et enrichissant, système modulaire extensif), l'évaluation de l'époque a également montré des points faibles (durabilité, cadre et conditions de mise en œuvre). Ces derniers ont été pris en compte avec la révision fondamentale du concept en 2015.

Évaluation: [Département fédéral de l'intérieur \(2013\). Évaluation «chili – gestion constructive des conflits». Rapport de recherche n°14/13. Berne: Département fédéral de l'intérieur.](#)

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Conditions favorables: les formations chili sont riches en contenu avec des participant-e-s qui se connaissent et interagissent régulièrement. Les dynamiques existantes ou les éventuels conflits au sein du groupe peuvent ainsi être traités de manière globale. La présence de l'enseignant-e (de la classe) ou de superviseur-euse-s lors d'une session de formation est importante afin de reprendre les sujets/exercices plus tard et ainsi d'assurer la pérennité. La mise en œuvre répétée avec les mêmes enfants et adolescent-e-s pendant plusieurs années renforce considérablement les compétences de connaissance de soi et la gestion constructive des conflits. Pratiques d'excellence: description fondée du mandat avec la direction de l'école afin de mettre en place la bonne offre, suivie d'une analyse approfondie de la situation. Après la formation, un entretien final a lieu entre le ou la professionnel-le chili et l'enseignant-e (avec évaluation en ligne pour l'assurance qualité). Enfin, les professionnel-le-s chili soumettent une check-list pour favoriser la pérennité (reprise des sujets).

## Contact

Croix-Rouge suisse

[Personne de contact pour chaque canton](#)



# DÉFI VÉLO

## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F50

DÉFI VÉLO s'adresse à des élèves du niveau secondaire II (écoles professionnelles, gymnases, etc.) ainsi que de la dernière année du secondaire I. À l'occasion d'un défi cycliste national, les jeunes sont encouragé-e-s à se mettre au vélo grâce à différentes mesures concrètes et ludiques. Durant un parcours de 3 heures, les jeunes regroupé-e-s par classes découvrent les diverses facettes du vélo: agilité, mécanique, sécurité routière et rencontre avec un-e professionnel-le du vélo. Les équipes, qui sont coachées par des monitrices et moniteurs dûment formé-e-s, peuvent tenter de décrocher leur qualification pour la finale intercantonale à la fin de l'année scolaire. L'opération promeut une mobilité durable et saine au quotidien et sensibilise les jeunes à la sécurité routière. [www.defi-velo.ch](http://www.defi-velo.ch)

### Organes responsables

PRO VELO, IDEE 21

### Portée

AG, AI, SH, SO, TI, TG

### Thèmes

Activité physique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)

### Multiplicateur-trice-s

- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport

### Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Impact

Une évaluation externe a été réalisée en 2019 et 2020. Voici les principaux résultats:

- 55% des participant-e-s disent se sentir plus en sécurité à vélo immédiatement après DÉFI VÉLO.
- 61% des participant-e-s se sentent plus en sécurité dans les giratoires après leur participation à DÉFI VÉLO.
- 72% des adolescent-e-s affirment qu'ils/elles ont amélioré leurs compétences à entretenir ou réparer leur vélo.
- Juste après l'atelier, 47% des participant-e-s se disent motivé-e-s à utiliser le vélo plus fréquemment.
- 9% des personnes interrogées déclarent avoir effectivement fait plus de vélo depuis l'atelier.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La sensibilisation croissante de la population, notamment des jeunes générations, aux enjeux climatiques et à la nécessité d'utiliser les ressources de manière plus durable constitue une chance pour DÉFI VÉLO. Le manque d'activité physique de notre société si sédentaire devient de plus en plus flagrant. Moyen de transport actif et écologique, le vélo constitue une solution d'avenir, surtout dans l'espace urbain. Le manque de ressources pénalise toutefois l'opération et freine son développement. En effet, l'augmentation du nombre de participant-e-s requiert davantage de moyens.

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

PRO VELO, IDEE 21  
+41 (0)77 529 37 11  
[info@defi-velo.ch](mailto:info@defi-velo.ch)



# Denk-Wege

## Module/s

A B **C** D

## Langue/s

**DE** FR IT EN Autres

## Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F51

Avec la promotion systématique des compétences personnelles, sociales, cognitives et linguistiques, Denk-Wege (Stratégies de pensée) soutient de manière durable le développement sain et positif des enfants de l'école enfantine et du primaire. Il aide à réduire, à long terme, les comportements problématiques d'extériorisation et d'intériorisation tels que agression, intimidation et violence, dépendance, oppression, dépression, etc. Le programme renforce la résilience, la santé psychique et la capacité à agir de manière responsable. La volonté d'apprendre des élèves est encouragée. Lorsqu'ils travaillent avec Denk-Wege, les enseignant-e-s donnent des cours Denk-Wege spécifiques au niveau, dans leur classe (de l'école enfantine à la 6<sup>e</sup> année), selon une structure validée. Ils travaillent sur sept thèmes principaux (règles, saine estime de soi, sentiments et comportements, maîtrise de soi, résolution de problèmes, amitiés et vivre ensemble, stratégies d'apprentissage et d'organisation) et utilisent les concepts de manière situationnelle dans la vie quotidienne, pour l'établissement de relations et la gestion de la classe. Le programme offre aux écoles un développement systématique et cumulatif de compétences transférables. Les principes du mélange des âges et les concepts (d'action) du programme Denk-Wege sont utilisés au niveau de l'ensemble de l'école et liés à d'autres sous-projets, afin de développer et de façonner une culture scolaire saine.

[www.denk-wege.ch](http://www.denk-wege.ch)

### Organes responsables

Université de Zurich

### Portée

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GL, GR, LU, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, ZG, ZH

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)

### Groupes particulièrement vulnérables

- Femme
- Masculin

### Multiplicateur-trice-s

Personnel enseignant et directions d'écoles

### Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Denk-Wege tient compte des besoins et de l'environnement de vie des élèves (besoins). Le programme peut être transposé dans d'autres cantons (potentiel de diffusion). Il a été prouvé que cette formation sociale contribue à une bonne ambiance dans l'école et dans la classe (potentiel d'efficacité).

### Impact

Voir Eisner & Ribeaud (2008), Malti et al. (2011) et Sorrenti et al. (2020).

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La formation des enseignant-e-s ou des personnes chargées de la mise en œuvre revêt une importance fondamentale: formation et coaching individuel (forfait formation).

Rythme de mise en œuvre: pour être efficace, Denk-Wege est utilisé et enseigné régulièrement, et les concepts sont intégrés dans la vie quotidienne et vécus comme tels (application, pratique, transfert).

Au niveau de l'école: mise en place d'un groupe de pilotage ou désignation d'une personne clé responsable. En collaboration avec la direction de l'école, elle planifie et coordonne

- la mise en œuvre au niveau de l'école;
- la mise en œuvre à moyen et long terme, p. ex. l'intégration dans le programme annuel/scolaire, la formation continue (de l'enseignant-e, des parents), l'échange, etc.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [BILDUNG SCHWEIZ, 9/2020: «Echte Bildung fürs Leben», p. 12-14](#)
- Söldi, A. (2022). «Kinder üben den Umgang mit Gefühlen – denn wer sie unter Kontrolle hat, kommt eher ins Gymi»
- Eisner, M. & Ribeaud, D. (2008). Das Zürcher Interventions- und Präventionsprogramm an Schulen «zipps» – Eine Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse. Bern: Bundesamt für Gesundheit.
- Malti, T. et al. (2011). The Effectiveness of Two Universal Preventive Interventions in Reducing Children's Externalizing Behavior: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(5): 677-92. doi:10.1080/15374416.2011.597084
- Sorrenti, G. et al. (2020). [The Causal Impact of Socio-Emotional Skills Training on Educational Success. Discussion Paper Series.](#)

### Contact

Université de Zurich  
[www.denk-wege.ch](http://www.denk-wege.ch)



# DomiGym

## Offre d'activités physiques à la maison

Module/s

Langue/s

Niveau

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Autres

Intervention

Information au public

Mise en réseau

Policy

ID: F52

Un entraînement régulier et adapté à chaque personne contribue à la prévention des chutes, à une plus grande autonomie et à un séjour plus long dans un environnement familial. En collaboration avec un coach d'activité physique, les participant-e-s entretiennent régulièrement leur force, leur équilibre et leur mobilité, depuis chez eux. Cela améliore non seulement la mobilité, mais réduit également le risque de chute. Un cours dure 45 minutes. Il peut se dérouler à domicile, par exemple au salon, avec des accessoires tels que des ballons et des élastiques de fitness, et propose également des exercices pour monter des escaliers en toute sécurité ou une promenade en plein air.

<https://www.prosenectute.ch/fr/services/activites/domigym.html>

### Organes responsables

Pro Senectute Suisse

### Portée

BS, FR, GE, JU, NE, SO, ZG, ZH

### Thèmes

Activité physique

### Groupes cibles

Premières limitations aux troisième/quatrième âges

### Groupes particulièrement vulnérables

- Prise en charge/soins à des proches
- Faible revenu et/ou faible capital

### Multiplicateur-trice-s

Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport

### Settings

Famille/domicile

### Forces particulières

L'offre d'activités physiques pour les seniors vulnérables (prise en compte particulière de l'égalité des chances) a montré des résultats positifs (potentiel d'impact). Elle est coordonnée au niveau national (mise en réseau) et proposée par les organismes cantonaux Pro Senectute (potentiel de diffusion).

### Impact

Promotion Santé Suisse a publié une évaluation de DomiGym à l'été 2022.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

DomiGym a rencontré un vif succès, en particulier durant la période de Covid-19.

### Contact

Pro Senectute Suisse  
 Vincent Brügger  
 Leiter Bewegung, Bildung & Kultur  
 +41 (0)44 283 89 04  
[vincent.bruegger@prosenectute.ch](mailto:vincent.bruegger@prosenectute.ch)

Pro Senectute Kanton Zug  
 Regula Hauser  
 Leiterin Kurse, Gesundheitsförderung & GWA  
 +41 (0)41 727 50 66  
[regula.hauser@zg.prosenectute.ch](mailto:regula.hauser@zg.prosenectute.ch)

[Site web](#)

# Espace proches

## Centre d'information et de soutien pour les proches et les proches aidant-e-s

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F53

Espace proches est une association à but non lucratif créée en 2014 et membre de la Société Vaudoise d'Utilité Publique. Elle est subventionnée principalement par le Département de la Cohésion sociale (DGCS). Sa mission est d'informer, d'orienter et de soutenir les proches et proches aidant-e-s du canton de Vaud.

[www.espaceproches.ch](http://www.espaceproches.ch)

### Organes responsables

Direction générale de la cohésion sociale

### Portée

VD

### Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

### Groupes particulièrement vulnérables

Prise en charge/soins à des proches

### Multiplicateur-trice-s

Proches

### Settings

- Famille/domicile
- Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

L'offre a été stratégiquement intégrée dès le départ et développée en collaboration avec le groupe cible de proches aidant-e-s. La possibilité d'échanger et de recevoir des informations facilement est également une pièce importante du puzzle pour la participation sociale des proches aidant-e-s. De plus, la direction du projet mène un travail médiatique et de mise en réseau pour sensibiliser aux défis de ce groupe cible, ce qui contribue à faire connaître l'offre dans la région et au-delà.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Une Hotline cantonale pour les proches aidant-e-s permet un accès facilité et rapide à l'offre de prestations dédiées aux proches aidant-e-s.

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

Direction générale de la cohésion sociale

0800 660 660

[info@espaceproches.ch](mailto:info@espaceproches.ch)

## Module/s

 A
  B
  C
  D

## Langue/s

 DE
  FR
  IT
  EN
  Autres

## Niveau

 Intervention
  Information au public
  Mise en réseau
  Policy

ID: F54

Pour les enseignant-e-s, éducateur-trice-s et autres professionnel-le-s, la plateforme web feel-ok.ch propose des outils pour approfondir les sujets de la santé psychique, de l'addiction et des tâches de développement auprès des jeunes et pour renforcer leurs compétences de vie. Sur feel-ok.ch, les jeunes découvrent en toute autonomie les contenus mais aussi les jeux, les tests et les clips vidéo. Les adultes ont accès à des fiches de travail (en lien avec le Lehrplan 21), des méthodes interactives, un fichier d'adresses avec des offres (INFO QUEST) et un outil d'enquête (SPRINT) pour les aider à utiliser les ressources de feel-ok.ch de manière simple et pertinente auprès des jeunes. Pas moins de 40 organismes spécialisés renommés sont responsables de la qualité du contenu. [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

**Organes responsables**

RADIX Fondation suisse pour la santé

**Portée**

Toute la Suisse

**Thèmes**

- Activité physique
- Santé psychique

**Groupes cibles**

- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

**Groupes particulièrement vulnérables**

Faible niveau d'éducation

**Multiplicateur-trice-s**

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Autres multiplicateur-trice-s

**Settings**

- Famille/domicile
- Installation de loisirs/association
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

**Forces particulières**

Destiné au personnel enseignant, aux parents et aux jeunes de Suisse alémanique, feel-ok permet d'en savoir plus sur les questions liées à la santé et à l'addiction. feel-ok est en réseau étroit avec les versions cantonales et les institutions de patronage responsables de la pertinence du contenu. Les nouveaux contenus sont développés et testés de manière participative avec le groupe cible.

**Impact**

Analyse de l'utilisation de la plateforme web, évaluations formatives des nouvelles offres.

**Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre**

Conditions favorables: cibler une collaboration étroite avec le réseau spécialisé, s'adresser au setting (école, encadrement jeunesse, etc.), tenir compte des spécificités régionales, miser sur la pérennité des projets, intégrer parallèlement les besoins des parrains, des spécialistes, des multiplicateur-trice-s et du groupe cible, diffuser les résultats des études, communiquer de manière transparente sur les contributions du programme et ses initiateurs.

**Informations complémentaires**

- [Site web du projet](#)
- [Études](#)
- [Rapports annuels](#)

**Contact**

RADIX Fondation suisse pour la santé  
[Personne de contact](#)

# Femmes-Tische et Männer-Tische

Module/s

Langue/s

Niveau

A B C D
DE FR IT EN Autres
Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F55

Le programme national Femmes-Tische et Hommes-Tische a pour but de promouvoir, en milieu familial, les questions de la famille, de la santé et de la prévention. L'accent est mis sur les femmes et les hommes ayant une expérience de la migration et qui:

- sont peu atteint-e-s par l'offre standard,
- ont une faible connaissance de la langue locale,
- vivent isolé-e-s ou se sentent seul-e-s,
- sont défavorisé-e-s sur le plan socio-économique,
- ont peu de ressources en matière de santé,
- ne vivent pas depuis longtemps en Suisse.

Lors de tables rondes à bas seuil, hommes et femmes discutent de sujets dans leur langue maternelle, généralement dans des groupes séparés, sur le renforcement de la santé psychique, une alimentation saine, l'encouragement des activités physiques, etc. Des tables rondes pour les migrant-e-s plus âgé-e-s (module 55+) sont également proposées. Les participant-e-s ont accès à des informations importantes, créent du lien et savent où obtenir un soutien ou des conseils supplémentaires. [www.femmetische.ch](http://www.femmetische.ch)

## Organes responsables

Verein Femmes-Tische und Männer-Tische

## Portée

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GE, GR, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, VD, VS, ZG, ZH

## Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

## Groupes cibles

- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges

## Groupes particulièrement vulnérables

- Femme
- Masculin
- Issu-e de l'immigration

## Multiplieur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Proches

## Settings

- Famille/domicile
- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel

## Forces particulières

Les Femmes-Tische et les Hommes-Tische s'adressent aux personnes socio-économiquement défavorisées et issues de l'immigration (prise en compte particulière de l'égalité des chances). Le projet répond aux besoins des participant-e-s et peut facilement être reproduit dans d'autres cantons (potentiel de diffusion).

## Impact

Chaque table ronde est évaluée, évaluations annuelles, étude.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

L'assurance qualité et les conclusions tirées de la pratique doivent être constamment élargies, maintenues et complétées. De nouveaux défis tels que le Covid-19 et l'arrivée de nouveaux réfugiés (actuellement l'Ukraine) doivent être relevés et des formes de mise en œuvre adaptées doivent être trouvées. Notre offre nous permet de réagir rapidement et efficacement.

Les migrant-e-s plus âgé-e-s participent à ces tables rondes. Trouver des animateur-trice-s motivé-e-s est difficile, l'absentéisme est plus courant car beaucoup assument d'autres tâches d'accompagnement, travaillent ou sont impliqué-e-s dans d'autres projets. Un «brise-glace» est souvent utilisé au début de la table ronde, ce qui fonctionne particulièrement bien avec ce groupe cible. Par exemple, chanter ensemble une chanson bien connue.

---

**Informations complémentaires**

[Site web du projet](#)

---

**Contact**

Verein Femmes-Tische und Männer-Tische

[Personne de contact](#)



# Fourchette verte

## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F56

Fourchette verte promeut une alimentation équilibrée dans les établissements de restauration collective (crèches, parascolaire, universités, restaurants d'entreprises, EMS, etc.) se basant sur les recommandations nutritionnelles suisses de l'OSAV et de la Société Suisse de Nutrition. Parce que la santé humaine et étroitement liée à celle de l'environnement, Fourchette verte encourage les professionnel-le-s de la restauration collective à prêter une attention particulière à l'origine, aux saisons et au mode de production des aliments, à la fréquence de produits d'origine animale ainsi qu'au gaspillage alimentaire.

Les labels Fourchette verte et Ama Terra sont accessibles aux restauratrices et restaurateurs servant des plats du jour équilibrés et durables. Un accompagnement de proximité et un conseil spécialisé est prodigué par un-e diététicien-ne diplômé-e ES/HES de la région, afin de disposer des clés nécessaires à la préparation de repas qui soient à la fois équilibrés et respectueux des ressources. [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

### Organes responsables

RADIX Fondation suisse pour la santé

### Portée

AG, BL, BS, BE, FR, GE, JU, LU, NE, NW, SH, SO, SG, TI, TG, UR, VS, VD, ZG

### Thèmes

Alimentation

### Groupes cibles

- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

### Multiplicateur-trice-s

- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Personnel professionnel non médical
- Promoteurs de la santé en cadre de la famille

### Settings

- Famille/domicile
- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Fourchette verte est la réponse à un besoin de proposer des repas équilibrés dans les établissements de restauration, notamment dans les crèches et les cantines scolaires (besoin). Le label permet son transfert à d'autres cantons (potentiel de diffusion). Fourchette verte existe depuis de nombreuses années et peut s'appuyer sur une vaste expérience.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

En matière de promotion de la santé, les labels Fourchette verte et Ama Terra ont contribué à faire régresser la prévalence du surpoids et de l'obésité de l'enfant grâce à ses critères basés sur l'équilibre alimentaire, à l'accompagnement rapproché des restauratrices et restaurateurs et à des contrôles de qualité.

Le label Ama Terra apporte une réelle valeur ajoutée: il permet un développement important de la prise de conscience de l'importance de l'origine des aliments et de la culture de table. Initialement conçu pour les catégories «Tous-petits» et «Juniors», le label Ama Terra est décliné aussi pour la catégorie «Adultes» et pourrait à l'avenir être décliné pour la catégorie «Seniors».

Les seniors doivent être considéré-e-s de manière particulière. La notion de plaisir est souvent centrale pour cette catégorie de personnes. Fourchette verte propose un accompagnement afin que les personnes qui le souhaitent puissent se nourrir de manière équilibrée selon leur âge et leurs besoins spécifiques.

### Informations complémentaires

[Site web du projet](http://www.fourchetteverte.ch)

### Contact

Fourchette verte Suisse  
+41 (0)21 577 62 20  
[info@fourchetteverte.ch](mailto:info@fourchetteverte.ch)

# Bien manger à petit prix

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F57

Fourniture gratuite de matériel à utiliser dans divers contextes et projets visant à promouvoir la compétence d'alimentation, en particulier pour promouvoir une alimentation équilibrée au quotidien sans grandes dépenses financières. [www.gggessen.ch](http://www.gggessen.ch)

## Organes responsables

Promotion Santé Suisse

## Portée

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GL, GR, LU, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, ZG, ZH

## Thèmes

Alimentation

## Groupes cibles

- Grossesse
- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence

## Groupes particulièrement vulnérables

Faible revenu et/ou faible capital

## Multiplicateur-trice-s

- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Spécialistes des services/autorités communaux et cantonaux

## Settings

- Famille/domicile
- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

«gggessen» (bien manger, sainement et à moindre coût) tient compte des besoins du groupe cible et contribue à permettre aux personnes vulnérables en matière de santé de manger sainement, même avec un petit budget (besoins et égalité des chances). Le projet peut aussi bien être déployé dans d'autres cantons (potentiel de diffusion).

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Des critères tels qu'un langage simple, des déclarations claires, des exemples pratiques doivent être respectés

## Informations complémentaires

[Site web du projet](http://www.gggessen.ch)

## Contact

[www.gggessen.ch](http://www.gggessen.ch)

# Encouragement précoce primano

Module/s

A B C D

Langue/s

DE FR IT EN Autres

Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F58

Primano a pour but de permettre à tous les enfants d'entrer à l'école dans les meilleures conditions de santé et d'apprentissage pour bénéficier d'un bon départ dans la vie. Le programme comprend la mise en réseau, le programme de visites à domicile petits:pas et le développement de la qualité dans les groupes de jeu. L'offre inclut désormais le nouveau programme «Apprendre l'allemand avant l'école enfantine».

[www.primano.ch](http://www.primano.ch)

## Organes responsables

Frühförderung primano

## Portée

BE

## Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

## Groupes cibles

- Grossesse
- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire

## Groupes particulièrement vulnérables

- Faible revenu et/ou faible capital
- Issu-e de l'immigration

## Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Bénévoles engagé-e-s

## Settings

- Famille/domicile
- Commune/quartier/environnement résidentiel

## Forces particulières

L'initiative primano est une mesure contextuelle réussie et efficace dans le domaine de l'encouragement précoce. Initialement lancé comme un projet pionnier, primano est solidement ancré dans l'offre standard de la ville de Berne depuis 2013. La mise en réseau dans le quartier et les investissements dans les offres existantes (crèches, garderies, allemand pour mère et enfant) ainsi que dans les programmes de visites à domicile sont les atouts particuliers de primano. Prise en compte particulière de l'égalité des chances.

## Impact

Le rapport d'évaluation de Tschumper et al. (2012) est disponible sur le site web.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Spirig, E., Ogi, Y., Hasanbasic, J. & Stronski, S. (2022). Evaluation Deutsch lernen vor dem Kindergarten: 3. Durchgang. Stadt Bern, Direktion für Bildung, Soziales und Sport.
- Spirig, E., Ogi, Y. & Stronski, S. (2021). Evaluation Deutsch lernen vor dem Kindergarten: 2. Durchgang. Stadt Bern, Direktion für Bildung, Soziales und Sport.
- Baumann, M., Spirig, E., Weber, K. & Stronski, S. (2020). Prozessevaluation DVK: Bericht zum 1. Durchgang. Stadt Bern, Direktion für Bildung, Soziales und Sport.
- Baumann, M. & Tschumper, A. (2018). Mit ausreichend Deutschkenntnissen in den Kindergarten. Konzept zur Förderung der Deutschkenntnisse im Vorschulalter. Stadt Bern, Direktion für Bildung, Soziales und Sport.
- Baumann, M. & Tschumper, A. (2015). Frühförderung primano. Grundlagenbericht im Hinblick auf ein gesamtstädtisches Angebot ab 2017. Stadt Bern, Direktion für Bildung, Soziales und Sport.

## Contact

Ville de Berne  
[primano@bern.ch](mailto:primano@bern.ch)



# GORILLA



## Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F59

Plusieurs fois récompensé, GORILLA est le programme national de promotion de la santé de la Schtifti Foundation. Il incite les enfants et les jeunes, entre 9 et 25 ans, à bouger suffisamment, à manger de manière équilibrée et à consommer avec discernement, du point de vue de la santé physique et psychique. À l'occasion d'ateliers d'une journée, les ambassadrices et ambassadeurs GORILLA enseignent aux jeunes les bases de différents sports freestyle comme le breakdance, le skateboard et le Parkour. Des professionnel-le-s de la nutrition se chargent du buffet de la pause et du repas de midi, et expliquent les grandes lignes d'une alimentation équilibrée au moyen de la pyramide alimentaire. De même, des sujets tels que la durabilité et la santé psychique sont au centre de divers ateliers l'après-midi.

En plus des ateliers, GORILLA propose un programme scolaire qui fournit gratuitement aux enseignant-e-s plus de 100 unités d'enseignement prêtes à l'emploi et des trucs et astuces passionnants sur tous les sujets GORILLA. Sur Instagram et sur le site [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch), vous trouverez des contenus adaptés au groupe cible des jeunes. De nombreuses vidéos d'apprentissage et un livre de recettes sont également disponibles.

[www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch)

### Organes responsables

Schifti Foundation

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

### Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

GORILLA initie et soutient des processus de sensibilisation et des changements de comportement dans les domaines de l'activité physique, de l'alimentation et de l'éducation à l'environnement, ainsi que de la santé psychique des enfants et des jeunes (nécessité et besoins). Le comportement alimentaire et l'auto-efficacité en particulier montrent des effets positifs qui sont encore présents quelques mois après l'atelier (potentiel d'impact).

### Impact

GORILLA a fait l'objet d'une vaste évaluation d'impact au nom de Promotion Santé Suisse entre mi-2020 et début 2022. Le rapport intermédiaire de Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG (février 2021) montre les résultats suivants:

- Les élèves interrogé-e-s ont attribué à l'atelier GORILLA d'une journée une note globale de 5,5.
- Les enseignant-e-s interrogé-e-s attribuent à l'atelier GORILLA d'une journée une note globale de 5,6.
- 62% des élèves interrogé-e-s déclarent avoir consommé moins de boissons énergisantes depuis l'atelier GORILLA d'une journée.
- 72% des élèves interrogé-e-s déclarent boire plus d'eau depuis l'atelier GORILLA d'une journée.
- 79%\* des élèves interrogé-e-s déclarent réfléchir à l'origine des produits dont elles et ils ont besoin après l'atelier GORILLA d'une journée.
- 84%\* des élèves interrogé-e-s déclarent vouloir pratiquer davantage d'activité physique à l'avenir.
- 71%\* des élèves déclarent se détendre plus consciemment depuis l'atelier GORILLA d'une journée.
- Après l'atelier GORILLA d'une journée, 62% des élèves estiment que leurs actions pourraient contribuer à un monde meilleur (perception de l'auto-efficacité).
- 100% des enseignant-e-s interrogé-e-s trouvent que le programme scolaire GORILLA est compatible avec le Lehrplan 21,
- 82% des enseignant-e-s interrogé-e-s jugent le programme scolaire GORILLA comme un bon complément aux autres unités d'enseignement.
- 73% des enseignant-e-s interrogé-e-s ont qualifié le programme scolaire GORILLA d'innovant.

\*«fortement» et «partiellement»

---

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le financement d'un atelier GORILLA pour 100 jeunes constitue souvent un véritable casse-tête pour une école. Si des écoles souhaitent en organiser un, elles sont généralement obligées de demander un soutien financier au canton (PAC) ou à d'autres sources de financement (Education21). Une autre solution consiste à organiser un atelier d'une demi-journée, qui peut être mis sur pied à moindres coûts. Il y a aussi la possibilité de concevoir les ateliers GORILLA individuellement et de les adapter aux besoins des écoles ou des enseignant-e-s.

Le programme scolaire GORILLA (cours et inspiration pour les enseignants) est gratuit et accessible à toutes les écoles.

---

---

### Informations complémentaires

- [Site web Organisation](#)
  - [Programme éducatif GORILLA](#)
  - [Site web pour le groupe cible des jeunes](#)
  - [Kerr Stoffel, S. \(2022\). Evaluation GORILLA, 2020-2021. Mit Freestylesport für eine gesunde und verantwortungsvolle Jugend. Gesundheitsförderung Schweiz.](#)
- 

### Contact

Schifti Foundation

[Personne de contact](#)

# Gouvernail



## Module/s

A B **C** D

## Langue/s

**DE** **FR** IT EN Autres

## Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F60

Gouvernail est un programme de prévention créé pour les institutions à caractère éducatif pour adolescent-e-s et jeunes adultes. Il cherche à sensibiliser les jeunes et les professionnel-le-s sur les thèmes de la promotion de la santé, de la prévention des conduites à risque et des addictions. La démarche est souple et modulable afin de s'adapter aux particularités de chaque institution. La boîte à outils du programme permet de mettre sur pied des ateliers de prévention avec les jeunes, afin qu'elles et ils développent leurs compétences psychosociales. Les formations du programme permettent aux professionnel-le-s d'avoir les compétences nécessaires pour mettre en place ces ateliers. [www.gouvernail.ch](http://www.gouvernail.ch)

### Organes responsables

Association REPER

### Portée

FR, GE, JU, NE, VD, VS

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

### Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnel professionnel non médical

### Settings

- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Installation de loisirs/association

### Forces particulières

La démarche flexible permet de s'adapter aux besoins spécifiques des institutions (besoins). Le projet vise des impacts sur différents niveaux: sur les professionnel-le-s et les équipes (formation), sur la vie institutionnelle, sur les jeunes et jeunes adultes directement. Les outils utilisés sont ludiques, légers et adaptables.

### Impact

Une évaluation a été menée en 2019 (rapport d'évaluation et dépliant récapitulatif sur le site web [www.gouvernail.ch](http://www.gouvernail.ch), sous l'onglet «documents»).

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La direction doit être partie prenante du projet. En outre, plus il y a de collaboratrices et de collaborateurs de l'institution qui y participent, mieux le programme s'implémente et s'inscrit dans la durée.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Acklin, D. (2019). Rapport d'évaluation de «Gouvernail», programme romand de promotion de la santé et prévention des conduites à risque pour adolescents. Fribourg: HETS-FR.

### Contact

Association REPER  
+41 (0)26 322 40 00  
[projets@reper-fr.ch](mailto:projets@reper-fr.ch)

# EPER – Âge et migration



## Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F61

Le projet Âge et migration de l'EPER organise des réunions d'information dans différentes langues sur des thèmes liés à l'âge dans les domaines des assurances sociales et de la santé. Les participant-e-s obtiennent des renseignements sur des questions ou des offres liées à l'âge et sont encouragé-e-s à veiller à leur santé. De plus, des institutions et communes sont sensibilisées aux exigences et besoins des personnes âgées et reçoivent de l'aide pour élargir leurs offres à la population migrante. Le projet Âge et migration de l'EPER vise à améliorer les conditions de vie des migrant-e-s âgé-e-s sur le plan social et sanitaire. Des offres de promotion de la santé sont régulièrement proposées, par exemple des cours de gymnastique, de yoga, de zumba et de natation ou encore des balades. [www.eper.ch](http://www.eper.ch)

### Organes responsables

EPER

### Portée

AG, BL, BS, GE, SG, TG, VD, ZH

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

### Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges

### Groupes particulièrement vulnérables

- Faible revenu et/ou faible capital
- Faible niveau d'éducation
- Issu-e de l'immigration

### Multiplicateur-trice-s

Bénévoles engagé-e-s

### Settings

- Famille/domicile
- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

En ce qui concerne l'atteinte des groupes cibles vulnérables, le projet est extrêmement bon, flexible pour réagir aux crises, et axé sur les besoins et la demande (nécessité/besoins/participation). Prise en compte particulière de l'égalité des chances. En raison des gestionnaires de projet basés au niveau régional et d'un contrôle national central, le potentiel de diffusion est important.

### Impact

Le projet Âge et migration a été évalué en externe. Un rapport final est disponible.

---

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

**Remarque préliminaire:** les résultats varient d'une région à l'autre.

**Accès au groupe cible:** l'accès au groupe cible est difficile et nécessite une relation de confiance. Pour y parvenir, l'idéal est d'obtenir la collaboration de personnes clés ou de médiateur-trice-s interculturel-le-s. Si l'on souhaite notamment atteindre des personnes qui ne sont pas organisées en association de migrant-e-s, l'accès par l'intermédiaire des structures locales est indispensable. Ce sont des activités de longue haleine, qui demandent beaucoup de patience. Atteindre des personnes difficiles à joindre demande beaucoup d'efforts et ne réussit qu'au prix d'un grand travail relationnel. Il faut en outre faire appel à des personnes clés habilitées ou à des professionnel-le-s disposé-e-s à se lancer dans ce processus. Défis géographiques (p. ex. en Suisse orientale): les groupes de migrant-e-s les plus importants disposent d'une grande diversité de structures propres. Les groupes de moindre importance sont éparpillés dans les régions, ce qui implique de longs temps de trajet pour les atteindre. En fonction des besoins/participatif: il est capital également de bien clarifier les besoins du groupe cible. Lors de la conception et de la mise en œuvre de mesures concrètes, il est judicieux d'associer directement le groupe cible.

**Intégration des décideuses et décideurs:** les décideuses et décideurs stratégiques et politiques devraient également participer au projet. Sans l'engagement de la commune/ville/institution, le thème ne peut pas être traité durablement.

**Analyse de la situation actuelle:** il est utile également de procéder à une analyse de la situation actuelle. Comment se présente la structure de la population locale (comune) respectivement de la clientèle (institution)? Quelles sont les offres en lien avec l'intégration et l'âge qui sont ouvertes au groupe cible? Dans quelle mesure ces offres sont-elles utilisées par le groupe cible?, etc.

**Activité de mise en réseau:** une bonne mise en réseau locale, régionale voire cantonale, avec tous les partenaires des domaines de la migration, du social et de la santé est décisive. La mise en réseau seule ne suffit toutefois pas; il faut aussi une sensibilisation intensive. Pour que tous les acteurs tirent à la même corde, il faut qu'ils aient tous la même compréhension du problème et des solutions envisageables. Un bon réseau avec différentes associations de migrant-e-s, souvent organisées localement, peut être très utile.

**Offres adaptées:** proposer des activités qui sont adaptées au groupe cible (contexte social et éducatif, santé psychique et physique, intérêts et besoins).

**Sensibilisation:** sensibiliser les professionnel-le-s travaillant avec les personnes âgées à la problématique du vieillissement des personnes migrantes et insister sur la diversité des parcours de vie au sein du groupe cible (il n'y a pas de migrant-e type).

---



---

### Informations complémentaires

- [Alter und Migration Aargau](#)
  - [Alter und Migration beider Basel](#)
  - [Alter und Migration Ostschweiz](#)
  - [Alter und Migration Zürich](#)
  - [Âge et migration Vaud et Genève](#)
- 

#### Contact

Responsable du programme EPER des deux Bâle  
[Barbara Noske](#)

# «Veillir au sein d'un réseau local»

## Un projet pour les communes

## Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F62

Chacun-e prend des décisions en matière de santé dans sa vie quotidienne. La participation et la co-décision sont donc considérées comme des facteurs clés de succès dans la promotion de la santé. Lors de présentations-conférences, on recueille des idées, on planifie des mesures et des projets et on les met en œuvre avec des bénévoles: il en résulte des rencontres à la cafétéria, des groupes de cuisine, des cercles de lecture, des lieux de rencontre et bien plus encore. Le choix est vaste. En participant, chacun-e se sent utile au sein de la communauté ce qui instaure une culture de la collaboration et un solide réseau se crée. Collaboration et réseau sont progressivement établis et ancrés dans les communes avec des concepts et des mesures de consolidation. [www.radix.ch/de/gesunde-gemeinden/angebote/gemeinsam-handeln-im-alter/lokal-vernetzt-aelter-werden](http://www.radix.ch/de/gesunde-gemeinden/angebote/gemeinsam-handeln-im-alter/lokal-vernetzt-aelter-werden)

**Organes responsables**

Gesundheitsamt Graubünden

**Portée**

GR

**Thèmes**

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

**Groupes cibles**

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

**Groupes particulièrement vulnérables**

- Prise en charge/soins à des proches
- Faible revenu et/ou faible capital

**Multiplieur-trice-s**

Bénévoles engagé-e-s

**Settings**

- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel

**Forces particulières**

Le projet s'inscrit de manière exemplaire dans la stratégie cantonale de coopération avec les communes (intégration stratégique). Il s'appuie d'une part sur la mise en réseau de la commune avec les acteurs impliqués dans la promotion de la santé et d'autre part avec la population civile (mise en réseau/participation).

**Impact**

Rapports d'évaluation Interface jusqu'en 2020.

**Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre**

L'établissement de réseaux et le processus de mise en œuvre sont intensifs.

**Informations complémentaires**

Oetterli M. & Strotz C. Jährlicher Evaluationsbericht durch Interface, alle 4 Jahre ein Synthesebericht. Quantitative und qualitative Umfragen und Berichte zu Partizipationsmöglichkeiten der älteren Bevölkerung in Graubünden.

**Contact**

Gesundheitsamt Graubünden  
[gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch)

# Consultations pour la promotion de la santé chez les personnes âgées

## Module/s

A B C **D** DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F63

Conseils en matière de santé dispensés aux personnes âgées par un-e professionnel-le de la santé, à domicile ou au service de consultation, sur des questions touchant le corps, l'âme ou les relations sociales. L'objectif des conseils de santé est de soutenir les personnes âgées dans leurs efforts pour conserver une santé stable et maintenir leur autonomie. Il s'agit de maintenir ou de retrouver des capacités, de réduire les risques pour la santé, de faire de la prévoyance, de s'adapter à l'évolution des possibilités et de savoir accepter de l'aide. [www.be.prosenectute.ch/de/zwaeg-ins-alter/beratungen.html](http://www.be.prosenectute.ch/de/zwaeg-ins-alter/beratungen.html)

## Organes responsables

Pro Senectute canton de Berne

## Portée

AR, BE, ZG

## Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

## Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

## Groupes particulièrement vulnérables

- Prise en charge/soins à des proches
- Faible revenu et/ou faible capital

## Settings

- Famille/domicile
- Commune/quartier/environnement résidentiel

## Forces particulières

Le projet est intégré dans l'organisation cantonale de Pro Senectute (intégration stratégique). Cette offre a été développée et affinée au fil des années afin de répondre de manière optimale au besoin et aux exigences du groupe cible (besoin/exigences).

## Impact

Voir les évaluations

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Facteurs favorables:

- Une combinaison de rencontres en petits groupes et de conseils de santé est particulièrement efficace.
- La qualification de la personne spécialisée est décisive. Profil: soignant-e diplômé-e avec formation complémentaire en promotion de la santé et perfectionnement en conduite d'entretiens motivationnels.
- Les conseils en matière de santé doivent être facultatifs et gratuits pour les personnes âgées.
- Bonne image de l'organisation partenaire.
- Approche multifactorielle: intégration des facteurs physiques, psychiques, culturels, sociaux et environnementaux.
- Les personnes vulnérables sont atteintes grâce au recrutement par les multiplicateur-trice-s (collaboration avec les travailleur-euse-s sociaux/sociales). Vulnérable = personnes ayant un bagage global faible: formation réduite, peu de relations sociales, conditions économiques restreintes et limitations physiques. L'approche axée sur l'ouverture, les relations, le milieu est particulièrement bien adaptée à ce groupe cible. Autres moyens de recrutement: réunions thématiques, envoi de questionnaires dans les communes.

Facteurs défavorables:

- Les consultations en matière de santé mobilisent beaucoup de ressources.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Bonsack, S. (2007). Auf der Suche nach wirksamer Gesundheitsberatung für ältere Frauen und Männer aus unteren sozialen Schichten im Pilotprojekt Zwäg ins Alter, ZiA. Zusammenfassender Bericht der Teilevaluation. Zürich

## Contact

[Pro Senectute Kanton Bern](#)



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



# Fleurs de chantier

## Vers une image corporelle positive

Module/s

**A** B C D

Langue/s

**DE** **FR** IT EN Autres

Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F64

«Fleurs de chantier» est un projet qui permet d'aborder des questions sur les règles, la liberté, l'identité, le groupe ou encore l'environnement au travers de la thématique de l'image de soi. Le projet propose des expériences pratiques qui soutiennent le développement de l'image corporelle positive en mettant en évidence les enjeux liés à l'estime de soi, la confiance en soi et la conscience de soi. Un outil méthodologique et didactique permet de s'approprier le projet. [www.fleursdechantier.com/fr](http://www.fleursdechantier.com/fr)

### Organes responsables

REPER

### Portée

FR, JU

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

### Groupes cibles

- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes

### Multiplicateur-trice-s

Personnes de référence extrafamiliales

### Settings

Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux

### Forces particulières

- Développement de compétences d'auto-efficacité
- Participation/Implication très forte des jeunes
- Très bonne collaboration entre les différent-e-s professionnel-le-s impliqué-e-s, notamment les éducatrices et éducateurs

### Impact

Une évaluation externe est sur le point d'être finalisée [2022].

### Informations complémentaires

[Site web du projet](http://www.fleursdechantier.com/fr)

### Contact

REPER

+41 (0)26 466 32 08

[eloise.zwahlen@reper-fr.ch](mailto:eloise.zwahlen@reper-fr.ch)

+41 (0)26 347 40 67

[alderic.staehli@reper-fr.ch](mailto:alderic.staehli@reper-fr.ch)



# Offre de visites à domicile petits:pas

petits:pas

Module/s

A B C D

Langue/s

DE FR IT EN Autres

Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F65

L'offre de visites à domicile petits:pas est un programme de jeu et d'apprentissage préventif secondaire destiné à l'encouragement précoce des enfants issus de milieux socialement défavorisés, en particulier de familles à faible niveau d'instruction. Pendant 18 mois, les familles sont suivies par des intervenant-e-s – ayant un parcours similaire (enseignement par les pairs) – qui se rendent à leur domicile une fois par semaine. Les familles reçoivent ainsi le soutien dont elles ont besoin pour encourager leurs enfants de manière ludique et appropriée à leur âge et pour créer un environnement sûr et stimulant. Elles prennent également part à des rencontres en groupes à l'occasion desquelles elles font la connaissance d'autres familles et découvrent d'autres offres disponibles dans la région. Au-delà de l'apprentissage sous forme de jeu et du renforcement de la famille, l'établissement de relations sociales et la consolidation des compétences parentales jouent un rôle très important. [www.a-primo.ch](http://www.a-primo.ch)

## Organes responsables

Association a:primo

## Portée

AG, AR, AI, BL, BS, BE, FR, GE, GL, GR, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, VD, VS, ZG, ZH

## Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

## Groupes cibles

- Grossesse
- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire

## Groupes particulièrement vulnérables

- Faible revenu et/ou faible capital
- Faible niveau d'éducation
- Issu-e de l'immigration

## Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Bénévoles engagé-e-s

## Settings

- Famille/domicile
- Commune/quartier/environnement résidentiel

## Forces particulières

Prise en compte particulière de l'égalité des chances.

## Impact

Les évaluations et les rapports sont disponibles sur le site web.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

- Les qualifications et l'engagement de la coordinatrice ou du coordinateur ainsi que des intervenant-e-s à domicile sont des facteurs décisifs de succès pour la mise en œuvre du programme sur les différents sites.
- L'approche globale et facile d'accès que suit petits:pas se révèle particulièrement efficace auprès du groupe cible des familles socialement défavorisées.
- La coordination du projet doit être confiée à un-e professionnel-le au bénéfice d'un diplôme universitaire dans le domaine du travail social ou de la pédagogie. La coordinatrice ou le coordinateur du site se charge de la formation spécialisée, des instructions hebdomadaires et de la gestion des intervenant-e-s. Ses tâches incluent en outre le recrutement des familles, l'organisation des rencontres de groupe, la mise en réseau avec d'autres institutions sociales sur place, l'information au public et l'assistance dans la recherche de solutions passerelles pour les enfants et leurs parents. Si des problèmes se manifestent au sein d'une famille, cette dernière bénéficie d'un conseil spécialisé et d'un suivi de la part de la coordinatrice ou du coordinateur.
- Les intervenant-e-s à domicile sont des personnes issues du même milieu culturel et linguistique que les familles visées par le programme et ont suivi une formation. Compte tenu de leur proximité avec le groupe cible et de leur statut de «profanes», ils ou elles jouent un rôle particulier et peuvent rapidement nouer une relation de confiance avec les personnes visées. Ils ou elles constituent donc le trait d'union entre les familles et la coordinatrice ou le coordinateur et, à ce titre, sont un maillon indispensable à la communication des contenus du programme.

---

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
  - Diez Grieser, M. T. & Simoni, H. (2012). Daten und Fakten zur Basisevaluation des Programms schritt:weise in der Deutschschweiz. Längsschnittuntersuchung 2008 bis 2011. Zürich: Marie Meierhofer Institut für das Kind.
  - Dreifuss, C. & Lannen, P. (2018). Bericht zur Evaluation der alternativen Umsetzungsmodelle des Programms schritt:weise. Februar 2013 bis September 2017. Zürich: Marie Meierhofer Institut für das Kind.
  - Tschumper A. et al. (2012). Schlussbericht primano – Frühförderung in der Stadt Bern: Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis zum Pilotprojekt 2007-2012. Bern: Direktion für Bildung, Soziales und Sport der Stadt Bern.
  - Hamida B. et al. (2021). Étude d'impact socio-économique du programme petits:pas dans le canton du Jura. Neuchâtel: Haute école de gestion Arc.
- 

### Contact

Association a:primo

[Personnes de contact dans les cantons](#)

# Hopp-la: Générations en mouvement

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F66

En tant que centre de compétence national, la Fondation Hopp-la contribue à la diffusion et à l'ancrage à l'échelle nationale de la promotion de la santé et de l'activité physique, toutes générations confondues. Elle sensibilise, responsabilise et conseille les acteurs de la société civile, de l'administration et de la politique et soutient la mise en réseau. Son engagement porte sur la conception d'espaces de rencontre (et de vie), contribue à promouvoir la santé en tenant compte des générations et à développer des activités physiques communes favorisant l'échange entre les générations. Afin de répondre à ces objectifs, des exemples de bonnes pratiques ont été développés pour les offres d'activités et de rencontres intergénérationnelles (p. ex. Hopp-la Fit, Hopp-la Tandem, l'Avent en mouvement, Parcours Hopp-la) et les bases pour la planification et la mise en œuvre d'offres d'exercices pour toutes les générations (activités, infrastructures) ont été adaptés, de manière participative, aux possibilités et aux besoins locaux. [www.hopp-la.ch](http://www.hopp-la.ch)

## Organes responsables

Fondation Hopp-la

## Portée

AG, AR, BL, BS, BE, GL, SZ, SG, TG, ZG, ZH

## Thèmes

Activité physique

## Groupes cibles

- Enfants en bas âge / d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âger

## Groupes particulièrement vulnérables

Faible revenu et/ou faible capital

## Multiplicateur-trice-s

- Spécialistes des services/autorités communaux et cantonaux
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport

## Settings

- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel

## Impact

- Une évaluation interne a été réalisée avec le concours d'un consultant externe (voir Rapport d'évaluation du projet pilote «Begegnung durch Bewegung» [rencontre à travers l'activité physique]. Schützenmattpark Basel 2015-2018. Fondation Hopp-la).
- [Minghetti, A. et al. \(2021\). Beneficial effects of an intergenerational exercise intervention on health-related physical and psychosocial outcomes in Swiss preschool children and residential seniors: a clinical trial.](#)
- [Rapports de recherche supplémentaires](#)

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

L'ancrage politique et le développement d'une organisation de projet interdisciplinaire avec une direction claire doivent être abordés dès le départ afin d'assurer le parrainage et la pérennité (engagement de la communauté/des porteurs de projet comme base contraignante de la coopération). Un travail de sensibilisation et une intégration rapide de la population et des acteurs locaux sont indispensables pour mieux identifier les besoins et accroître l'utilité de l'offre (mise en place d'un réseau d'activités et de rencontres intergénérationnelles). Les offres parallèles doivent être planifiées dès le début. La combinaison de mesures d'infrastructure (niveau structurel) et d'offres (niveau comportemental) a fait ses preuves. Des activités (Hopp-la Fit, Hopp-la Tandem, l'Avent en mouvement, etc.) peuvent également être mises en place sans infrastructure Hopp-la. Il faut un temps de mise en route et une certaine patience pour que l'idée intergénérationnelle soit comprise par la population et que les appareils et offres parallèles soient utilisés également par les personnes âgées (évolution des mentalités). Les offres Hopp-la s'appuient sur l'émotion. Photos et films contribuent à diffuser le concept.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Guide espaces propices à l'activité physique pour toutes les générations](#)

## Contact

Stiftung Hopp-la  
 +41 (0)61 301 01 26  
[info@hopp-la.ch](mailto:info@hopp-la.ch)

# InSSel

## Intervention zur Förderung der Selbst- und Sozialkompetenzen in der Schule

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F67

Le programme InSSel renforce les compétences personnelles et sociales des enfants présentant des troubles du comportement, prévient les mesures disciplinaires à l'école et améliore les chances des jeunes d'accomplir une bonne scolarité et de trouver une place d'apprentissage. Le programme englobe les volets

- exercices en petits groupes,
- collaboration avec les parents,
- collaboration avec le corps enseignant, y compris possibilité d'assister à des cours,
- développement scolaire.

Les séances hebdomadaires en groupes de 4 à 8 jeunes sont conduites par un-e coach et durent toute l'année scolaire. Elles donnent lieu à la réalisation d'un travail de projet, qui offre l'occasion aux jeunes de réfléchir à leur comportement avec la ou le coach en visant des objectifs négociés.

[www.fhnw.ch/ph/inssel](http://www.fhnw.ch/ph/inssel)

### Organes responsables

Zentrum Lernen und Sozialisation, Haute école pédagogique FHNW

### Portée

AG, BL

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence
- Adolescent-e-s

### Groupes particulièrement vulnérables

- Femme
- Masculin

### Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport

### Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Le programme InSSel renforce les compétences personnelles et sociales des enfants présentant des problèmes du comportement et les résultats sont encourageants (potentiel d'impact). L'intervention dans d'autres cantons est possible (potentiel de diffusion). Elle prend en compte les élèves vulnérables, leurs ressources, leurs besoins et leurs contraintes (égalité des chances).

### Impact

Diverses évaluations ont mis en évidence des effets sur les perturbations en classe ainsi que sur différents aspects des compétences personnelles et sociales des enfants et sur les relations avec le corps enseignant.

- Frank, N. & Neuenschwander, M. P. (2014). Förderung von Sozial- und Selbstkompetenzen – Das Programm InSSel und seine Wirkungen. In M. P. Neuenschwander (Hg.), *Selektion in Schule und Arbeitsmarkt* (S. 143-164). Zürich: Rüegger-Verlag.
- Neuenschwander, M. P. & Frank, N. (2011). Förderung der Sozial- und Selbstkompetenzen in der Schule (InSSel): Beschreibung eines neuen Interventionsprogramms. *Sozialmagazin*, 36(11), 43-49.
- Neuenschwander, M. P. et al. (2012). Intervention zur Förderung von Sozial- und Selbstkompetenzen in der Schule InSSel. Dokumentation der Eingangserhebung. Solothurn: Pädagogische Hochschule Nordwestschweiz, Institut Forschung und Entwicklung.

---

#### **Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre**

Une supervision pour la ou le coach des jeunes est recommandée. Le corps enseignant doit être informé suffisamment tôt et avec précision. La direction de l'école doit soutenir activement le programme. Il appartient aux écoles de décider de la réalisation du programme InSSel ainsi que de son financement. Lorsque ce sont des assistant-e-s sociaux-ales scolaires qui réalisent le programme, celui-ci est financé par les communes. Prof. Markus Neuenschwander de la PH FHNW fournit une assistance spécialisée. Dans le canton d'Argovie, celle-ci a été proposée et financée jusqu'en 2018 par le Département de l'éducation, de la culture et du sport.

---

---

#### **Informations complémentaires**

[Site web du projet](#)

---

#### **Contact**

Zentrum Lernen und Sozialisation  
PH FHNW

[Personne de contact](#)



# Jeunesse+Sport (J+S) – sport scolaire facultatif

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F68

Les offres J+S sont des offres de sport proposées par l'école en complément de l'enseignement obligatoire. Elles permettent aux élèves de s'exercer à différents sports J+S, dans le cadre de cours ou de camps, de manière régulière et ciblée, au sein d'un groupe constitué de manière fixe et sous la conduite d'un-e coach. Les camps J+S peuvent aussi être organisés pendant l'enseignement obligatoire. Les offres s'adressent à des élèves âgés de 5 à 20 ans. [www.jugendundsport.ch/fr/sportarten/schulsport-uebersicht.html](http://www.jugendundsport.ch/fr/sportarten/schulsport-uebersicht.html)

## Organes responsables

OFSPPO, cantons, communes et écoles

## Portée

Toute la Suisse

## Thèmes

Activité physique

## Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

## Multiplicateur-trice-s

- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
- Bénévoles engagé-e-s

## Settings

- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

Partout où il est proposé, le sport scolaire facultatif J+S est accessible à tou-te-s (prise en compte particulière de l'égalité des chances). Il est piloté par l'Office fédéral du sport (intégration stratégique) et peut être organisé par les écoles elles-mêmes (potentiel de diffusion).

## Impact

Rapport sur les enfants et les adolescent-e-s en Suisse 2021, publié prochainement.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Questions fréquemment posées sur le sport scolaire facultatif](#)
- [Mobilesport](#)
- [Camps de sport scolaire](#)
- [Camps d'hiver](#)

## Contact

OFSPPO

Services cantonaux des sports Jeunesse+Sport  
[info-js@baspo.admin.ch](mailto:info-js@baspo.admin.ch)

# Le Caméléon

## Module/s

A B **C** D

## Langue/s

**DE** **FR** IT EN Autres

## Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F70

La troupe de théâtre Le Caméléon aborde des thèmes de société dans des scènes écrites à dessein et les présente à un large public. Elle est spécialisée dans les animations interactives dans le domaine de la communication. Les actrices et acteurs ouvrent le dialogue avec le savoir-faire que leur confère l'expression théâtrale. Les spectateur-trice-s les rejoignent et se déplacent elles/eux-mêmes sur la scène, influant sur le cours de «leur» histoire. [www.lecameleon.ch](http://www.lecameleon.ch)

### Organes responsables

Compagnie Le Caméléon

### Portée

AG, AI, AR, BL, BS, Be, FR, GE, GL, GR, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SG, SO, SZ, TG, UR, VD, VS, ZG, ZH

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants en bas âge / d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence

### Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

La troupe de théâtre tient compte des besoins des participant-e-s (exigences) et intègre leur milieu de vie. Elle tient compte des ressources et des besoins des participant-e-s (égalité des chances).

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le Théâtre-forum offre un espace unique d'expression et d'échange aux enfants et aux jeunes. L'expérience théâtrale leur permet, avec le naturel qui leur est propre, d'aborder des thèmes et des sujets délicats tout en restant dans le jeu et l'amusement. L'encadrement et l'accompagnement scolaire sont essentiels dans ce processus d'apprentissage. Une intervention en forum ne suffit pas à régler les problèmes. Pour être efficace, la venue du Caméléon devrait s'inscrire dans un processus d'école, en amont ou en aval.

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

Compagnie Le Caméléon

+41 (0)21 550 81 94

[administration@lecameleon.ch](mailto:administration@lecameleon.ch)

# LIFT – de l'école au monde professionnel

Module/s

Langue/s

Niveau

 A B **C** D DE FR IT EN Autres

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F71

Le projet LIFT est un programme d'intégration et de prévention à la croisée entre l'école obligatoire (secondaire I) et la formation professionnelle (secondaire II). LIFT s'adresse aux adolescent-e-s à partir de la première année du secondaire I, qui n'ont pas toutes les conditions de départ pour intégrer le monde du travail et/ou rechercher une place d'apprentissage (p. ex. résultats insuffisants, problèmes de motivation, manque de soutien ou faible estime de soi). LIFT repose sur des missions régulières de courte durée, ou «places de travail hebdomadaire», qui sont effectuées en dehors des heures d'école dans différentes entreprises. Les adolescent-e-s sont réuni-e-s, lors de modules dispensés dans les écoles, au sein de groupes LIFT.

[www.jugendprojekt-lift.ch/fr](http://www.jugendprojekt-lift.ch/fr)

## Organes responsables

Association LIFT

## Portée

AG, AR, BL, BS, BE, FR, GE, GR, LU, NE, OW, SH, SZ, SO, SG, TI, TG, VD, ZG, ZH

## Thèmes

Santé psychique

## Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

## Groupes particulièrement vulnérables

- Femme
- Masculin

## Multiplieur-trice-s

- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)

## Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

LIFT donne la possibilité à des jeunes en situation difficile de découvrir le monde du travail par des missions courtes dès la première année du secondaire I (égalité des chances). Le projet peut aussi être déployé dans d'autres cantons (potentiel de diffusion).

## Impact

L'objectif de LIFT est de permettre à 50 à 60% des jeunes du groupe cible de trouver une place d'apprentissage directement à l'issue de la scolarité obligatoire, d'éviter le chômage des jeunes et la dépendance subséquente à l'aide sociale. Le taux de réussite est scientifiquement évalué annuellement par la Haute école fédérale en formation professionnelle HEFP. Ces rapports d'évaluation et autres études avec preuve qualitative d'efficacité sont publiés sur le site web:

[www.jugendprojekt-lift.ch/downloads-fr](http://www.jugendprojekt-lift.ch/downloads-fr)

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

LIFT est réalisé concrètement au travers de projets communaux et locaux qui sont lancés et suivis par le Centre de compétences LIFT de Berne. La participation au projet est facultative pour les jeunes. Elle leur est proposée par les enseignant-e-s, avec l'accord des parents et de la/du responsable de projet au niveau de l'école. Une convention écrite établit le cadre de la participation. Le Centre de compétences assure la formation de base et continue des acteurs locaux et soutient leur travail sur le long terme. Le plus gros défi lors de la mise en œuvre du projet au niveau local est de trouver suffisamment de postes de travail hebdomadaire dans les PME locales. LIFT Suisse soutient les acteurs locaux dans cette tâche en les formant et en les suivant; l'association promeut en outre les réseaux économiques nationaux, régionaux et locaux. LIFT est financé par la Confédération, les cantons, les fondations et l'industrie.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Évaluations annuelles](#)

## Contact

Association LIFT  
 +41 (0)31 318 55 70  
[info@jugendprojekt-lift.ch](mailto:info@jugendprojekt-lift.ch)





# Maisons Vertes

## Lieux d'accueil pour enfants (0-5 ans) et parents

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F72

Les Maisons Vertes sont des espaces de rencontre et d'échange pour les enfants de 0 à 5 ans accompagné-e-s de leurs parents ou d'une personne de référence. Elles favorisent les contacts sociaux des familles d'enfants dès la naissance et jusqu'à leur entrée à l'école. De tels lieux permettent aux enfants de rencontrer d'autres enfants en présence de leurs parents et de développer ainsi leurs compétences sociales dans une visée d'encouragement précoce. Ils offrent, en outre, un soutien aux parents dans leur rôle éducatif.

[www.vd.ch/themes/population/enfance-jeunesse-et-famille/prevention-en-matiere-socio-educative](http://www.vd.ch/themes/population/enfance-jeunesse-et-famille/prevention-en-matiere-socio-educative)

### Organes responsables

Canton de Vaud: Direction générale de l'enfance et de la jeunesse, Unité de pilotage de la prévention

### Portée

VD

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Grossesse
- Nourrissons
- Enfants en bas âge / d'âge préscolaire

### Multiplicateur-trice-s

Parents / personnes chargées de l'éducation

### Settings

Commune / quartier / environnement résidentiel

### Forces particulières

Une Maison Verte est une offre pour les enfants de moins de 5 ans et leurs parents à bas seuil: l'accès est gratuit, libre et sans inscription, l'anonymat est garanti. Elle offre un espace d'écoute et d'échanges, encouragés par des accueillant-e-s (échanges entre pairs).  
Prise en compte spécifique de l'égalité des chances.

### Impact

Grande satisfaction des parents usagers des lieux d'accueil pour enfants et parents (LAEP): ensemble de mesures intégrées, complémentaires et incontournables en matière de lutte contre les inégalités pour favoriser le bon développement précoce de l'enfant.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Variables selon les lieux: intérêt à bénéficier d'un ancrage local, sous la forme d'une association avec des personnes impliquées au niveau d'une commune; importance de la garantie d'une approche similaire entre les lieux, en référence à l'approche psychanalytique de Françoise Dolto; importance d'une communication judicieuse avec un tronc commun propre à toutes les Maisons Vertes du canton de Vaud ainsi que partie spécifique à la région d'implantation.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Évaluation de la prestation «Lieux d'accueil enfants \(0-5 ans\)-parents de type Maison Verte». Synthèse. Berne: Büro BASS.](#)
- Beetschen communication (2017). Etude sur la valorisation du dispositif des lieux d'accueil enfants (0-5 ans)-parents de type Maison Verte.

### Contact

Canton de Vaud

[Contact](#)

## Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F73

mamamundo est un cours de préparation à la naissance pour les femmes enceintes issues de l'immigration. L'approche est axée sur la perception du corps et les séances sont accompagnées par des médiatrices interculturelles. Des informations générales sur le système de santé en Suisse sont également fournies. L'offre comprend des exercices physiques pour améliorer le bien-être physique et psychique, un renforcement des compétences de santé, des échanges sur l'alimentation durant la grossesse. De plus elle comprend une collaboration étroite entre les services sociaux, les interprètes avec formation interculturelle et la direction du cours. [www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

**Organes responsables** Association mamamundo

**Portée** BL, BS, BE, LU, SO, ZH

**Thèmes**

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

**Groupes cibles**

- Grossesse
- Nourrissons

**Groupes particulièrement vulnérables**

Issu-e de l'immigration

**Multiplicateur-trice-s**

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnel professionnel non médical
- Soins médicaux et personnel d'assistance médicale

**Settings**

- Famille/domicile
- Commune/quartier/environnement résidentiel

**Forces particulières**

Prise en compte particulière de l'égalité des chances.

**Impact**

Résultats pour les groupes cibles:

- Égalité des chances (les cours de préparation à la naissance pour les Suissesses sont pris en charge par l'assurance de base)
- Amélioration des compétences de santé
- Diminution des traitements excessifs ou au contraire insuffisants grâce à une meilleure connaissance de la physiologie et des pathologies liées à la grossesse et à la naissance
- Sécurité accrue durant la grossesse et lors de la naissance
- Information et accès à des offres complémentaires dans le domaine de la promotion précoce (p. ex. conseils aux jeunes parents)
- Évocation du thème de la santé psychique et, le cas échéant, plus grande facilité à suggérer aux patientes de demander un conseil psychologique

Résultats pour le personnel spécialisé:

- Allègement du travail grâce à une information préalable dans la langue maternelle du groupe cible

**Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre**

La structure du programme nécessite une planification minutieuse. Avant le lancement du projet, il est recommandé d'évaluer précisément les ressources personnelles, matérielles et financières. Les membres de l'équipe de projet doivent être très motivés, travailler en étroite collaboration et faire preuve de ténacité pour atteindre les objectifs fixés. En contrepartie, ils ont la satisfaction de réaliser un travail intéressant et varié dans un environnement diversifié. Différents critères contribuent au succès du projet. Une approche ascendante est gage de proximité avec la pratique. Par conséquent, les professionnel-le-s sur le terrain (sages-femmes, gynécologues) et les interprètes interculturel-le-s devraient être impliqué-e-s dès le début de sa mise en place. Une rémunération juste des collaboratrices et collaborateurs renforce leur motivation et les dédommage pour leur (très) grande flexibilité. Elle contribue en outre au succès de l'offre. Des structures juridiques et organisationnelles flexibles contribuent à un développement rapide. Une équipe nombreuse permet de pallier les absences et de renforcer ainsi la durabilité du projet. Des critères de qualité favorisent également la durabilité de l'offre et garantissent sa qualité.

**Informations complémentaires**

- [Site web du projet](#)
- Cignacco, E. et al. (2017). Sexuelle und reproduktive Gesundheitsversorgung von Frauen und ihren Säuglingen in Asylunterkünften in der Schweiz. REFUGEE – Eine Situationsanalyse und Empfehlungen. Bern: Berner Fachhochschule Gesundheit.
- Weber, D. & Hösli, S. (2020). Chancengleichheit in Gesundheitsförderung und Prävention. Bewährte Ansätze und Erfolgskriterien. Bern: BAG, GFCH, GDK.
- Tschirren, T. (2015). Antenatal for Migrant Women in Berne, a project evaluation. Basel: Swiss Tropical and Public Health Institute.
- Hurni, A., Wyssmüller, D. & Ferdinando, P. (2022). mamamundo – Geburtsvorbereitung in Ihrer Sprache. Schweizerische Ärztezeitung, 103(21-22), 713-716.
- [Guide «Mamamundo: un cours de préparation à la naissance destiné aux migrantes ne maîtrisant pas l'allemand» \(en cours de révision\)](#)

**Contact**

Association mamamundo  
[Personne de contact du canton](#)



# Meglio a piedi

Module/s

Langue/s

Niveau

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Autres

Intervention

Information au public

Mise en réseau

Policy

ID: F74

Meglio a piedi (MaP) est un projet cantonal visant à promouvoir la santé et à augmenter l'activité physique des enfants et adolescent-e-s, qui sont généralement trop sédentaires. Il encourage la mobilité douce comme mode de déplacement principal pour le trajet domicile-école. Dans ce but, les autorités municipales et scolaires mettent actuellement au point des mesures adaptées en collaboration avec les familles, dans le cadre de la préparation du Plan de Mobilité Scolaire (PMS), un outil de conception et de mise en œuvre du projet qui associe gestion de mobilité, infrastructures et sensibilisation. [www.meglioapiedi.ch](http://www.meglioapiedi.ch)

## Organes responsables

Servizio di promozione e valutazione sanitaria, Ufficio del medico cantonale, Dipartimento della sanità e della socialità

## Portée

TI

## Thèmes

Activité physique

## Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s
- Troisième âge en santé

## Settings

- Commune/quartier/environnement résidentiel
- École (de l'école infantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

Meglio a Piedi promeut la mobilité douce sur le chemin de l'école comme mode de déplacement principal afin d'augmenter l'activité physique des enfants et adolescent-e-s à tendance sédentaire (besoin). Le projet est bien coordonné (mise en réseau).

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Conditions favorables:

- Le développement de la mobilité douce constitue également une priorité du Département du territoire en raison des problèmes de trafic de tout le canton.
- Le développement de la qualité urbaine, qui sert également de base pour la mobilité douce, est une stratégie fédérale de planification du territoire; il existe des programmes communs de l'OFSPPO, de l'ARE, etc.

Obstacles:

- Collaboration parfois complexe entre municipalité, autorités scolaires et parents.
- Réticence possible de la municipalité aux processus participatifs, à la sensibilisation et à la communication.
- Le changement des conditions-cadres (p.ex. regroupements communaux, changement du personnel administratif et/ou représentant-e-s politiques concerné-e-s) peut perturber la poursuite, le monitoring et le renforcement du projet au niveau local (PMS).
- Parfois, les mesures d'infrastructure sont longues et coûteuses, et susceptibles d'affecter la mise en œuvre.

## Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

Servizio di promozione e valutazione sanitaria, Ufficio del medico cantonale, Dipartimento della sanità e della socialità

[Contact](#)

# MidnightSports



## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F75

Le programme MidnightSports ouvre les salles de sport aux jeunes de 13 à 17 ans, le samedi soir entre 21h et minuit, et leur offre ainsi un espace de rencontre et d'activité gratuit. Il s'agit d'une offre proposée par des jeunes pour des jeunes: ils ou elles conçoivent le programme en fonction de leurs besoins. L'accent n'est pas mis sur la performance sportive, mais sur le plaisir d'être ensemble. La salle de sport offre un vaste espace pour des activités sociales telles que danser, écouter de la musique et être ensemble tout simplement. Pour les jeunes, il s'agit d'un lieu de rencontre où ils ou elles peuvent profiter de leur samedi soir, sans alcool, cigarettes ni drogues. Une équipe de jeunes coachs et de responsables adultes veillent au bon déroulement de la soirée. Elles ou ils apprennent à assumer des responsabilités tout en soutenant l'offre.

[www.ideesport.ch/fr/midnightsports](http://www.ideesport.ch/fr/midnightsports)

### Organes responsables

Fondation IdéeSport

### Portée

AG, AR, BL, BS, BE, FR, LU, NE, NW, SZ, SO, SG, TI, TG, UR, VD, VS, ZG

### Thèmes

Activité physique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

### Groupes particulièrement vulnérables

- Faible revenu et/ou faible capital
- Faible niveau d'éducation
- Issu-e de l'immigration

### Multiplicateur-trice-s

Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport

### Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

Les jeunes coachs assurent une ambiance détendue et contribuent à obtenir l'impact sur les groupes cibles (participation, potentiel d'impact). Le projet est particulièrement adapté aux quartiers sensibles (prise en compte particulière de l'égalité des chances). L'organisation nationale assure le financement et la formation (mise en réseau, potentiel de diffusion).

### Impact

Évaluation de l'impact du projet sur la prévention du tabagisme (Feller-Länzlinger et al. 2015):

- Le setting non-fumeur de MidnightSports exerce un effet positif sur la consommation de tabac des jeunes. Les jeunes fumeurs et fumeuses admettent fumer beaucoup moins (-50%) que lorsqu'elles ou ils sortent ailleurs. En outre, MidnightSports aide les jeunes qui souhaitent arrêter de fumer.
- MidnightSports a évité que 25% des jeunes qui ne fumaient pas commencent à fumer.
- L'éducation par les pairs permet une prévention crédible du tabagisme.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Pour pouvoir s'orienter au mieux vers les besoins du groupe cible, MidnightSports doit être bien établi dans les quartiers et dans les communes. Un large soutien et un réseau local contribuent nettement à l'impact durable et au maintien du projet. En outre, les jeunes coachs représentent, dans le cadre de MidnightSports également, des multiplicatrices et multiplicateurs importants pour les participant-e-s. Dans l'idéal, ils ou elles connaissent déjà le projet pour l'avoir suivi en tant que participant-e-s, avant de faire partie de l'équipe des coachs, et peuvent ainsi véritablement servir de modèles.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Feller-Länzlinger, R. et al. \(2015\). Evaluation des Projekts «Tabakprävention mit offenen Turnhallen – Midnight-Sports». Schlussbericht. Luzern und Basel: Interface Politikstudien Forschung Beratung und Swiss TPH.](#)

### Contact

Fondation IdéeSport

Personne de contact: [info@ideesport.ch](mailto:info@ideesport.ch)

# MindMatters

## Module/s

A B **C** D

## Langue/s

**DE** **FR** IT EN Autres

## Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F76

MindMatters est un programme de promotion de la santé psychique à tous les niveaux de l'école obligatoire et à la croisée entre l'école et l'apprentissage. Testé dans la pratique, il bénéficie d'un encadrement scientifique et repose sur le concept de l'école promotrice de la santé et sur l'approche par setting. Avec les modules sur l'enseignement et le développement scolaire, MindMatters aide les écoles à promouvoir le bien-être et la santé psychique des élèves et du personnel enseignant. MindMatters contribue ainsi à améliorer la qualité de la vie scolaire et les résultats de l'enseignement et de l'apprentissage. [www.mindmatters.ch](http://www.mindmatters.ch)

### Organes responsables

RADIX Fondation suisse pour la santé

### Portée

AG, AR, AI, BL, BS, BE, FR, GE, GL, GR, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, VD, VS, ZG, ZH

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence
- Adolescent-e-s

### Multiplicateur-trice-s

- Parents / personnes chargées de l'éducation
- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)

### Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

MindMatters est conçu de manière fondée et cohérente (planification de projet). L'intervention est ciblée et coordonnée (mise en réseau / coordination). Elle peut être transposée dans d'autres cantons (potentiel de diffusion). L'intervention relève d'une stratégie globale (intégration).

### Impact

Les résultats de l'évaluation peuvent être consultés sur le site web de MindMatters (en allemand).

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Un groupe de projet composé de la direction scolaire, d'enseignant-e-s et du service d'assistance scolaire participe à l'accompagnement scolaire et se charge de la mise en œuvre de MindMatters. En outre, un membre du groupe de projet est désigné responsable thématique et interlocuteur-trice privilégié-e pour les autorités cantonales et la direction nationale.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Projektbericht: Artikel in BILDUNG SCHWEIZ Nr. 9/2022, S. 15-16.](#)
- Document de référence réalisé en collaboration entre la CPPS, la CORAASP et la campagne santépsy et RADIX: «Promouvoir la santé psychique des adolescents à l'école et dans l'espace social» (2020).

### Contact

RADIX Fondation suisse pour la santé

[Personne de contact](#)

# MiniMove



## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F77

Le programme MiniMove est ouvert à tous les enfants en âge préscolaire (2 à 5 ans) ainsi qu'à leurs adultes de référence. Les dimanches, des salles de gymnastique sont transformées en un espace pédagogique dédié au mouvement et à l'échange. MiniMove cherche à développer les compétences motrices des enfants et le plaisir de bouger. MiniMove permet également aux familles de sortir de leur quotidien et de faire connaissance. Le programme favorise d'une part la cohésion et l'échange dans les quartiers et permet d'autre part aux participant-e-s de nouer des contacts avec des personnes ressources importantes dans le domaine de la famille. En cours d'après-midi, les parents peuvent se retrouver autour d'un café tandis que les enfants profitent d'un goûter sain. Le programme cherche en particulier à atteindre les familles économiquement défavorisées. Une équipe de jeunes coachs et de responsables adultes veille au bon déroulement de la journée. Ils ou elles apprennent ainsi à assumer des responsabilités tout en soutenant l'offre.

[www.ideesport.ch/fr/programmes/minimove](http://www.ideesport.ch/fr/programmes/minimove)

### Organes responsables

Fondation IdéeSport

### Portée

BL, BS, BE, FR, TI, VD, ZG, ZH

### Thèmes

Activité physique

### Groupes cibles

Enfants en bas âge / d'âge préscolaire

### Groupes particulièrement vulnérables

- Faible revenu et/ou faible capital
- Faible niveau d'éducation
- Issu-e de l'immigration

### Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport

### Settings

- Famille/domicile
- Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

Dans l'idéal, les jeunes coachs sont issu-e-s des populations migrantes locales et contribuent de manière significative à l'impact sur les groupes cibles (participation, potentiel d'impact). Le projet est particulièrement adapté aux quartiers sensibles (prise en compte particulière de l'égalité des chances). L'organisation nationale assure le financement et la formation (mise en réseau, potentiel de diffusion).

### Impact

Une évaluation externe est en cours sur mandat de Promotion Santé Suisse. En outre, des évaluations statistiques des données des participant-e-s sont effectuées chaque année. Principaux résultats de la saison 2021/22:

- 15 sites dans toute la Suisse,
- 268 événements organisés,
- 21 710 participations.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La coopération avec d'autres services spécialisés dans l'encouragement précoce, l'éducation, la santé et les affaires sociales est indispensable. Les jeunes coachs qui encadrent le programme servent de relais important auprès des familles.

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

Fondation IdéeSport  
[info@ideesport.ch](mailto:info@ideesport.ch)



# Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!

Module/s

Langue/s

Niveau

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Autres

Intervention

Information au public

Mise en réseau

Policy

ID: F78

«Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!» (Mouvement et goût avec le bon équilibre) est un projet de promotion de l'alimentation équilibrée et du mouvement qui s'adresse aux écoles enfantines et primaires. Il s'étend sur une année scolaire et prévoit un ancrage supplémentaire des thèmes par la suite. Depuis 2021, il comprend également le thème «équilibre et bien-être». Le projet s'adresse au personnel enseignant qui bénéficie de différentes mesures: formations avec des expert-e-s, accompagnement didactique dans la planification des activités, matériel didactique et informatif et un soutien financier pour matériel visant à promouvoir le mouvement. Par ailleurs, le projet favorise aussi la participation des parents avec des soirées parents et du matériel d'information sur les thématiques. [www.ti.ch/movimentoegusto](http://www.ti.ch/movimentoegusto)

## Organes responsables

Bureau du Médecin cantonal, Service de promotion et d'évaluation de la santé

## Portée

TI

## Thèmes

- Activité physique
- Alimentation

## Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)

## Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnel enseignant et directions d'écoles

## Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

Movimento e gusto con l'equilibrio giusto! (Mouvement et goût avec le bon équilibre) promeut une alimentation équilibrée et le mouvement pour les écoles maternelles et primaires (besoin). Le projet existe depuis de nombreuses années et peut s'appuyer sur une grande expérience.

## Impact

Une évaluation externe de ce projet a été réalisée par Interface de 2018 à 2020. En général, les résultats sont positifs. Sur la base de leurs observations, des changements ont été apportés.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les enseignant-e-s et les parents sont notamment intéressés par les moments d'échange et les suggestions concrètes qu'ils et elles peuvent appliquer en classe, respectivement dans la vie quotidienne de la famille. La direction de l'école joue un rôle clé dans l'ancrage des thèmes sur le long terme. La participation d'expert-e-s dans le domaine est également importante pour offrir un contenu actualisé et attrayant.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Lussi, I. et al. \(2019\). Evaluation des Projekts «Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!»](#)

## Contact

Bureau du Médecin cantonal  
Service de promotion et d'évaluation de la santé  
[Responsable du projet](#)



# Le bonheur d'être mère!?

## Module/s

A B **C** D

## Langue/s

**DE** FR IT EN Autres

## Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F79

Réseau de soutien visant à garantir la santé périnatale et à renforcer les familles après une naissance. Le projet entend fournir le plus tôt possible l'aide nécessaire aux mères concernées, à leurs enfants et à leurs proches. Il s'agit d'améliorer le dépistage de problèmes, en informant et en sensibilisant le grand public et les professionnel-le-s en contact avec des femmes enceintes et les parents de nouveaux-nés. Les perfectionnements et la mise en réseau de tous les services et professionnel-le-s concerné-e-s ainsi que l'élaboration d'offres faciles d'accès, connues des groupes cibles (professionnel-le-s, population) doivent garantir une prise en charge et un soutien rapide. [www.ofpg.ch/projekte/mutterglueck](http://www.ofpg.ch/projekte/mutterglueck)

### Organes responsables

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

### Portée

AR, AI, SG

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Grossesse
- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire

### Groupes particulièrement vulnérables

- Situations familiales psychologiquement difficiles
- Femme

### Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Professionnelles nichtmedizinisches Unterstützungs-personal (stationär/ambulant)
- Médecins
- Soins médicaux et personnel d'assistance médicale
- Thérapeutes (physio, ergo, etc.)

### Settings

- Famille/domicile
- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Autres settings

### Forces particulières

Cette offre porte sur la dépression postpartale (besoin), un sujet essentiel mais souvent sous-estimé. Il s'agit de mettre en réseau les professionnel-le-s, les institutions et les services spécialisés de Suisse orientale et de fournir aux familles des informations importantes axées sur les ressources (mise en réseau/coordination).

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

OFPG Geschäftsstelle  
+41 (0)58 229 87 60  
[info@ofpg.ch](mailto:info@ofpg.ch)



# OpenSunday



## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F80

Pendant les mois d'hiver, IdéeSport ouvre les salles de gymnastique locales aux filles et garçons d'âge scolaire (niveau primaire). Le programme OpenSunday leur fait goûter au plaisir de jouer librement et de bouger régulièrement au quotidien. L'offre est gratuite et ne requiert ni inscription ni adhésion. Tous les enfants peuvent participer aux événements, indépendamment de leur sexe, leur origine, leur statut social ou leurs aptitudes sportives. Les enfants en situation de handicap sont ainsi explicitement inclus. OpenSunday offre aux enfants un espace de liberté hors du temps scolaire pour jouer et faire de l'exercice. OpenSunday contribue fortement à l'intégration sociale dans les communes ou les quartiers. En participant aux activités, les enfants ont la possibilité de prendre des décisions et d'agir ensemble, ce qui accroît leurs compétences personnelles et sociales. [www.ideesport.ch/programme/opensunday](http://www.ideesport.ch/programme/opensunday)

### Organes responsables

Fondation IdéeSport

### Portée

AG, BS, BE, FR, GR, NE, SO, SG, TI, VD, VS, ZG, ZH

### Thèmes

Activité physique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)

### Groupes particulièrement vulnérables

- Faible revenu et/ou faible capital
- Faible niveau d'éducation
- Issu-e de l'immigration

### Multiplicateur-trice-s

Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport

### Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

Dans l'idéal, les jeunes coachs sont issu-e-s des populations migrantes locales et contribuent de manière significative à l'impact sur les groupes cibles (participation, potentiel d'impact). Le projet est particulièrement adapté aux quartiers sensibles (prise en compte particulière de l'égalité des chances). L'organisation nationale assure le financement et la formation (mise en réseau, potentiel de diffusion).

### Impact

Une évaluation externe sur la thématique «L'inclusion dans OpenSunday» est en cours et sera achevée à l'été 2023. Des évaluations statiques des données des participant-e-s sont en outre effectuées chaque année. Principaux enseignements de la saison 2021/22:

- 48 sites dans toute la Suisse,
- 814 événements organisés,
- 20 951 participations.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Il est important que le programme OpenSunday soit bien établi au sein de la commune/du quartier. Les contacts avec l'école – en particulier l'établissement dans lequel a lieu l'OpenSunday – doivent être positifs, afin que le plus grand nombre possible d'enfants puissent être informé-e-s de l'offre. En outre, les jeunes coachs représentent également, dans le cas d'OpenSunday, des multiplicatrices et multiplicateurs importants pour les participant-e-s. Dans l'idéal, elles ou ils ont elles/eux-mêmes participé régulièrement aux OpenSunday dans les petites classes, avant d'intégrer l'équipe des coachs au niveau secondaire, et peuvent ainsi véritablement servir de modèles pour les enfants de l'école primaire de la commune/du quartier.

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

Fondation IdéeSport  
[Personne de contact](#)

# Formation en ligne Paarlife

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F81

La formation en ligne Paarlife propose des informations sur la gestion efficace du stress et des conflits ainsi que sur la communication au sein d'un couple. Elle vise à renforcer la relation et à accroître la satisfaction au sein du couple. Dans cette démarche, le couple doit réfléchir sur lui-même, échanger dans le cadre d'exercices et mettre en pratique au quotidien les connaissances acquises. Les contenus sont transmis sous forme de présentations théoriques, de petits films, d'interviews, d'exemples de coaching et d'exercices pratiques. Grâce à la formation en ligne, les couples peuvent suivre ou approfondir la matière enseignée, en toute autonomie. La formation en ligne convient en principe à tous les couples, quels que soient leur situation de vie, leur statut relationnel, la phase de la relation (nouvelles relations, futurs parents, partenariats de longue date), la qualité du partenariat et l'orientation sexuelle. [www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch)

## Organes responsables

Université de Zurich

## Portée

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GE, GL, GR, LU, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, ZG, ZH

## Thèmes

Santé psychique

## Groupes cibles

- Grossesse
- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence

## Multiplicateur-trice-s

Parents/personnes chargées de l'éducation

## Settings

Famille/domicile

## Forces particulières

Les conditions pour une multiplication de cette formation en ligne pour les couples sont réunies (potentiel de diffusion). L'intervention est conçue de manière fondée et cohérente (planification de projet).

## Impact

Des études d'évaluation ont montré que les couples trouvent la formation en ligne utile et facile à appliquer, et ses contenus, intéressants et stimulants. Après avoir suivi la formation, les couples ont estimé que la qualité de la relation s'était améliorée et, en particulier, que les comportements négatifs avaient diminué (en matière de communication et de maîtrise du stress en commun).

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La formation en ligne est un complément utile et facilement accessible aux cours, dans lesquels les diverses compétences (communication, résolution de problèmes, maîtrise du stress en commun) peuvent être exercées de manière encore plus intensive. Elle convient particulièrement pour transmettre des connaissances, pour motiver les couples à travailler sur leur relation et découvrir comment mieux la gérer.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Zemp, M. et al. (2017). Couple relationship education: A randomized controlled trial contact and self-directed tools. *Journal of Family Psychology*, 31(3), 347-357.
- Bodenmann, G. (2019). Wirksamkeit und Dissemination von Paarlife. Vortrag beim wissenschaftlichen Beirat des Bundesministeriums für Familienfragen (Berlin, 16. Juli, 2019).

## Contact

Université de Zurich  
+41 (0)44 635 75 47  
[paarlife@psychologie.uzh.ch](mailto:paarlife@psychologie.uzh.ch)

# Papperla PEP

## Dialogue entre le corps et les sentiments

### Papperla PEP Junior – jour après jour

PEP  
Prävention  
Essstörungen  
Praxisnah  
pepinfo.ch



Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F82

Papperla PEP est un projet qui vise à favoriser la régulation des émotions et la perception du corps chez les enfants de 4 à 8 ans. Lorsqu'on perçoit bien ce que l'on ressent, on est plus souple au niveau émotionnel et mental. On parvient mieux à se concentrer, à s'exprimer oralement, à apprendre et à percevoir son environnement.

Papperla PEP Junior s'adresse aux personnes de référence d'enfants de 0 à 4 ans. Les compétences émotionnelles et sociales ainsi que l'estime de soi des enfants sont renforcées par les offres ludiques, par l'ouverture au dialogue et par le tact des personnes de référence.

Papperla PEP s'intéresse à la formation continue des professionnel-le-s et développe à cet effet du matériel et de la documentation didactiques (CD audio, publications).

[www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/papperla-pep.php](http://www.pepinfo.ch/de/angebote-pep/papperla-pep.php)

#### Organes responsables

Service/Association PEP

#### Portée

AG, BL, BS, BE, GR, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, ZG, ZH

#### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

#### Groupes cibles

- Nourrissons
- Enfants en bas âge / d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire

#### Multiplicateur-trice-s

- Parents / personnes chargées de l'éducation
- Personnes de référence extrafamiliales
- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)

#### Settings

- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

#### Forces particulières

Papperla PEP favorise la régulation des émotions et la perception du corps chez l'enfant, et répond à un besoin des enfants âgés de 4 à 8 ans (besoin). Le projet qualifie des multiplicateur-trice-s (potentiel de diffusion).

#### Impact

Il n'y a pratiquement que des autoévaluations (feuilles de feed-back remises après les manifestations). Celles-ci sont globalement bonnes à très bonnes. Papperla PEP Junior a fait l'objet d'une évaluation externe par l'Université de Berne en 2012, durant sa phase de développement. Les cinq conclusions suivantes résultent de nos propres enquêtes:

- Les collaboratrices et collaborateurs interrogé-e-s dans les trois crèches évaluées ont une attitude tout à fait positive vis-à-vis du projet pilote Papperla PEP Junior.
- Selon elles/eux, la mise en place de Papperla PEP Junior incite à réfléchir à sa propre situation en matière de contraintes – jusqu'ici essentiellement des problèmes d'alimentation et des situations conflictuelles – et contribue à l'élaboration commune de solutions.
- Les règles contraignantes et les normes comportementales négociées en commun stimulent la confiance vis-à-vis des actions des membres de l'équipe et induisent une attitude plus professionnelle, notamment des responsables.
- Les réflexions menées sur la perception de son propre corps et de ses propres sentiments ont induit, chez les personnes assurant l'accompagnement, un changement d'attitude évident. Davantage capables de percevoir, d'identifier et d'exprimer leurs propres sentiments, les collaboratrices et collaborateurs courent moins le risque d'adopter un comportement impulsif, générateur de conflits, dans leurs relations avec les enfants. En théorie, le fait de réfléchir régulièrement à ses propres actions n'est pas quelque chose de nouveau pour les personnes formées, mais il semble que cette réflexion n'ait que peu de place dans le quotidien d'une crèche en général.
- La verbalisation consciente de l'ensemble du spectre des sentiments et l'offre d'actions alternatives en relation avec les sentiments soutiennent à leur tour les enfants dans la perception, l'identification et la gestion de leurs propres sentiments.

---

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Pour le personnel enseignant interrogé, le recours à Papperla PEP a un effet positif sur l'ambiance en classe. Les enfants ont une perception plus claire de leurs sentiments et peuvent les exprimer de manière mieux maîtrisée. La conscience de soi et des autres est facilitée et les outils pédagogiques proposent différentes manières d'aborder le sujet. Les enseignant-e-s apprécient beaucoup les liens établis entre la théorie, les échanges professionnels et les exemples didactiques. Les contenus et la démarche de Papperla PEP peuvent également être transmis à distance. La collaboration avec les hautes écoles pédagogiques a fait ses preuves. Les formations continues sont recommandées par d'ancien-ne-s participant-e-s.

Papperla PEP Junior développe la perception émotionnelle et physique des professionnel-le-s participant au programme de formation et favorise un changement d'attitude tant à l'égard des enfants qu'au sein de l'équipe. Papperla PEP Junior peut être mis en œuvre dans les unités d'accueil de la petite enfance et les groupes de jeux. Il est essentiel que le projet soit lancé par la direction locale et qu'elle reste en contact étroit avec le service PEP.

---

---

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
  - [Papperla PEP Junior](#)
  - Bolliger-Salzmänn, H. & Heiniger, S. (2012). «Das war für mich das Beste. Einfach zu sehen, dass es wirklich funktioniert.» Evaluation des Gesundheitsförderungsprojekts Papperla PEP Junior. Bern: Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Abteilung für Gesundheitsforschung. (p. 35-36)
  - [Egger, J. \(2019\): Wirksamkeit von Papperla PEP «Körper und Gefühle im Dialog» aus Sicht der Lehrpersonen zur Förderung emotionaler Kompetenzen bei Kindern im 1. Zyklus.](#)
- 

### Contact

Service/Association PEP

[Personne de contact](#)

# PAPRICA Petite enfance



## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Weitere

## Niveau

Intervention Öffentlichkeitsarbeit Vernetzung Policy

ID: F83

PAPRICA (Physical Activity Promotion in PRImary Care) vise à former les praticien-ne-s au conseil en matière d'activité physique auprès de leurs patient-e-s. PAPRICA offre les connaissances, le savoir-faire et les outils didactiques nécessaires pour aborder le thème de l'activité physique et motiver les patients-e-s. La formation continue se compose de quatre heures durant lesquelles des compétences de conseil en matière d'activité physique sont transmises. La formation PAPRICA Petite enfance a été conçue avec la participation d'un groupe de professionnel-le-s de terrain – pédiatres, infirmier-ère-s de la petite enfance/de soins à domicile/scolaires, sages-femmes – afin d'identifier les connaissances et le savoir-faire nécessaires à une prise en charge commune. [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch)

### Organes responsables

Unisanté

### Portée

FR, JU, NE, VD, VS

### Thèmes

Activité physique

### Groupes cibles

- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire

### Multiplicateur-trice-s

- Médecins
- Soins médicaux et personnel d'assistance médicale

### Settings

Famille/domicile

### Forces particulières

PAPRICA Petite enfance est une formation transdisciplinaire et a été conçue avec la participation d'un groupe de professionnel-le-s de terrain (participation). Les dépliants pour les parents développés dans ce cadre et traduits en plusieurs langues rencontrent un large écho au niveau national (multiplication).

### Impact

- La formation répond aux attentes en matière d'acquisition de connaissances pour 97 % des participant-e-s.
- 99 % des participant-e-s recommanderaient cette formation à un-e collègue.
- 70 % des professionnel-le-s formé-e-s disent encourager systématiquement les parents à bouger avec leur enfant.
- 54 % des médecins formé-e-s disent évaluer systématiquement le niveau d'activité physique des enfants.
- 76 % des professionnel-le-s formé-e-s se disent satisfait à assez satisfait quant à leur manière d'intégrer la promotion de l'activité physique dans leur pratique.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La transdisciplinarité est un point fort de la formation tout comme le module consacré à l'entretien motivationnel/systémique. Les participant-e-s apprécient le contenu des enseignements théoriques et pratiques, les outils de formation (brochures et supports), ainsi que la qualité et la diversité des formateur-trice-s. Toutefois, les participant-e-s soulèvent le manque de prise en compte du temps parfois limité dont ils/elles disposent pour des interventions de type entretien motivationnel dans leur pratique professionnelle.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Sanda, S. \(2017\). Evaluation de la formation PAPRICA \(Physical Activity promotion in PRImary Care\) – Petite enfance. Institut universitaire de médecine sociale et préventive \(IUMSP\), 2017.](#)

### Contact

Unisanté  
+41 (0)21 545 10 11  
[paprica@unisante.ch](mailto:paprica@unisante.ch)

# PAT – Apprendre avec les parents

## Encouragement dès la naissance

## Module/s

 A  B  C  D

## Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

## Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F84

Grâce au programme d'intervention précoce et d'éducation parentale «PAT – Apprendre avec les parents», un personnel spécialisé qualifié accompagne des familles ayant de multiples charges psychosociales en effectuant des visites à domicile et lors de réunions de groupe. Le programme, qui dure 2 à 3 ans, débute dès la grossesse ou peu après la naissance. [www.zeppelin-familien.ch](http://www.zeppelin-familien.ch)

**Organes responsables**

zeppelin – familien startklar (ZH, TG), OVK – Ostschweizer Verein für das Kind (SG), Associazione Progetto Genitori (TI), Verein Punkto (ZG)

**Portée**

SG, TI, TG, ZG, ZH

**Thèmes**

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

**Groupes cibles**

- Grossesse
- Nourrissons
- Enfants en bas âge / d'âge préscolaire

**Groupes particulièrement vulnérables**

- Situations familiales psychologiquement difficiles
- Faible revenu et/ou faible capital
- Faible niveau d'éducation

**Multiplicateur-trice-s**

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnes de référence extrafamiliales
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Médecins
- Soins médicaux et personnel d'assistance médicale

**Settings**

- Famille/domicile
- Commune/quartier/environnement résidentiel

**Forces particulières**

Ce projet a un potentiel d'impact avéré très élevé. L'intégration active des professionnel-le-s locaux renforce également la mise en réseau entre elles et eux. Le projet peut être facilement intégré à des structures existantes de conseil aux parents (par la formation continue des professionnel-le-s concerné-e-s). Prise en compte particulière de l'égalité des chances.

**Impact**

Enfants:

- Développement du langage (vocabulaire plus étendu et capacité de s'exprimer)
- Cognition et comportement (moins d'anxiété, nuits plus faciles, meilleure gestion des besoins, impulsivité maîtrisée)
- Incidence positive sur les capacités mathématiques

Parents:

- Meilleure stimulation des enfants, avec plus de finesse
- Meilleure intégration dans la sphère sociale et sentiment d'un meilleur soutien par leur partenaire

**Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre**

- Sensibilisation des cantons et communes à la prévention sélective auprès de familles ayant de multiples charges psychosociales.
- Une stratégie cantonale serait opportune pour une implémentation à large échelle.
- Les communes qui ont une stratégie d'intervention précoce sont davantage susceptibles d'assumer le recours à cette offre.
- Projet de recherche effectué conformément au standard de référence par le biais d'études randomisées de grande ampleur avec des résultats significatifs quant à l'efficacité.
- Constitution d'un réseau avec les services prescripteurs et gestion de ce réseau.

**Informations complémentaires**

- [Site web du projet](#)
- [Film «Eltern stärken, Kinder fördern – von Anfang an: mit PAT – Mit Eltern Lernen»](#)
- [Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik Zürich, Forschungsprojekt ZEPPELIN 0-3 und Follow-up ZEPPELIN 5-8](#)

**Contact**

zeppelin – familien startklar  
 +41 (0)43 538 82 82  
[info@zeppelin-familien.ch](mailto:info@zeppelin-familien.ch)

# Peacemaker

## Module/s

A B **C** D DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F85

Le programme «Peacemaker» a pour objectif d'éliminer et de prévenir la violence omniprésente dans les écoles. Pendant une semaine consacrée au thème de la violence et de la paix, des élèves choisi-e-s par la classe apprennent à s'interposer calmement dans des situations conflictuelles qui éclatent dans la cour de récréation et à les apaiser. Le programme englobe une semaine de projet sur le thème «Violence et paix», des ateliers en classe, une formation pour les enseignant-e-s ainsi que la nomination et la formation de promotrices et promoteurs de paix (ou peacemakers). [www.ncbi.ch/fr/projets/peacemaker](http://www.ncbi.ch/fr/projets/peacemaker)

### Organes responsables

NCBI Suisse

### Portée

AG, AR, AI, BL, BS, BE, FR, GE, GL, GR, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, VD, VS, ZG, ZH

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

### Multiplicateur-trice-s

Personnel enseignant et directions d'écoles

### Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Le programme «Peacemaker» peut être facilement transposé dans d'autres cantons (potentiel de diffusion). L'intervention est conçue de manière argumentée et cohérente (planification de projet). «Peacemaker» existe depuis de nombreuses années et peut s'appuyer sur une vaste expérience.

### Impact

Les évaluations révèlent les effets suivants: diminution des disputes et des conflits, diminution des cas de mobbing, réduction de la violence verbale, amélioration de l'ambiance scolaire, amélioration de l'état général des élèves, pauses plus paisibles, diminution de la peur, école plus conviviale, règlement plus constructif/équitable des conflits (Neuenschwander & Haab Zehrè 2013).

Le projet de prévention de la violence à l'école «Peacemaker» de NCBI Suisse a été évalué, sur mandat de la Confédération, dans diverses écoles dans les cantons de Berne, Lucerne, Obwald et Zurich, et son effet a été jugé positif. Les disputes et les conflits mais aussi le harcèlement entre enfants et jeunes ont diminué, de l'avis des enseignant-e-s et des élèves, grâce à l'utilisation de promotrices et promoteurs de paix dans la cour de récréation (Neuenschwander et al. 2013). Un rapport d'atelier rédigé en 2019 à la FHNW indique en outre que les élèves promoteur-trice-s de paix acquièrent de ce fait des compétences sociales et les utilisent (Streibert et al. 2019).

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

«Peacemaker» ne fonctionne véritablement que si tou-te-s les intervenant-e-s de l'établissement scolaire jouent le jeu. L'engagement de la direction de l'école est une condition essentielle. Le soutien et l'approbation du projet, dans l'idéal, par l'ensemble du corps enseignant sont requis. L'ancrage du projet est assuré par une bonne mise en réseau interne: informations en continu et implication de l'ensemble du personnel scolaire. Les formations et rencontres ultérieures des promotrices et promoteurs de paix doivent être adaptées à leur âge. Lors du choix des élèves appelés à assumer ce rôle, il est important de veiller à une grande hétérogénéité. Le programme fonctionne particulièrement bien lorsque les promotrices et promoteurs de paix assurent l'arbitrage auprès d'élèves plus jeunes. Pour les situations conflictuelles plus délicates, il est judicieux de faire appel à des promotrices et promoteurs de paix plus âgé-e-s ou à des adultes de référence. Il peut être très profitable d'impliquer les assistant-e-s sociaux-ales scolaires, le cas échéant. Pour garantir la réussite du projet, il convient de planifier et de mettre à disposition les ressources personnelles et financières nécessaires.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Neuenschwander, P. & Haab Zehrè, K. (2013). [Evaluation des Gewaltpräventionsprogramms «Peacemaker».](#)
- Neuenschwander, P. et al. (2013). [Bericht im Rahmen des nationalen Programms Jugend und Gewalt. Evaluation des Gewaltpräventionsprogramms «Peacemaker».](#)
- Streibert, S. et al. (2019). [Ehemalige Peacemaker heute – Nachhaltige Effekte des Peer-Mediations-Programms «Peacemaker» in den Bereichen Selbstwirksamkeit, Konfliktfähigkeit und freiwilliges Engagement.](#)

### Contact

NCBI Suisse

[Personne de contact](#)



# PEBS/buggyfit

## Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F86

PEBS/buggyfit propose des offres destinées aux femmes enceintes et aux mamans d'enfants de moins d'un an afin de prévenir le surpoids chez la mère et chez l'enfant. L'objectif est de sensibiliser les jeunes mamans à la nécessité d'adopter une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante. Ces dernières reçoivent des informations pratiques sur l'adoption d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique suffisante par le biais d'une offre de cours de fitness et de consultations diététiques. L'interaction entre les mères et les femmes enceintes est encouragée (intégration sociale). Ces offres contribuent à la maîtrise du stress en proposant des informations (consultations diététiques individuelles) et des activités physiques et en favorisant l'échange entre femmes vivant la même situation (offres collectives).

L'offre a été élargie pour inclure la participation à l'organisation de formations continues pour les futur-e-s responsables de cours ainsi que des exposés pour les professionnel-le-s de la santé. [www.buggyfit.ch](http://www.buggyfit.ch)

### Organes responsables

Association PEBS

### Portée

GR, SO, SG, TG, ZH

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation

### Groupes cibles

- Grossesse
- Nourrissons

### Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport

### Settings

Installation de loisirs/association

### Forces particulières

Le projet PEBS/buggyfit repose sur la nécessité d'informer les femmes enceintes de l'importance d'une alimentation équilibrée et de proposer des cours d'activité physique (be-soin). Il a été démontré qu'une alimentation saine pendant la grossesse a des effets positifs sur la santé du bébé (planification du projet, potentiel d'impact). Le projet peut être déployé dans d'autres cantons (potentiel de diffusion).

### Impact

Le projet PEBS a un effet positif en matière d'alimentation et d'activité physique pour les participant-e-s:

- Amélioration des habitudes alimentaires après la consultation.
- L'activité physique est moins fortement réduite qu'elle ne l'aurait été sans intervention.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Pour garantir une mise en œuvre durable, il faudrait qu'un nombre élevé de parties prenantes soient impliquées.

Les soins et les échanges sur les différents sites sont très importants pour garantir une bonne mise en œuvre.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Stamm, H. P. et al. \(2017\). Evaluation des Projekts PEBS. Zusammenfassung von Gesundheitsförderung Schweiz.](#)

### Contact

Association PEBS

[Personne de contact](#)



# Pédibus

VCS Verkehrs-Club der Schweiz  
ATE Association transports et environnement  
ATA Associazione traffico e ambiente

vcs ate ata



## Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: 87

Le Pédibus est un groupe d'enfants entre 4 et 8 ans qui parcourt le chemin entre la maison et l'école à pied, sous la conduite d'un-e adulte. Une solution simple pour aménager un parcours sécurisé jusqu'à l'école pour les plus jeunes enfants. C'est aussi un projet participatif qui encourage l'entraide entre voisin-e-s et s'adapte aux besoins des familles qui le composent. Il fonctionne comme un vrai bus, mais à pied: l'itinéraire et l'horaire sont choisis par les familles en fonction de leurs besoins; les conductrices et conducteurs sont des parents, grands-parents ou autres adultes de confiance; l'enfant rejoint le Pédibus à l'arrêt le plus proche, signalé par un panneau. [www.pedibus.ch/fr](http://www.pedibus.ch/fr)

### Organes responsables

ATE Association transports et environnement

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

Activité physique

### Groupes cibles

Enfants d'âge scolaire

### Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Bénévoles engagé-e-s

### Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

L'ouverture d'une ligne Pédibus est possible partout où une ou un adulte estime qu'elle est nécessaire (planification de projet). Cela conduit à une multiplication simple, qui repose sur l'initiative des parents (potentiel de diffusion). Le Pédibus permet de réduire les déplacements des parents et contribue ainsi efficacement à l'encouragement des activités physiques des enfants (potentiel d'impact).

### Impact

Les résultats d'une enquête menée en 2017 auprès de 1000 familles par l'institut LINK mettent en évidence l'influence déterminante de la campagne Pédibus sur les habitudes de déplacement des familles en Suisse romande. La connaissance du Pédibus a incité la moitié (46 %) des personnes interrogées à modifier leurs comportements de mobilité. Au sein de cette moitié, 54 % ont modifié leurs modes de déplacement pour privilégier la marche plutôt que la voiture; 43 % se sont organisés entre parents pour accompagner les enfants à l'école; 31 % ont intégré une ligne Pédibus existante; 12 % ont créé une nouvelle ligne. On constate ainsi l'impact important du Pédibus au regard des effets indirects qu'il induit sur les choix modaux des parents. De manière générale, un fort taux de satisfaction (67 % «très satisfait» et 29 % «satisfait») démontre que la campagne répond avec succès aux besoins et aux attentes des parents concernés.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La création d'un réseau de partenaires permet de mieux développer la campagne et d'assurer une dynamique régionale. Un important travail de terrain doit être effectué et renouvelé chaque année pour diffuser de l'information auprès des familles. Il convient de consolider la dynamique ascendante qui caractérise la mise en œuvre du Pédibus en renforçant le rôle central des parents et en leur laissant une marge de manœuvre adaptée, par exemple dans le choix des itinéraires et dans les règles de fonctionnement. Le sentiment d'insécurité face au trafic routier représente le moteur principal dans l'adhésion des parents au Pédibus en Suisse romande. On constate de manière générale une baisse du transport actif chez les enfants. La Suisse, comme le reste de l'Europe, n'échappe pas à cet état de fait. Il importe d'être proactif et de favoriser dès le plus jeune âge ce transport actif et l'acquisition des bonnes habitudes de déplacement.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Nouvelle étude de l'ATE sur la mobilité scolaire en Suisse et l'impact du Pédibus](#)

### Contact

ATE Association transports et environnement  
+41 (0)22 734 70 44  
[coordination.pedibus@ate.ch](mailto:coordination.pedibus@ate.ch)

# PEP

PEP  
Prävention  
Essstörungen  
Praxisnah  
pepinfo.ch



## Manger ensemble (promotion de la culture alimentaire et des relations dans les structures d'accueil complémentaires à la famille)

Module/s

A B C D

Langue/s

DE FR IT EN Autres

Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F88

Le projet «PEP – Manger ensemble», qui comporte différentes offres (formation continue d'équipes, conseil, manuel) est une initiative visant à promouvoir la qualité des relations dans les unités d'accueil. Il s'agit de renforcer l'estime de soi, l'auto-efficacité, l'empathie, une perception attentive du corps, une image corporelle positive, la gestion du stress et la prévention des troubles alimentaires lors des repas pris en commun. Les équipes travaillant dans les crèches, unités d'accueil, tables de midi ou restaurants scolaires sont encouragées à promouvoir une bonne ambiance à table, à revoir leurs propres règles et à adopter une attitude plus adaptée aux enfants par le biais d'informations spécialisées et de discussions menées par une animatrice ou un animateur. Exemples: quelles sont les règles utiles, lesquelles ne le sont pas? Quelles habitudes faut-il revoir? Les enfants doivent-ils/elles goûter de tout? Ont-ils/elles le droit de ne pas finir leur assiette? [www.pepinfo.ch/de/angebot-pep/pep-gemeinsam-essen.php](http://www.pepinfo.ch/de/angebot-pep/pep-gemeinsam-essen.php)

### Organes responsables

Verein PEP Prävention Essstörungen praxisnah

### Portée

AG, BL, BE, GL, SH, SO, SG, ZH

### Thèmes

- Alimentation
- Santé psychique

### Groupes cibles

- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

### Multiplicateur-trice-s

- Personnes de référence extrafamiliales
- Personnel enseignant et directions d'écoles

### Settings

- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Le projet «PEP – Manger ensemble» propose aux équipes des structures d'accueil scolaires et des unités d'accueil de la petite enfance des formations continues et des conseils sur l'alimentation et la culture de la table ainsi que sur le développement de la qualité en partageant un repas (besoin). Le programme peut être transposé dans d'autres cantons (potentiel de diffusion).

### Impact

Conclusions tirées du rapport d'évaluation de la phase de développement 2014-2015 (Bütler & Calderón-Grossenbacher 2016): Les offres développées dans le cadre du projet sont de qualité, bien préparées et abordent un thème important de manière appropriée au groupe cible. Elles conviennent à une utilisation dans les unités d'accueil de jour et soutiennent les objectifs d'impact visés en ce qui concerne l'attitude, les connaissances et les compétences du personnel de ces structures. Les formations continues en deux parties «PEP – Manger ensemble» dans les structures d'accueil scolaire sont clairement axées sur le développement d'équipes, c'est pourquoi elles peuvent être effectivement proposées comme formation continue. Compte tenu des retours positifs concernant l'échange d'expériences, les formations continues et le guide, il est judicieux d'offrir la possibilité de profiter régulièrement de ces offres. Le guide destiné aux responsables et aux personnes chargées de l'accompagnement a rencontré un écho très positif, tant auprès du personnel des unités d'accueil qu'auprès des professionnel-le-s. Pour l'heure, toutefois, seule une petite partie des structures d'accueil de la ville de Berne a profité directement des offres de «PEP – Manger ensemble». Le point de vue des enfants et des parents n'a pas pu être obtenu dans le cadre de l'évaluation.

---

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le projet «PEP – Manger ensemble» est mis en œuvre depuis 2015 dans des structures d'accueil scolaires et crèches de Suisse alémanique et dans des régions francophones du canton de Berne. Grâce à la modération externe, les équipes parviennent à adopter une posture pédagogique uniforme. Les collaborateur-trice-s se sentent soulagé-e-s et les conflits à table diminuent.

Depuis le début de la pandémie, la formation continue ne peut plus être délivrée dans les mêmes conditions, car le travail de constitution d'équipe et les échanges sur la posture concernant les repas avec les enfants ne peuvent être remplacés par l'enseignement à distance. Les repas pris ensemble dans les institutions ont eux aussi été fortement impactés par les mesures de lutte contre la pandémie. Des exposés et de courtes interventions au sein des équipes sont possibles en enseignement à distance.

---

---

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
  - [Bütler, D. & Calderón-Grossenbacher, R. \(2016\). Evaluation «PEP Gemeinsam essen» 2014/15](#)
- 

### Contact

Verein PEP Prävention Essstörungen praxisnah

[Personne de contact](#)

# Ponte

## Accompagnement des proches aidant-e-s et de leurs familles

Module/s

A

B

C

D

Langue/s

DE

FR

IT

EN

Autres

Niveau

Intervention

Information au public

Mise en réseau

Policy

ID: 89

Le projet Ponte assure l'accompagnement des proches aidant-e-s, en s'adaptant à chaque situation, et les aiguille vers d'autres offres de prestations et de soutien. Les bénévoles sont des personnes de confiance et des «fédérateur-trice-s», dont l'activité englobe les visites à domicile ou à l'extérieur, l'écoute, la présence, le conseil et l'information, l'aide dans la recherche d'offres de soutien, la mise en relation avec les offres existantes et la promotion de l'entraide. Elles ou ils sont formé-e-s et soumis-e-s au secret de fonction. Les bénévoles de Ponte n'effectuent ni soins, ni travaux de ménage. [www.srk-gr.ch/de/ponte](http://www.srk-gr.ch/de/ponte)

### Organes responsables

Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden

### Portée

GR

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Adolescent-e-s
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

### Groupes particulièrement vulnérables

Prise en charge/soins à des proches

### Multiplicateur-trice-s

Bénévoles engagé-e-s

### Settings

Famille/domicile

### Forces particulières

Le projet permet au groupe cible de mettre en place un système de soutien social axé sur les besoins (besoins). L'offre de la Croix-Rouge cantonale peut être reprise par d'autres services cantonaux concernés (potentiel de diffusion). Prise en compte particulière de l'égalité des chances.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Conditions favorables: le travail en réseau avec les différents prestataires de soins est très utile pour permettre d'aiguiller les professionnel-le-s (médecins de famille, centres médico-sociaux, services sociaux). L'organisation doit avoir une approche qui autorise l'empowerment. En effet, il ne s'agit pas de dire aux familles ce qu'il faut faire, mais de les soutenir dans ce qu'elles veulent faire. Afin de garantir la neutralité du conseil/de l'accompagnement, il est préférable de ne pas lier cette offre à d'autres prestations. Conditions défavorables: un manque de vision globale dépassant le cadre des organisations mais aussi de sensibilité de la part des professionnel-le-s pour les thèmes et les défis liés à la famille ou encore de collaboration entre les organisations spécialisées entravent l'accès aux familles.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Évaluation Projekt 2014-2018 MAS Gerontologie, peut être commandé auprès de la [personne de contact](#).

### Contact

Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden

[Personne de contact](#)



# Purzelbaum / Youp'la bouge

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: 90

Le projet «Youp'la bouge» utilise des moyens simples et pratiques pour assurer l'ancrage d'une activité physique variée, d'une alimentation équilibrée et d'offres de renforcement des ressources dans la vie quotidienne des écoles primaires, des écoles enfantines, des crèches, des unités d'accueil de la petite enfance et des groupes de jeux. Il est actuellement mis en œuvre par les bureaux cantonaux de 23 cantons, en collaboration avec Purzelbaum Suisse. Le projet vient étayer l'orientation sur les compétences visées par le plan d'études Lehrplan 21 et promeut, chez les élèves, une gestion autonome de leurs ressources par l'intégration d'exercices physiques fréquents et variés durant l'enseignement. «Youp'la bouge» est la version romande de «Purzelbaum».

Le projet est décliné comme suit (voir le [site web](#)):

- «Youp'la bouge» jardin d'enfants
- «Youp'la bouge» crèche
- «Youp'la bouge» groupe de jeu
- École en mouvement
- «Youp'la bouge» jardin d'enfants «globalement fort»
- «Youp'la bouge» crèche «globalement fort»

«Youp'la bouge globalement fort» repose sur les expériences de l'offre de base «Youp'la bouge» et approfondit la question de la santé psychique. Avec des offres simples et orientées sur la pratique, les ressources bénéfiques dans le quotidien du jardin d'enfants et de la crèche sont mises en avant, et les enfants, soutenus dans leur développement sain. «Youp'la bouge globalement fort» soutient l'orientation sur les compétences requise dans le Lehrplan 21 et fournit de nombreuses idées pratiques.

[www.radix.ch/fr/ecoles-en-sante/offres/purzelbaum-suisse](http://www.radix.ch/fr/ecoles-en-sante/offres/purzelbaum-suisse)

## Organes responsables

RADIX Fondation suisse pour la santé

## Portée

Toute la Suisse

## Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

## Groupes cibles

- Nourrissons
- Enfants en bas âge / d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)

## Multiplicateur-trice-s

- Personnes de référence extrafamiliales
- Personnel enseignant et directions d'écoles

## Settings

- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

La formation continue/l'accompagnement, qui dure plus d'un an et demi, conduit à un changement d'attitude durable chez les participant-e-s qui sont constamment employé-e-s au niveau de l'exploitation (planification du projet, potentiel d'impact). L'intégration cantonale permet de tenir compte des besoins individuels des cantons (potentiel de diffusion, mise en réseau).

## Impact

Le projet «Youp'la bouge» a fait l'objet de plusieurs évaluations et aboutit, selon les dernières enquêtes, à des résultats significatifs: les enfants qui fréquentent une école enfantine appliquant les principes de «Youp'la bouge» s'en sortent nettement mieux que les autres.

Évaluation des services de santé scolaire de la ville de Zurich 2014:

- Des changements positifs concernant le comportement en matière d'activité physique et la motricité ont été constatés chez les enfants ayant participé au programme.
- Des effets positifs concernant le comportement alimentaire, les compétences psychosociales, l'attention et la concentration des enfants dans les écoles enfantines appliquant le principe «Youp'la bouge» ont été constatés.

---

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

«Youp'là bouge» est mis en place dans les groupes de jeu, les crèches, les écoles enfantines et les écoles primaires. Le projet, qui peut s'adapter au contexte, s'appuie sur les mesures suivantes:

- Formations continues: lors de formations spécialisées, les participant-e-s découvrent des idées prouvées scientifiquement et des suggestions à mettre en place dans leur activité quotidienne.
  - Aménagement: les locaux sont réaménagés de manière à faciliter le mouvement et l'exercice.
  - Soutien parental: il est judicieux d'associer les parents au projet, afin que celui-ci ne constitue pas une parenthèse scolaire.
  - Rencontres d'échange: les participant-e-s y obtiennent des informations pratiques; elles ou ils partagent leurs expériences avec le groupe et y réfléchissent.
- 

---

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
  - [Feuille d'information 55 «Motorische Basiskompetenzen im Kindergarten»](#)
  - [Kühnis, J. et al. \(2018\). Motorische Basiskompetenzen von 4- bis 6-Jährigen in der Schweiz – Eine vergleichende Untersuchung in Regel- und Bewegungskindergärten](#)
- 

### Contact

RADIX Fondation suisse pour la santé  
[Personne de contact](#)

# Quartiers Solidaires

## Module/s

A B C **D**

## Langue/s

DE **FR** IT EN Autres

## Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: 91

Le projet «Quartiers Solidaires» promeut l'intégration sociale et la qualité de vie des personnes âgées dans leur quartier. L'objectif est de permettre à ces personnes de rester le plus longtemps possible en bonne santé chez elles. Pour l'atteindre, il faut un environnement adapté aux personnes âgées et une promotion du soutien social dans le quartier. L'approche est participative: une fois la situation analysée, la population âgée met elle-même en œuvre des projets adaptés à ses besoins, ressources et souhaits. Elle est soutenue dans chaque phase par la commune. [www.quartiers-solidaires.ch](http://www.quartiers-solidaires.ch)

### Organes responsables

Pro Senectute canton de Vaud

### Portée

GE, JU, NE, VS

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

### Groupes particulièrement vulnérables

Faible revenu et/ou faible capital

### Multiplicateur-trice-s

Bénévoles engagé-e-s

### Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

Le projet nécessite un plus grand engagement de la commune et s'inscrit donc spécifiquement dans la stratégie locale de promotion de la santé des personnes âgées (intégration stratégique). Une procédure bien établie atteint l'implication et l'engagement de la population et le groupe cible est accompagné dans la mise en œuvre jusqu'à l'ancrage (participation/planification du projet). Afin d'obtenir un effet à long terme, la direction du projet soutient la mise en réseau locale avec les acteurs et les fournisseurs de mesures de bonnes pratiques (mise en réseau/potential d'impact).

### Impact

Évaluation de Ettlin & Ruffin (2013): outcomes (liens sociaux, empowerment, etc.) et impact (sur les individus, le quartier, la commune et les partenaires), notamment meilleure qualité de vie.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le développement d'un quartier ou d'un village solidaire représente un coût non négligeable pour la commune, mais c'est un investissement à long terme – les projets perdurent après le retrait de Pro Senectute. Pour favoriser cette durabilité, il convient de prêter attention à la dynamique du groupe et encourager une «gouvernance» horizontale lorsque le projet devient autonome.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Ettlin, R. & Ruffin, R. (2013). Évaluation de la Méthodologie «Quartiers Solidaires». Rapport. Lausanne: socialdesign.

### Contact

Pro Senectute canton de Vaud  
+41 (0)21 646 17 21  
[info@quartiers-solidaires.ch](mailto:info@quartiers-solidaires.ch)

# Regi&Na – Pour une alimentation locale et durable

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: 92

Le projet Regi&Na offre aux jeunes, le temps d'une semaine, la possibilité d'associer santé, travail physique et écologie dans un environnement alpin. À cette occasion, elles ou ils sont invité-e-s à porter un regard critique sur la production d'aliments et leur culture alimentaire, et à mieux percevoir les besoins et signaux envoyés par leur organisme. Regi&Na permet également aux participant-e-s de renforcer leurs compétences personnelles et sociales et de promouvoir un comportement sensible aux questions de santé.

[www.regi-na.ch](http://www.regi-na.ch)

## Organes responsables

Stiftung Bildungswerkstatt Bergwald

## Portée

Toute la Suisse

## Thèmes

- Activité physique
- Alimentation

## Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

## Multiplicateur-trice-s

Personnel enseignant et directions d'écoles

## Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

Regi&Na (alimentation locale et durable) sensibilise les jeunes participant-e-s à une alimentation équilibrée et durable (nécessité et besoins).

## Impact

Les participant-e-s aux semaines de projet Regi&Na envoient presque toutes et tous des évaluations. Sur demande, nous les mettons volontiers à disposition.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le sujet de l'alimentation connaît un profond bouleversement et la durabilité est fortement définie dans un contexte mondial. Ce sujet est très complexe à appréhender, il requiert des réflexions approfondies sur la santé, l'alimentation et la production alimentaire locale et mondiale. Le programme Regi&Na a été développé afin de permettre aux jeunes d'avoir des repères dans ce domaine complexe et de participer avec plaisir à la préparation des repas.

## Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

## Contact

Stiftung Bildungswerkstatt Bergwald

[Personne de contact](#)



# roundabout



## Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: 93

roundabout met sur pied des groupes de streetdance accessibles et destinés aux filles de 8 à 11 ans (roundabout kids) ainsi qu'aux jeunes femmes de 12 à 20 ans (roundabout youth). Après l'entraînement, les filles ont la possibilité d'échanger sur des thèmes d'actualité et d'apprendre à vivre ensemble. Des partenariats locaux (communes, organisations de jeunesse, paroisses, écoles, associations) soutiennent les groupes roundabout locaux. Le réseau roundabout met à la disposition des responsables de groupes une vaste offre de cours et de chorégraphies ainsi qu'un classeur contenant des conseils pour l'organisation des soirées d'entraînement. La responsable roundabout cantonale apporte son aide lors de la création d'un groupe et reste en contact régulier. [www.roundabout-network.org/projekte](http://www.roundabout-network.org/projekte)

### Organes responsables

Zurich: Blaues Kreuz Kantonalverband Zürich; Reformierte Landeskirche; Katholische Landeskirche; Starr Foundation.  
Berne: Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg; Fondation Sana; KAP Bern

### Portée

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GL, GR, NE, NW, OW, SH, SZ, SI, SG, TG, UR, ZG, ZH

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence
- Adolescent-e-s

### Groupes particulièrement vulnérables

- Femme
- Identité de genre

### Multiplieur-trice-s

- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
- Bénévoles engagé-e-s

### Settings

- Installation de loisirs / association
- Commune / quartier / environnement résidentiel
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Le projet implique étroitement les jeunes dans la mise en œuvre (participation). C'est une offre ouverte à toutes et axée sur le plaisir de bouger et d'être ensemble (nécessité / besoins). Le potentiel de diffusion est important grâce à un réseau bien étayé de responsables régionales et à un pilotage national centralisé. Prise en compte spécifique de l'égalité des chances.

### Impact

La dernière évaluation remonte à 9 ans. Celle-ci a notamment mis en avant les points positifs spécifiques suivants: facilité d'accès (toutes les filles, quel que soit leur niveau de danse), danse sans pression de la performance, sens de la communauté grâce aux activités conjointes, sensibilisation à l'alimentation et motivation à faire de l'exercice régulièrement. L'offre a été élargie depuis la dernière évaluation. 1600 filles dansent régulièrement avec 315 bénévoles responsables dans plus de 150 groupes. Une offre similaire destinée aux garçons est actuellement testée en tant que projet pilote.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Depuis 2019, l'accent est mis sur la sensibilisation à la santé psychique. Grâce à la coopération avec de nouveaux partenaires tels que PEP Bodytalk, Jeunesse+Sport (action préventive en matière d'addictions, de harcèlement sexuel et d'intimidation, par exemple), les offres destinées aux animatrices bénévoles de groupes de danse se sont élargies en termes de contenu.

Le coronavirus a frappé roundabout de plein fouet. Les événements, les entraînements et les camps ne pouvaient plus avoir lieu. La proximité des responsables cantonales avec les bénévoles était extrêmement importante: le contact était alors sciemment recherché, entretenu et apprécié par les bénévoles.

L'accent mis sur la santé psychique (puis sur les MNT) est une excellente opportunité. Malgré ou, plus exactement, à cause du coronavirus, roundabout réussit à introduire et à sensibiliser à ces sujets de manière diversifiée et facilement accessible, même dans le cadre du bénévolat. roundabout noue des partenariats à long terme avec des services spécialisés afin de pouvoir bénéficier du professionnalisme d'autres projets et offres.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Vidéo roundabout](#)

### Contact

Croix-Bleue Suisse  
+41 (0)31 300 58 60  
[zh@boyzaround.ch](mailto:zh@boyzaround.ch) und [be@boyzaround.ch](mailto:be@boyzaround.ch)

# Sant«e»scalade

# sant“e”scalade

## Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: 94

Séances d'entraînement pour les enfants sur les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique afin de préparer la très populaire Course de l'Escalade à Genève. Chaque enfant qui participe à sant«e»scalade reçoit un passeport sant«e»scalade, un petit carnet contenant des informations sur une alimentation saine et des conseils pour l'entraînement. Les grands principes des aliments et leur rôle et importance dans une alimentation saine y sont présentés de façon ludique. Chaque semaine, l'association propose également aux seniors des entraînements de marche et de course et organise des séances pour les enfants et adolescent-e-s de 6 à 15 ans, pour les motiver à une activité physique régulière. [www.escalade.ch/santescalade](http://www.escalade.ch/santescalade)

### Organes responsables

Association sant«e»scalade

### Portée

GE

### Thèmes

Activité physique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s
- Troisième âge en santé

### Settings

- Installation de loisirs/association
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Le projet bénéficie d'excellents réseaux (mise en réseau) et soutiens (intégration stratégique) cantonaux et il est bien accepté (potentiel de diffusion). Les offres sont gratuites (attention particulière à l'égalité des chances).

### Impact

Régularité de la participation identifiée par le nombre de participations aux séances sur l'ensemble du programme et l'augmentation régulière par année du nombre de participant-e-s au programme.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Motivation des participant-e-s et des personnes impliquées dans l'encadrement à reconduire l'expérience et l'investissement dans le projet chaque année. L'inscription volontaire, des enfants suivant le programme d'entraînement, à la course de l'Escalade. La double motivation montrée par les participant-e-s pour la partie nutritionnelle ainsi que pour la partie activité physique conviviale réalisée en groupe.

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

Association sant«e»scalade  
[info@santescalade.ch](mailto:info@santescalade.ch)

# L'école bouge

## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: 95

«L'école bouge» est la plateforme en ligne de Swiss Olympic visant à promouvoir davantage d'activité physique dans l'enseignement. L'offre «L'école bouge» propose au corps enseignant une foule d'idées pour intégrer davantage d'exercices physiques durant les cours. Selon les situations, les exercices physiques peuvent être proposés pour stimuler, relaxer ou apprendre; ils peuvent ainsi avoir une influence ciblée sur l'activité et la concentration des enfants et des jeunes et, par la même occasion, sur l'ambiance de la classe. Les différents exercices suggérés sont disponibles en ligne, assortis d'une vidéo explicative et peuvent être recherchés à l'aide de plusieurs fonctions (tri, classement et favoris). «L'école bouge» permet d'améliorer la perception du corps, la confiance en soi, le plaisir de bouger et le goût d'apprendre des enfants, le tout sur un mode ludique. Les enfants qui bougent régulièrement se sentent mieux, sont plus équilibré-e-s et sont davantage attentifs-ves à l'école. [www.schulebewegt.ch/fr](http://www.schulebewegt.ch/fr)

### Organes responsables

Swiss Olympic

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

Activité physique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

### Multiplicateur-trice-s

Personnel enseignant et directions d'écoles

### Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Le site web en libre accès propose aux enseignant-e-s des idées d'exercices pour des pauses actives, de manière moderne et dans les trois langues nationales (potentiel de diffusion). Un système d'incitations en vue d'une inscription et un engagement permet d'accroître le potentiel d'impact. Des séries spéciales avec de nouvelles idées d'exercices sont publiées quatre fois par an: les enseignant-e-s peuvent ainsi être contacté-e-s plusieurs fois par an et le sujet est régulièrement relancé.

### Impact

En collaboration avec Promotion Santé Suisse, la HEP Lucerne et Interface Politikstudien, «L'école bouge» a réalisé une évaluation pour examiner l'efficacité du programme.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Feller, R. et al. \(2021\). Evaluation «Schule bewegt» Für mehr Bewegung in Schweizer Schulen. Evaluation 2018-2020.](#)

### Contact

Swiss Olympic  
+41 (0)31 359 71 30  
[info@schulebewegt.ch](mailto:info@schulebewegt.ch)

# L'école en action

## Prévention du stress au travail

Module/s

A B **C** D

Langue/s

**DE** **FR** IT EN Autres

Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: 96

«L'école en action – Prévention du stress au travail» est une offre complète qui vise la mise en place d'une promotion systématique de la santé en entreprise. Elle s'adresse aux écoles de tous les niveaux. Une analyse de la situation actuelle, tant du point de vue contextuel que comportemental, est établie afin de permettre aux responsables de développer, en concertation avec leurs collaboratrices et collaborateurs, des mesures adéquates et ciblées. L'objectif est de renforcer la santé du corps enseignant, des directions scolaires et d'autres personnes travaillant dans le milieu scolaire.

[www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/schule-handelt/](http://www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/schule-handelt/)

### Organes responsables

RADIX Fondation suisse pour la santé

### Portée

AG, AR, AI, BL, BS, BE, FR, GL, GR, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, VD, VS, ZG, ZH

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

### Multiplicateur-trice-s

- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)

### Settings

École (de l'école infantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Les prérequis pour une multiplication sont bons (les organes responsables prennent le relais de la multiplication et de bons supports sont disponibles: potentiel de diffusion). L'intervention est conçue de manière cohérente (planification de projet). Il existe un besoin de promouvoir la santé en entreprise dans les écoles (nécessité).

### Impact

Dans l'ensemble, les évaluations des deux projets pilotes (Suisse alémanique et Suisse romande) ont montré que l'offre est compréhensible, adaptée à la pratique et facile d'utilisation. Les participant-e-s profitent des conseils individuels qui leur sont présentés à la fin de l'enquête. Les rapports d'évaluation constatent: «Le programme 'L'école en action' permet de dresser un tableau complet des contraintes et des ressources dans les écoles ainsi que de l'état de santé au niveau des équipes, des départements et des organisations.» Et: «L'offre 'L'école en action' est appréciée par les directions des écoles participantes et les collaborateur-trice-s impliqué-e-s dans la démarche sont sensibilisé-e-s au sujet traité.» Et encore: «Les participants font état de différentes améliorations en ce qui concerne leur santé, leur motivation et satisfaction au travail.» Le programme est donc approprié pour identifier problèmes et atouts dans les écoles et pour en déduire les mesures pertinentes à appliquer.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La participation active du corps enseignant, l'engagement de la direction et l'accompagnement par des conseillères et conseillers accrédités sont décisifs pour le succès du programme. Car c'est seulement par le dialogue entre ces trois entités qu'il est possible de déduire les mesures pertinentes. Par son engagement, la direction montre au corps enseignant qu'elle est désireuse de prendre des mesures. Il est important qu'elle prenne contact suffisamment tôt avec les conseillères et conseillers afin que la réalisation puisse être planifiée de manière optimale. Pour les écoles subissant de fortes contraintes, la décision de réaliser le programme ou non doit être prise en concertation avec les conseillères et conseillers. «L'école en action» est un programme de prévention et non un programme de résolution de crises.

---

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
  - [Schoch, S. & Keller, R. \(2017\). Evaluation S Tool in Schulen. Ein Pilotprojekt in der Deutschschweiz, Schlussbericht zuhanden von Gesundheitsförderung Schweiz. Zürich: Pädagogische Hochschule Zürich](#)
  - [Umfassende Wirkzusammenhänge mit wissenschaftlichen Referenzen findet man im Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung» \(2018\). Luzern: Allianz BGF in Schulen](#)
  - [Wissenschaftliche Grundlage des Argumentariums: Achermann Fawcett, E. et al. \(2018\). Die Bedeutung der Gesundheit von Schulleitenden und Lehrpersonen für die Gesundheit und den Bildungserfolg von Schülerinnen und Schülern. Zürich und Lausanne: Pädagogische Hochschule Zürich und Haute école pédagogique Vaud.](#)
  - [Meyer, L. et al. \(2020\). Évaluation du projet-pilote «L'école en action – Prévention du stress au travail». Rapport final à l'attention de Promotion Santé Suisse. Lausanne: Interface](#)
  - [Studer, R. et al. \(2020\). Evaluation der Multiplikation «Schule handelt» in der Deutschschweiz. Schlussbericht. Olten: Fachhochschule Nordwestschweiz](#)
  - [BAG, Netzwerk b+g & Allianz BGF in Schulen \(2020\). Empfehlungen zur Förderung der Lehrpersonengesundheit. Handlungsfelder für Behörden, Schulleitende und Lehrpersonen. Luzern: Allianz BGF in Schulen.](#)
- 

### Contact

RADIX Fondation suisse pour la santé  
[Personne de contact](#)

# Offres d'accompagnement dans toute la Suisse pour les «Young carers»

## Carte web du réseau et Get-together

Module/s

A B **C** D

Langue/s

**DE** **FR** **IT** EN Autres

Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: 97

Les jeunes qui veillent sur un membre de leur famille sont souvent exposé-e-s à des niveaux de stress très élevés. Ils ou elles ont besoin de soutien et d'échanges. Le projet a donc deux objectifs: développer une carte web du réseau avec un répertoire des offres de soutien pour et avec les jeunes aidant-e-s et les professionnel-le-s, et mettre en place des Get-together, des rencontres faciles d'accès et accompagnées pour échanger entre jeunes aidant-e-s dans toute la Suisse. [www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Gesundheit/Projekte/Young-Carers-Netzwerkkarte](http://www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Gesundheit/Projekte/Young-Carers-Netzwerkkarte)

### Organes responsables

Careum Hochschule Gesundheit

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

### Groupes particulièrement vulnérables

- Prise en charge/soins à des proches
- Masculin

### Multiplicateur-trice-s

- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/socials et pédagogues sociaux/socials)
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
- Personnel professionnel non médical
- Médecins
- Soins médicaux et personnel d'assistance médicale
- Thérapeutes (physio, ergo, etc.)

### Settings

- Famille/domicile
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Ces offres soutiennent les jeunes aidant-e-s – un groupe cible hétérogène, socialement défavorisé, difficile à atteindre et souvent méconnu – dans toute la Suisse (nécessité). Prise en compte spécifique de l'égalité des chances. La participation, la facilité d'accès ainsi que la sensibilisation et la mise en réseau des professionnel-le-s sont au cœur du projet.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La phase pilote (2018-2020) a montré que l'échange entre jeunes aidant-e-s dans le cadre des Get-together, avec notamment le partage d'expériences personnelles et de conseils, peut les fortifier sur le long terme et durablement pour faire face à leur situation et compenser les éventuels effets négatifs liés à leur rôle d'aidant-e.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Les rencontres ont été distinguées par l'OFSP comme modèle de bonnes pratiques pour les proches aidant-e-s.](#)

### Contact

Careum Hochschule Gesundheit  
+41 (0)43 222 63 35  
[youngcarers@careum-hochschule.ch](mailto:youngcarers@careum-hochschule.ch)

# Groupes d'entraide pour les proches aidant-e-s

Module/s

Langue/s

Niveau

A B **C** D DE FR IT EN Autres

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: 98

Dans un groupe d'entraide se côtoient des personnes qui ont des attentes, des problèmes ou des difficultés identiques et qui se soutiennent mutuellement. Il existe plus de 900 groupes d'entraide en Suisse destinés au groupe cible des proches aidant-e-s, qui traitent de thèmes sociaux mais aussi de maladies psychiques ou somatiques. Notamment pour les parents d'enfants gravement malades, pour les partenaires de personnes alcooliques, pour les proches qui aident des personnes atteintes de sclérose en plaques. Après la phase de création, le groupe d'entraide s'organise librement, tout en bénéficiant du soutien des professionnel-le-s des Centres Info-Entraide régionaux.

[www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/Selbsthilfezentren/Karte.html](http://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de/Selbsthilfezentren/Karte.html)

## Organes responsables

Info-Entraide Suisse

## Portée

Toute la Suisse

## Thèmes

Santé psychique

## Groupes cibles

- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

## Groupes particulièrement vulnérables

Prise en charge / soins à des proches

## Multiplicateur-trice-s

Proches

## Settings

Famille/domicile

## Forces particulières

La participation au projet est extrêmement élevée. Grâce aux organisations cantonales d'entraide, les offres destinées au groupe cible des proches aidant-e-s peuvent être bien diffusées (potentiel de diffusion). Prise en compte spécifique de l'égalité des chances.

## Impact

Preuves d'impact tirées de la première étude nationale sur l'entraide (Lanfranconi & Stremlow 2017): en prenant part à un groupe, les personnes se sentent mieux; elles ressentent moins de culpabilité; elles se sentent moins seules face aux difficultés; elles parviennent à trouver des solutions pratiques. La participation à un groupe permet à certaines personnes de prendre en main la situation et de ne plus seulement la subir. Les participant-e-s au groupe ont une meilleure relation avec leurs proches; elles ou ils nouent de nouvelles relations; comme elles ou ils sont en mesure de poser des questions plus ciblées et de prendre davantage de décisions elles/eux-mêmes, elles ou ils voient leurs relations avec les professionnel-le-s s'améliorer; les effets sur la société dans son ensemble et sur le bien-être général sont mis en évidence; l'utilité en termes de coûts de la santé est également à souligner.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les participant-e-s aux groupes d'entraide s'entraident mutuellement de manière volontaire. Mais l'existence d'une structure de base, qui est assurée par les Centres Info-Entraide / antennes régionales (pour trier les demandes, soutenir les groupes, servir d'interlocuteur), est nécessaire. L'entraide requiert également un gros travail d'information au public. L'information et la reconnaissance des professionnel-le-s de la santé et du social sont également des facteurs positifs.

L'entraide nécessite également un financement réglementé. C'est là que peut intervenir le canton afin d'assurer ce financement (prévention contextuelle).

## Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

Info-Entraide Suisse

+41 (0)61 333 86 01

[info@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:info@selbsthilfeschweiz.ch)

# Senso5

## Matériel didactique

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: 99

Le matériel didactique Senso5 est la mesure officielle pour l'éducation nutritionnelle telle qu'elle est définie dans le plan d'étude romand (PER), et sa diffusion est une mesure prioritaire du plan d'action cantonal dans le domaine de la santé. Les objectifs de Senso5 sont: développer une éducation nutritionnelle non stigmatisante basée sur les cinq sens et le plaisir alimentaire, créer des supports d'apprentissage polysensoriels pour l'éducation nutritionnelle en lien avec différentes disciplines scolaires ainsi qu'introduire et déguster des aliments variés en classe. [www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)

### Organes responsables

Fondation Senso5 – Promotion santé Valais

### Portée

FR, GE, VS

### Thèmes

Alimentation

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)

### Multiplicateur-trice-s

Personnel enseignant et directions d'écoles

### Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Senso5 soutient l'éducation nutritionnelle dans les écoles à travers une approche sensorielle basée sur les cinq sens (besoin et exigences). Il correspond aux critères du plan d'études romand (PER).

### Impact

Développer l'utilisation des cinq sens chez l'enfant et améliorer sa capacité descriptive dans le monde alimentaire, ouvrir l'enfant à la diversité alimentaire, cultiver le plaisir de l'enfant dans l'acte alimentaire, ouvrir l'enfant à la connaissance du monde alimentaire.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Responsabilité du canton: le service de l'enseignement se charge du déploiement du programme Senso5 (matériel didactique et formations) dans le canton. Le service de l'enseignement nomme un-e répondant-e cantonal-e pour le programme Senso5. Cette personne (qui a suivi la formation initiale de la HEP-VS en collaboration avec Senso5) est chargée de former et d'appuyer les enseignant-e-s à l'utilisation du matériel didactique; elle est la personne de référence pour le déploiement du programme Senso5. Commande du matériel didactique: le canton est chargé de mettre en place la centralisation des commandes du matériel, du stockage et de la livraison. La commande de matériel peut être passée une fois par année à Senso5 jusqu'à mi-juin; la livraison de la commande peut se faire au mois d'août (à l'exception de la livraison des biscuits qui a lieu au mois de mars); le transport du matériel commandé est à la charge du canton.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Clerc-Bérod, A. et al. \(2012\). Rapport de projet Senso5.](#)

### Contact

Fondation Senso5  
 +41 (0)27 566 52 10 (ma à ve)  
 +41 (0)27 566 52 11 (ma, je, ve)  
[info@senso5.ch](mailto:info@senso5.ch)



# SOLE

## Apprentissage de la vie sociale dans les écoles

Module/s

A B **C** D

Langue/s

**DE** FR IT EN Autres

Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: 100

Le programme SOLE vise à présenter l'école comme l'environnement idéal pour l'apprentissage de la vie sociale. Sont visés, en particulier, les aspects relationnels, de mise en réseau, de communication, les matières enseignées et les formes d'apprentissage. Lorsqu'ils interagissent correctement, ces différents aspects forment un cadre de vie et d'apprentissage qui permet aux écolières et écoliers de renforcer leurs compétences sociales et personnelles. Les écoles participantes mettent en réseau, complètent et généralisent les mesures existantes visant la promotion des compétences sociales et personnelles au fil d'un projet de développement scolaire d'une durée de quatre ans environ. Les champs d'action sont, dans ce contexte, l'enseignement et la vie scolaire. Les écoles sont soutenues par des conseillères et conseillers spécialisés. Deux fois par an, une rencontre de réseau avec d'autres écoles SOLE permet d'échanger expériences et idées. [www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-thema/disziplin-und-schulkultur](http://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-thema/disziplin-und-schulkultur)

### Organes responsables

Haute école pédagogique FHNW,  
Institut Weiterbildung und Beratung

### Portée

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GL, GR, LU, NW, OW, SH, SZ, SO, SG,  
TG, UR, ZG, ZH

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence
- Adolescent-e-s

### Multiplicateur-trice-s

- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)

### Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Le projet table sur plusieurs niveaux d'action et a donc un effet durable (potentiel d'impact). Le projet qualifie des multiplicateur-trice-s. Les besoins et les milieux de vie des élèves sont pris en compte et intégrés (participation).

### Impact

Effets durables: habituellement 4 à 5 ans, selon les possibilités et les objectifs individuels. Pendant la durée du projet, des structures sont créées afin d'assurer un impact au-delà de cette période (programme social, planification annuelle et programme scolaire). Les compétences développées par le corps enseignant et les structures de gestion participative promettent au moins une efficacité pendant la période d'emploi des enseignant-e-s et cadres concernés.

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

Pädagogische Hochschule FHNW  
Institut Weiterbildung und Beratung

[Personne de contact](#)

# Écoles enfantines sans jouets

Module/s

A B C D

Langue/s

DE FR IT EN Autres

Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: 101

«Écoles enfantines sans jouets» est un projet axé sur les compétences psychosociales qui encourage le développement des ressources des enfants. Son objectif est de veiller à ce que les enfants aient suffisamment de temps pour jouer comme ils l'entendent et suivre leur propre rythme. Pendant trois mois, les jouets sont donc en vacances. Les idées avancées par les enfants remplissent l'espace. On invente des histoires, on construit des bus, on édifie des entrepôts. On rit, on se chamaille, on s'ennuie, on n'a jamais assez de temps pour faire tout ce qu'on a prévu. En parallèle, les enfants apprennent comment résoudre des conflits dans un groupe, et bien d'autres choses encore. [www.spielzeugfrei.ch](http://www.spielzeugfrei.ch)

## Organes responsables

Selon les régions, différents organismes responsables (notamment les centres régionaux de prévention des toxicomanies).

## Portée

AG, AR, AI, BL, BS, BE, GL, GR, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, ZG, ZH

## Thèmes

- Activité physique
- Santé psychique

## Groupes cibles

- Enfants en bas âge / d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire

## Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnes de référence extrafamiliales
- Personnel enseignant et directions d'écoles

## Settings

- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

Le projet «Écoles enfantines sans jouets» a été mené dans plusieurs écoles et peut être déployé dans d'autres écoles enfantines et cantons (potentiel de diffusion). Ce projet axé sur les compétences psychosociales invite à une réflexion approfondie et favorise le développement de certaines ressources et de l'auto-efficacité des enfants (impact).

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La formation du corps enseignant de l'école enfantine et le suivi pendant la durée du projet sont déterminants pour la réussite du projet. Le rôle des enseignant-e-s en école enfantine évolue considérablement.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Site web du projet Zurich](#)
- [Site web du projet Soleure](#)
- [Site web du projet Allemagne](#)
- Wasserfallen, S. (2018). Wenn die Spielsachen in die Ferien fahren.

## Contact

Suchtprävention Aargau  
+41 (0)62 832 40 90  
[info@suchtpraevention-aargau.ch](mailto:info@suchtpraevention-aargau.ch)

# Sortir ensemble et se respecter (SE&SR)



## Module/s

A B **C** D

## Langue/s

**DE** **FR** IT EN Autres

## Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: 102

«Sortir ensemble et se respecter» est un programme de prévention des violences et des comportements abusifs dans les relations amoureuses entre les jeunes. Durant les séances avec des groupes de jeunes menées en binôme par une animatrice et un animateur formés, les jeunes échangent sur la base de scènes de la vie quotidienne. Les objectifs sont les suivants: prévenir, identifier et nommer les comportements abusifs; encourager les jeunes à des changements d'attitude et de comportement; acquérir ou réactiver des ressources personnelles; permettre aux jeunes de mieux soutenir leurs pairs. [www.sesr.ch](http://www.sesr.ch)

### Organes responsables

RADIX Fondation suisse pour la santé

### Portée

AG, AR, AI, BL, BS, BE, FR, GE, GL, GR, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, VD, VS, ZG, ZH

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes

### Multiplicateur-trice-s

Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/socials et pédagogues sociaux/socials)

### Settings

- Commune/quartier/environnement résidentiel
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Le projet favorise un débat intensif (impact potentiel). Les conditions d'une multiplication sont réunies. De bons supports sont disponibles (potentiel de diffusion). Les exigences des élèves sont prises en compte et intégrées (participation).

### Impact

Évaluation d'impact du programme menée de 2018 à 2020 par Unisanté, en collaboration avec la PHZH. Rapport disponible sur le site web.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

L'évaluation d'impact a permis de dresser un bilan globalement positif des jeunes par rapport au programme ainsi que des animateurs et animatrices. Les aspects du programme particulièrement appréciés par les jeunes sont les activités interactives et en mouvement avec des mises en situation ou des supports vidéo, le caractère autoréflexif des activités et les pistes concrètes pour remédier à des situations difficiles. La motivation et l'engagement des animateurs et animatrices du programme, formé-e-s à la démarche (deux jours) ainsi que la mise en confiance de l'ensemble des participant-e-s sont également appréciés. L'évaluation d'impact a identifié des pistes d'amélioration pour encore mieux répondre aux besoins des jeunes: maximiser l'interactivité et le caractère non répétitif des séances, favoriser les aspects pratiques et les mises en situation, aborder davantage les aspects positifs des relations amoureuses et mieux prendre en compte les diversités culturelles et d'orientation sexuelle et affective.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Bize, R. et al. (2020). Évaluation du programme «Sortir Ensemble et Se Respecter» et «Herzprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt».
- Bize, R. et al. (2020). Évaluation du programme «Sortir Ensemble et Se Respecter» et «Herzprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt»: l'essentiel.

### Contact

RADIX Fondation suisse pour la santé  
[Contact](#)



# Parents Plus

## Module/s

A B **C** D

## Langue/s

**DE** **FR** IT EN Autres

## Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: 103

Parents Plus est un cours standardisé destiné aux parents, qui transmet le modèle de l'éducation constructive. Le cours aide ainsi les parents à assumer leur rôle et leurs responsabilités. Éduquer des enfants, c'est les guider et les accompagner avec bienveillance. Les participant-e-s au cours obtiennent des informations, ont la possibilité d'expérimenter de nouvelles pratiques de manière ludique et d'échanger leurs expériences avec d'autres parents. Ils sont incités à mettre en pratique ce qu'ils ont appris au travers d'un devoir hebdomadaire. [www.starkeeltern-starkekinder.ch](http://www.starkeeltern-starkekinder.ch)

### Organes responsables

Protection de l'enfance Suisse

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Nourrissons
- Enfants en bas âge / d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence
- Adolescent-e-s

### Multiplicateur-trice-s

- Parents / personnes chargées de l'éducation
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
- Autres multiplicateur-trice-s

### Settings

Commune / quartier / environnement résidentiel

### Forces particulières

Le cours renforce les ressources des (grands-)parents et favorise l'échange entre eux sous forme de conseils entre pairs (participation). Grâce à l'amélioration des relations, le contexte familial des enfants gagne en sérénité – un aspect essentiel pour la santé psychique (nécessité). La procédure a été évaluée et possède un potentiel d'impact élevé.

### Impact

Les parents:

- considèrent utiles les changements et les processus de réflexion que génèrent les encouragements et les échanges avec les autres parents;
- apprennent à réfléchir à leurs attitudes et à leurs concepts éducatifs, à les modifier et à les élargir;
- améliorent leurs compétences et abandonnent les modèles de comportement négatifs;
- apprennent à percevoir les forces et les atouts de leurs enfants.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Destinés aux parents, le cours de base et le cours d'approfondissement sont très complets (4 x 2 heures chacun). Les parents qui ont suivi ce cours ont affirmé avoir pu s'investir davantage dans leur tâche éducative et chercher à adopter de nouveaux comportements.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Rauer, W. (2009). Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder®: Wirkungsanalyse bei Eltern und ihren Kindern in Verknüpfung mit Prozessanalysen. Universität Hamburg.
- Tschöpe-Scheffler, S. (2002). Evaluation des Elternkurs-konzepts Starke Eltern – Starke Kinder® des Deutschen Kinderschutzbundes Bundesverband e.V.

### Contact

Protection de l'enfance Suisse

[Personne de contact](#)



# Des enfants bien dans leurs baskets dès la petite enfance

**Module/s**

 A B **C** D

**Langue/s**
**DE FR** IT EN Autres

**Niveau**
**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: 104

Soutien d'unités d'accueil de la petite enfance, de groupes de jeu et de familles de jour dans la planification, la mise en œuvre et l'évaluation des activités quotidiennes de promotion de la santé et de prévention. Conseil, information et accompagnement par des professionnel-le-s sur les thèmes suivants: renforcement de la résilience, compétences sociales, estime de soi, dépistage et intervention précoces, médias numériques, santé sexuelle, partenariat éducatif avec les parents, collaboration avec les parents issus de l'immigration. [www.bernergesundheits.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/fruehbereich/](http://www.bernergesundheits.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/fruehbereich/)

**Organes responsables**

Santé bernoise

**Portée**

BE

**Thèmes**

Santé psychique

**Groupes cibles**

- Nourrissons
- Enfants en bas âge / d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence
- Adolescent-e-s

**Groupes particulièrement vulnérables**

- Identité de genre
- Issu-e de l'immigration

**Multiplicateur-trice-s**

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
- Autres multiplicateur-trice-s

**Settings**

Commune/quartier/environnement résidentiel

**Forces particulières**

Le cours renforce les ressources des (grands-)parents et favorise l'échange entre eux sous forme de conseils entre pairs (participation). Grâce à l'amélioration des relations, le contexte familial des enfants gagne en sérénité – un aspect essentiel pour la santé psychique (nécessité). La procédure a été évaluée et possède un potentiel d'impact élevé.

**Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre**

L'organisation cliente doit connaître l'objectif qu'elle entend atteindre par l'intervention et collaborer avec Santé bernoise. La collaboration à différents niveaux (enfants, parents, personnel spécialisé, quartier) est centrale.

**Informations complémentaires**
[Site web du projet](#)
**Contact**

Santé bernoise

[Personne de contact](#)



# TAVOLATA

## Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: 105

«TAVOLATA» est un réseau participatif de tables communautaires locales basées sur l'auto-organisation. Les personnes âgées se réunissent régulièrement pour cuisiner et manger, ainsi que pour échanger de manière informelle. Elles déterminent elles-mêmes le lieu de rencontre. Le réseau s'adresse à des personnes âgées qui se distinguent par leur esprit d'initiative et qui apprécient l'organisation autonome des tables communautaires. Il s'agit de toucher non seulement des personnes actives, mais aussi des seniors isolés. Depuis 2010, plus de 400 Tavolatas locales ont été créées dans 23 cantons. [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch)

### Organes responsables

Pour-cent culturel Migros

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges

### Groupes particulièrement vulnérables

- Faible revenu et/ou faible capital
- Issu-e de l'immigration

### Multiplicateur-trice-s

Bénévoles engagé-e-s

### Settings

- Famille/domicile
- Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

Un réseau bien étayé de responsables de projets régionaux et un pilotage national centralisé contribuent à la diffusion de qualité de l'offre (potentiel de diffusion). La conception et le développement du projet sont très professionnels (planification du projet). Le projet se nourrit de l'engagement du groupe cible et le soutien dans la mise en œuvre (participation). Pour promouvoir le soutien social et une alimentation équilibrée, le projet adopte une approche basée sur la demande et les besoins (nécessité/besoins).

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

Pour-cent culturel Migros  
+41 (0)21 329 01 54  
[info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch)



# TiL – Formation en compétences psychosociales

Module/s

Langue/s

Niveau

A B **C** D DE FR IT EN Autres

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: 106

La formation en compétences psychosociales TiL s'adresse aux élèves qui se font remarquer par leur comportement à l'école et n'arrivent pas à respecter les règles et les limites. Le cours TiL permet de faire le premier pas en se servant d'un modèle bien établi et d'élaborer des pistes de solution. Les élèves disposent ainsi d'une zone d'expérimentation qui leur donne des règles et surtout des compétences personnelles et sociales. Des compétences psychosociales renforcées représentent également des facteurs de protection essentiels pour la santé des adolescent-e-s. [www.sucht-praevention.ch/TiL](http://www.sucht-praevention.ch/TiL)

## Organes responsables

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

## Portée

ZH

## Thèmes

Santé psychique

## Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

## Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport

## Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

Le projet TiL invite à une réflexion approfondie et a donc un effet sur les élèves présentant des déficits (potentiel d'impact). Les besoins et les modes de vie des élèves sont pris en compte (besoins).

## Impact

Testé par RADIX Fondation suisse pour la santé et intégré dans la liste [www.pgfwirkt.ch](http://www.pgfwirkt.ch) depuis 2020.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Pool de responsables de cours composé par des professionnel-le-s expérimenté-e-s. Il est aussi important d'associer l'environnement: les parents, le personnel enseignant et les assistant-e-s sociales/sociaux scolaires peuvent corroborer les enseignements des participant-e-s. Une approche orientée vers les ressources et la systémique est gage de succès. Plus tôt le personnel enseignant peut initier un changement avec les élèves et les parents concernés, mieux c'est pour toutes les personnes impliquées. De nombreux enseignant-e-s et assistant-e-s sociales/sociaux scolaires nous indiquent que le cours TiL a aidé des élèves à changer leur comportement.

## Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

## Contact

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland  
[til@sucht-praevention.ch](mailto:til@sucht-praevention.ch)

# Tina et Toni / Clever Club

## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: 107

Tina et Toni<sup>®</sup> est un programme de prévention globale destiné aux structures qui accueillent des enfants âgés de 4 à 6 ans. À travers des scènes de la vie quotidienne et des activités ludiques, le programme contribue à développer les compétences psychosociales des enfants. Clever Club étend l'offre de Tina et Toni<sup>®</sup> au groupe cible des 7 à 12 ans. Les deux programmes offrent un cadre pédagogique pour travailler des thèmes comme la perception et la gestion des émotions, l'intégration dans un groupe et l'acceptation des différences. Diverses ressources sont mises à la disposition des professionnel-le-s afin de les aider dans la mise en œuvre. L'offre est complétée par un coaching à distance sur demande. [www.tinatoni.ch](http://www.tinatoni.ch)

### Organes responsables

Addiction Suisse

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

- Activité physique
- Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants en bas âge/ d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)

### Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnes de référence extrafamiliales
- Personnel enseignant et directions d'écoles

### Settings

- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Impact

Évaluation externe de Tina et Toni.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Deux programmes très souples et adaptables, tout est téléchargeable gratuitement sur internet: les professionnel-le-s sélectionnent les histoires et activités ludiques en fonction de la dynamique du groupe et des événements.

Produits très appréciés par les enfants, ludiques. Ils sont adaptés à leur âge et aux plans d'étude.

À réaliser si possible en petit groupe, maximum 10 enfants, mais adaptables pour une classe entière.

Dans une structure d'accueil, animer ces programmes demande l'implication de la direction (organisation de la prise en charge des autres enfants, décharge pour la préparation, espace adapté à mettre à disposition).

### Informations complémentaires

- [Site web Tina et Toni](#)
- [Site web Clever Club](#)
- [Walter, S. \(2020\). Évaluation formative et sommative du projet Tina et Toni<sup>®</sup>](#)

### Contact

Addiction Suisse  
 +41 (0)21 321 29 76  
[prevention@addictionsuisse.ch](mailto:prevention@addictionsuisse.ch)





# Triple P

## Pratiques parentales positives

### Petits changements – grands effets

#### Module/s

A B **C** D

#### Langue/s

**DE** **FR** IT EN Autres

#### Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: 108

Triple P (Positive Parenting Program) est l'un des programmes parentaux les plus connus au monde. En Suisse également, ce programme est largement répandu. Le cours collectif, qui compte huit leçons, aide les parents à gérer les comportements difficiles de leurs enfants et leur enseigne des astuces pour appréhender les situations délicates. Le cours est également dispensé en différentes langues étrangères (p. ex. en anglais, albanais, portugais et turc). [www.triplep.ch](http://www.triplep.ch)

#### Organes responsables

Institut für Familienforschung und -beratung,  
Universität Fribourg

#### Portée

Toute la Suisse

#### Thèmes

Santé psychique

#### Groupes cibles

- Grossesse
- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence

#### Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport

#### Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

#### Forces particulières

Le programme renforce les ressources des parents de jeunes enfants, enfants et adolescent-e-s (nécessité). Il est basé sur l'état actuel des connaissances et est internationalement reconnu. Le programme a un effet positif sur l'environnement familial et sur les relations (potentiel d'impact).

#### Impact

De tous les programmes éducatifs, Triple P est celui qui a fait l'objet du plus grand nombre d'études. La preuve de son efficacité est notamment démontrée dans plus de 250 articles scientifiques et par 145 études cliniques randomisées. Quelques enseignements:

- Après une participation au programme Triple P, les parents constatent une diminution des problèmes de comportement chez leurs enfants. Ils estiment avoir de meilleures compétences éducatives et se sentent mieux (Nowak & Heinrichs 2008).
- Les parents qui ont pris part au programme Triple P indiquent avoir nettement moins recours aux châtimements corporels (Kliem et al. 2015).
- Quatre ans après la participation à un cours collectif Triple P, des mères affirment continuer d'avoir une meilleure attitude éducative qu'avant (Heinrichs et al. 2017).
- Les mères estiment que la participation au cours collectif Teen Triple P permet d'atténuer les troubles du comportement chez les adolescent-e-s, de réduire les conflits mères-ados, d'améliorer leur propre bien-être psychique et de réduire les comportements éducatifs dysfonctionnels (Kliem et al. 2014).

#### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Appliqué comme une stratégie de prévention universelle, Triple P ralentit la progression du nombre de cas de mauvais traitements sur des enfants; il réduit le nombre de placements externes et de séjours hospitaliers dus aux mauvais traitements (Prinz et al. 2016).

Mis en œuvre comme une stratégie de prévention universelle, Triple P réduit les problèmes d'ordre émotionnel et comportemental chez les enfants et, ce faisant, diminue le stress psychique des parents, améliore la relation parents-enfants et favorise la mise en place de pratiques éducatives positives. Face à un comportement anxieux, le programme accroît la probabilité de réponses adéquates et réduit la probabilité de réponses inadéquates. Par ailleurs, Triple P augmente la satisfaction des parents vis-à-vis des offres qui leur sont destinées et la probabilité qu'ils participent à d'autres programmes de ce genre (Longford|Westmeath Parenting Partnership 2014).

---

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
  - [Base d'évidence Triple P](#)
  - Nowak C. & Heinrichs N. (2008). A comprehensive meta-analysis of Triple P – Positive Parenting Program using hierarchical linear modeling: Effectiveness and moderating variables. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11(3): 114-44. doi: 10.1007/s10567-008-0033-0
  - Kliem S. et al. (2015). Lässt sich körperliche Bestrafung durch ein Elternttraining reduzieren? *Kindheit und Entwicklung*, 24(1): 37-46. doi: 10.1026/0942-5403/a000157
  - Kliem S. et al. (2014). Zur Wirksamkeit des adoleszenzspezifischen Elterntrainings Group Teen Triple P – eine randomisierte kontrollierte Studie. *Kindheit und Entwicklung*, 23: 184-193. doi: 10.1026/0942-5403/a000129
  - Heinrichs N. et al. (2017). Addendum to «Four-year follow-up of a randomized controlled trial of Triple P group for parent and child outcomes». *Prevention Science*, 18(4): 491-503. doi: 10.1007/s11121-017-0782-4
  - Prinz, R. J., Sanders, M. R., Shapiro, C. J., Whitaker, D. J. & Lutzker, J. R. (2016). Addendum to «Population-Based Prevention of Child Maltreatment: The U.S. Triple P System Population Trial». *Prevention Science*, 17, 410-416.
  - [Longford|Westmeath Parenting Partnership \(2014\). How we positively made it happen... the verdict on Triple P Positive Parenting in Longford|Westmeath. Briefing report.](#)
- 

### Contact

Institut für Familienforschung und -beratung  
Universität Fribourg  
+41 (0)26 300 73 60  
[triplep@unifr.ch](mailto:triplep@unifr.ch)



**VICINO LUZERN**  
IN UNSEREM QUARTIER ALT WERDEN

Module/s

Langue/s

Niveau

A B C D DE FR IT EN Autres

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: 109

Vicino tente de répondre aux attentes des personnes âgées qui souhaitent continuer de vivre en toute autonomie dans leur environnement habituel et qui, pour ce faire, doivent pouvoir compter sur un réseau d'entraide de voisinage et de professionnel-le-s. Vicino aide les personnes âgées à aménager leur logement pour qu'elles puissent y mener une vie autonome le plus longtemps possible. Pour y parvenir, ces dernières ont besoin, au quotidien, de voisin-e-s avec lequel-le-s elles peuvent discuter, de personnes qui puissent faire leurs courses, d'une aide en cas d'urgence, d'appartements «sans barrières» et de réponses professionnelles aux questions liées à la vieillesse et à la santé. Vicino aide à nouer des contacts, renseigne et propose des prestations professionnelles lorsque la situation l'exige. Vicino Luzern est présent dans les quartiers avec des points de rencontre faciles d'accès et via les responsables de site. [www.vicino-luzern.ch](http://www.vicino-luzern.ch)

#### Organes responsables

Vicino Luzern

#### Portée

LU

#### Thèmes

Santé psychique

#### Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges

#### Groupes particulièrement vulnérables

- Prise en charge/soins à des proches
- Faible revenu et/ou faible capital

#### Multiplicateur-trice-s

Bénévoles engagé-e-s

#### Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

#### Forces particulières

Le projet est bien intégré dans la commune (intégration stratégique). Les mesures individuelles du projet ont été développées et mises en œuvre en collaboration avec ou par le groupe cible lui-même (participation/besoins). L'un des objectifs de cette mesure politique pour la vieillesse est la promotion de la santé (nécessité). D'autres exemples de bonnes pratiques sont également mis en œuvre en tant que mesures concrètes (potentiel d'impact). Prise en compte spécifique de l'égalité des chances.

#### Impact

La phase de mise en place a été co-financée par Age Stiftung (voir le descriptif du projet).

#### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Voir le rapport final (site web du projet, sous «Organisation»).

#### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Renner, T. (2015). [Wohnen zu Hause – auch im Alter. Eine strategische Handlungsanleitung. Masterarbeit, MAS Alter und Gesellschaft.](#)
- Renner, T. (2018). [Vicino Luzern – Vermittlung von Unterstützung und Kontakten im Quartier.](#)

#### Contact

Vicino Luzern  
+41 (0)41 210 23 22  
[info@vicino-luzern.ch](mailto:info@vicino-luzern.ch)

# Vitalina – Parents actifs – enfants en bonne santé

## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: 110

Vitalina est une offre de proximité, facile d'accès, destinée aux familles issues de l'immigration pour lesquelles elle joue un rôle de passerelle. Le projet prévoit des rencontres avec les parents dans l'espace public – places de jeux, parcs, événements associatifs, groupes de jeux ou associations d'aide à la population migrante – afin de discuter des habitudes alimentaires au sein de la famille, de les sensibiliser aux liens entre alimentation, activité physique, protection contre le tabagisme passif et santé, et de les informer sur des thèmes concernant la santé psychique. L'objectif est également de fournir des conseils pratiques à appliquer au quotidien, de renseigner les familles sur les offres de conseil et de les adresser éventuellement à des services de consultation. Les discussions sont menées en groupes, dans différentes langues, avec l'aide de médiatrices et médiateurs interculturels.

En concertation et sur un pied d'égalité avec les parents, le projet «Vitalina Parents actifs – enfants en bonne santé» adopte une approche efficace et facile d'accès. Des médiatrices et médiateurs interculturels formés par l'EPER vont à la rencontre des parents avec des enfants en bas âge. Elles/Ils les abordent dans leur langue d'origine et dans leur environnement immédiat. Comme les médiatrices et médiateurs interculturels parlent la langue des parents, connaissent leurs habitudes culturelles, ont leur propre expérience de la migration et, souvent, ont aussi des enfants, elles et ils sont en mesure de gagner la confiance des parents. [www.heks.ch/was-wir-tun/vitalina-beider-basel](http://www.heks.ch/was-wir-tun/vitalina-beider-basel)

### Organes responsables

HEKS Geschäftsstelle beider Basel

### Portée

BL, BS

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation

### Groupes cibles

- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire

### Groupes particulièrement vulnérables

Issu-e de l'immigration

### Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnes de référence extrafamiliales
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
- Personnel professionnel non médical

### Settings

- Famille/domicile
- Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

Cette offre de proximité vise particulièrement à atteindre les parents à faible niveau d'instruction et socialement défavorisés: prise en compte spécifique de l'égalité des chances. Le contact avec les parents a lieu là où se trouvent les parents. Et les différentes thématiques liées à la santé peuvent être abordées ensemble, dans la langue des parents, grâce aux médiateurs et médiatrices interculturels (besoins).

### Impact

Voir le [rapport d'évaluation](#) (Gloor & Meier 2011).

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Gloor, D. & Meier, H. \(2011\). Evaluation «Vitalina – aktive Eltern für gesunde Kinder».](#)

### Contact

HEKS Geschäftsstelle beider Basel  
[Personne de contact](#)

# Voilà

# VOILA

## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: 111

Voilà est un programme de promotion de la santé et de prévention des dépendances dans les associations pour l'enfance et la jeunesse. Il est porté par des jeunes pour des jeunes et des enfants, et vise à promouvoir un développement sain, ce terme étant ici compris dans son acception globale. Autrement dit, le programme Voilà cherche à promouvoir le bien-être psychique, physique et social, en soutenant différentes organisations de jeunesse dans l'organisation de camps de vacances dits «sains». Le programme inclut des activités spécifiques de promotion de la santé et de prévention des dépendances durant les camps, mais aussi l'aménagement de conditions-cadres qui contribuent au bien-être des enfants et des jeunes. Depuis 2021, Voilà est basé sur le modèle d'action de dépistage et d'intervention précoces et le réimplémente dans les programmes cantonaux. [www.voila.ch](http://www.voila.ch)

### Organes responsables

Conseil Suisse des Activités de Jeunesse CSAJ

### Portée

AG, AR, AI, BE, FR, GE, GL, GR, JU, LU, NE, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, VD, VS, ZG, ZH

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence
- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes

### Multiplicateur-trice-s

Bénévoles engagé-e-s

### Settings

Installation de loisirs / association

### Forces particulières

L'approche pair-à-pair permet de promouvoir la santé et de prévenir les dépendances sur un pied d'égalité (participation). Le réseau national (mise en réseau) garantit la qualité des formations continues des jeunes responsables.

### Impact

Lors des journées de formation, les moniteur-trice-s acquièrent les connaissances et les outils nécessaires pour pouvoir organiser un camp dans une perspective de prévention des dépendances et de promotion de la santé. Cette approche pair-à-pair est primordiale: au sein de l'association de jeunesse, les enfants et les adolescent-e-s apprennent de leurs pairs et à travers la fonction de modèle, ils sont réceptifs à la transmission des connaissances.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les formations et formations continues sur des thèmes spécifiques sont très bien accueillies par les jeunes moniteur-trice-s. En tant que multiplicateur-trice-s, elles et ils introduisent les thèmes spécifiques de prévention au sein de leur équipe d'encadrant-e-s et également auprès des enfants et des adolescent-e-s participant au camp, de manière ludique et adaptée à l'âge. Grâce au modèle de dépistage et d'intervention précoces, les multiplicateur-trice-s apprennent à reconnaître un comportement concrètement problématique et découvrent où et comment obtenir de l'aide.

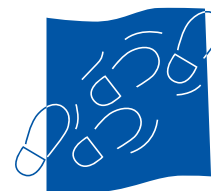
### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

Conseil Suisse des Activités de Jeunesse CSAJ

[Personne de contact](#)



# win-win

## Médiation entre enfants et adolescent-e-s à l'école

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: 112

«win-win» est un projet qui vise à résoudre les conflits dans les écoles par la médiation, soit l'intervention d'un tiers neutre. La médiatrice ou le médiateur est ici un-e élève du même âge, formé-e pour arbitrer un conflit. Le projet de médiation scolaire «win-win» exerce également un effet préventif et, en cas de conflit déclaré, conduit à la clarification et à la résolution durables de ce conflit. Une fois le projet de résolution de conflits accepté, toutes les classes de l'établissement sont sensibilisées à la gestion des conflits et des élèves choisi-e-s sont formé-e-s à la médiation. Les médiatrices et médiateurs peuvent ensuite effectuer des médiations entre les élèves en toute autonomie, avec un suivi en arrière-plan par un-e enseignant-e.

[www.schulmediation-ostschweiz.ch/schulmediation-win-win](http://www.schulmediation-ostschweiz.ch/schulmediation-win-win)

### Organes responsables

Schulmediation Ostschweiz

### Portée

SG, TG

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

### Multiplicateur-trice-s

Personnel enseignant et directions d'écoles

### Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Un membre du corps enseignant sur place se charge du suivi des médiatrices et médiateurs et sert de relais auprès de l'ensemble de ses collègues. Cette personne entretient le système et réalise périodiquement des actions afin de rappeler l'importance de la gestion constructive et responsable des conflits. L'existence de la même équipe enseignante soutient l'ancrage de cette culture dans l'établissement. En cas de fluctuations et de changements, il est particulièrement utile de réfléchir régulièrement au thème de la gestion de conflits et d'organiser des formations continues.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Prix IBK pour la promotion de la santé et la prévention](#)
- [Vidéo sur le projet](#)

### Contact

Schulmediation Ostschweiz  
+41 (0)76 325 29 93  
[info@schulmediation-ostschweiz.ch](mailto:info@schulmediation-ostschweiz.ch)

# ZÄMEGOLAUFE (ZGL) (Marchons ensemble)

Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

Langue/s

Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: 113

Le projet «Marchons ensemble» souhaite inciter les personnes âgées (60+) à aller régulièrement marcher ensemble dans leur environnement et leur donner les moyens de s'organiser elles-mêmes durablement pour le faire. La participation ne nécessite pas d'inscription, elle est facultative. Chacun-e peut obtenir les informations, communiquées au format numérique ou papier. Les activités gratuites ont lieu dans la localité de domicile. Dans dix communes, une communauté d'entraide (caring community) a vu le jour grâce à «Marchons ensemble» et six autres communautés sont actuellement en cours de création. Compte tenu de l'isolement croissant dans notre société et des conséquences néfastes pour la santé que celui-ci entraîne, «Marchons ensemble» est une mesure largement acceptée et très appréciée des participant-e-s. Ce projet comporte en outre des effets bénéfiques en matière de promotion des relations sociales, mais aussi en matière d'affranchissement et d'empowerment favorisant l'épanouissement de son potentiel. Comme «Marchons ensemble» se déroule en extérieur, les activités peuvent avoir lieu en respectant les mesures de protection. [www.zaemegolaufe.ch](http://www.zaemegolaufe.ch)

## Organes responsables

Association ZÄMEGOLAUFE

## Portée

Toute la Suisse

## Thèmes

Activité physique

## Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges

## Groupes particulièrement vulnérables

Prise en charge/soins à des proches

## Multiplicateur-trice-s

Bénévoles engagé-e-s

## Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

## Forces particulières

Les seniors volontaires sont formé-e-s localement (empowerment, participation) à l'organisation régulière d'activités de marche collective. Les parcours tiennent compte des différents niveaux de performance (prise en compte spécifique de l'égalité des chances, potentiel d'impact). Des réunions conviviales régulières favorisent la cohésion et l'échange entre les seniors et conduisent à un degré élevé d'identification à l'offre (potentiel de diffusion).

## Impact

Voir l'[évaluation](#)

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Chaque personne possède des ressources propres. C'est dans cet esprit et dans l'estime et le respect de l'autonomie de chacun-e que les seniors sont encouragé-e-s et conforté-e-s durablement dans leur motivation et leur aptitude à mener un mode de vie favorisant la santé et dans la valeur qu'ils/elles accordent aux bonnes relations sociales, notamment de voisinage.

Les balades sont conduites par des volontaires issu-e-s du groupe cible. Au fil du temps, l'offre est évaluée, adaptée et enrichie d'idées émanant du groupe cible, lors des rencontres informelles mensuelles ainsi qu'à l'occasion de la ZGL-Academy (assemblée annuelle des personnes clés engagées bénévolement).

Critères de lieu:

- peu voire aucune offre comparable
- plus de 1000 personnes de 60+ dans une localité
- administration communale avec bureau «Seniors» ou personne responsable du domaine

---

**Informations complémentaires**

- [Site web du projet](#)
  - [Dalla Lana et al. \(2019\). A novel approach to increase physical activity in older adults in the community using citizen science: a mixed-methods study; International Journal of Public Health volume 64, 669-678.](#)
  - [Frei & Kunz \(2019\). Evaluation der Implementierung von ZÄMEGOLAUFE in Uster und Horgen. Schlussbericht im Auftrag von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich \(EBPI, Dr. Anja Frei\).](#)
  - [Martin-Diener, E. & Kahlmeier, S. \(2018\). Grundlagen und Projektideen zur Bewegungsförderung bei Erwachsenen im mittleren Alter und älteren Erwachsenen, Bericht zuhanden von Gesundheitsförderung Kanton Zürich \(p. 27-28\).](#)
- 

**Contact**

Verein ZÄMEGOLAUFE  
+41 (0)44 552 47 48  
[hello@zgl.ch](mailto:hello@zgl.ch)



# ZnüniBOX

## Instructions pour des dix-heures et des goûters sains

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: 114

Les moniteur-trice-s dentaires scolaires suivent un cours de formation continue sur une alimentation équilibrée pour les dents et le corps. Ils/Elles peuvent ainsi, en complément de leurs cours, fournir des informations simples, claires et scientifiquement fondées sur une alimentation équilibrée. L'accent est mis sur des collations équilibrées à tous les niveaux de l'école primaire. Tous les enfants de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> Harmos reçoivent une ZnüniBOX personnelle. Les parents des nouvelles et nouveaux élèves reçoivent également la fiche «Znüni-Tipps» avec des suggestions de collations pour leurs enfants et sont ainsi impliqués dans la mise en place d'une alimentation équilibrée. [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/anleitung-zu-gesunder-zwischenverpflegung](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/themen/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/anleitung-zu-gesunder-zwischenverpflegung)

### Organes responsables

Prävention &amp; Gesundheitsförderung Kanton Zürich

### Portée

ZH

### Thèmes

Alimentation

### Groupes cibles

Enfants d'âge scolaire

### Multiplicateur-trice-s

Soins médicaux et personnel d'assistance médicale

### Settings

École (de l'école infantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

La ZnüniBOX offre aux élèves des instructions sur les collations saines. Dans le dépliant «Znüni-Tipps», les parents reçoivent également des conseils sur les collations saines (besoin et exigences). L'offre peut être transposée dans d'autres cantons (potentiel de diffusion).

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

- Implication des moniteur-trice-s dentaires scolaires et des personnes responsables dans les communes pour une diffusion à large échelle.
- Transmission d'informations claires sur la commande de supports (boîtes et conseils sur les collations) à la commune/aux moniteur-trice-s dentaires scolaires (dates, bon de commande) et livraison directe au bâtiment scolaire immédiatement après les vacances d'été.
- Communication en amont (en début d'année) de la formation annuelle «Gesunde Zwischenverpflegung» (collation saine) et de l'utilisation éventuelle de la ZnüniBOX (notamment pour les nouveaux et nouvelles moniteur-trice-s dentaires scolaires).
- Mise à disposition de documents et de plans de cours de bonne qualité sur les collations saines à l'intention des moniteur-trice-s dentaires scolaires.

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

Prävention &amp; Gesundheitsförderung Kanton Zürich

[Personne de contact](#)



# 147 – Numéro d'appel d'urgence pour les enfants et les adolescent-e-s

## Module/s

A B **C** D

## Langue/s

**DE** **FR** **IT** EN Autres

## Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: 115

Ce service de conseil s'adresse aux enfants, adolescent-e-s et jeunes adultes âgé-e-s de 0 à 25 ans. Il est joignable par téléphone, chat, SMS ou e-mail 24h/24 et 7j/7. Le site web 147.ch fournit des informations complémentaires sur de nombreux sujets et répond aux questions que se posent les jeunes. En plus des conseils professionnels dans trois langues nationales, un chat entre pairs permet aux jeunes de discuter avec de jeunes volontaires. [www.147.ch/fr](http://www.147.ch/fr)

### Organes responsables

Pro Juventute Suisse

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence
- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes

### Groupes particulièrement vulnérables

- Situations familiales psychologiquement difficiles
- Faible revenu et/ou faible capital
- Faible niveau d'éducation
- Issu-e de l'immigration

### Multiplicateur-trice-s

Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)

### Settings

Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux

### Forces particulières

Ce service de conseil très accessible s'adresse aussi notamment aux enfants et aux jeunes vulnérables (égalité des chances). Il répond à un besoin toujours croissant.

### Impact

Jusqu'à présent, seules des mesures internes de l'impact ont été réalisées.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

- L'offre doit être facilement accessible (24h/24, anonyme) et disponible sur différents canaux conformes aux modes de communication du groupe cible.
- En plus des conseils, des contenus de prévention et d'information doivent être mis à disposition sur différents canaux (p. ex. réseaux sociaux et site web). L'objectif de l'offre est de susciter la prise de conscience nécessaire au sein du groupe cible.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Un rapport sur l'offre est établi chaque année.

### Contact

Pro Juventute  
+41 (0)44 256 77 30  
[marco.mettler@projuventute.ch](mailto:marco.mettler@projuventute.ch)

# 10 pas pour la santé psychique

Module/s

Langue/s

Niveau

A B C D DE FR IT EN Autres
Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: 116

«10 pas pour la santé psychique» est une mesure de communication visant à promouvoir la santé psychique. Elle s'adresse à la population générale, mais a également été adaptée à des groupes cibles spécifiques (p. ex. les adolescent-e-s, les personnes âgées, le milieu professionnel). La campagne vise à renforcer la sensibilisation à la santé psychique en faisant en sorte que le plus grand nombre possible d'acteurs de ce secteur fondent leurs travaux sur le même message. [www.10pas.ch](http://www.10pas.ch)

## Organes responsables

Le Réseau Santé Psychique Suisse (RSP) coordonne la diffusion en Suisse.

**Portée** Toute la Suisse

**Thèmes** Santé psychique

## Groupes cibles

- Nourrissons
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Adolescent-e-s
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

## Groupes particulièrement vulnérables

- Situations familiales psychologiquement difficiles
- Prise en charge/soins à des proches
- Issu-e de l'immigration

## Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Proches
- Personnes de référence extrafamiliales
- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Médecins
- Soins médicaux et personnel d'assistance médicale
- Bénévoles engagé-e-s
- Autres multiplicateur-trice-s

## Settings

- Famille/domicile
- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)
- Autres settings

## Canaux de communication

- Média imprimé
- Newsletter
- Réseaux sociaux
- Applications
- Autres canaux

## Forces particulières

Les 10 activités peuvent/ont pu être appliquées à des groupes cibles et settings très différents, car les messages restent clairs et simples, afin que la campagne puisse se dérouler de manière optimale.

## Impact

Voir rapport d'évaluation (Ruch et al. 2017).

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La campagne est mise en œuvre depuis 2014, l'état d'avancement varie d'un canton à l'autre. Des expériences de mise en œuvre sont présentées dans divers articles (Pfister et al. 2017, Pfister & Wyss 2021, Künzler 2018).

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Ruch, W., Baumann, D., Gander, F. (2017). 10 Schritte für psychische Gesundheit Literaturübersicht zu den 10 Schritten und Evaluation einer Anwendung in Teilen einer kantonalen Verwaltung.
- Pfister, A., Favre, O., Omlin, M. & Wyss, S. (2021). [Partizipative Angebotsentwicklung in einem Amt für Gesundheit. Jugendgerechte Anpassung der 10 Schritte für psychische Gesundheit im Kanton Zug. Prävention & Gesundheitsförderung.](#)
- Pfister, A. & Wyss, S. (2008). [Verortung der «10 Schritte für psychische Gesundheit» im wissenschaftlichen Diskurs über psychische Gesundheit im Jugendalter. Kurzbericht zuhanden der Abteilung Kinder- und Jugendgesundheit des Kantons Zug.](#)
- Künzler, A. (2018). [Gesundheitsförderung durch Positive Psychologie Entwicklung einer Selbsthilfebroschüre zur Kampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit». Projektarbeit](#)
- Une enquête sur les compétences en santé psychique est en cours auprès de la population.

## Contact

Contact via le RSP

# Conférence 3D – Conférence pour les professionnel-le-s de la jeunesse

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: 117

Colloque annuel organisé par les trois directions (3D) direction de l'éducation, de la culture et des sports, direction de la sécurité et direction de l'économie et de la santé du canton de Bâle-Campagne. Il offre aux professionnel-le-s de l'administration, des communes, des écoles, des organisations non gouvernementales et privées et aux professionnel-le-s intéressé-e-s la possibilité d'obtenir des informations et d'échanger des idées. Les thèmes de la conférence sont choisis en fonction de leur importance et de leur actualité.

[www.baselland.ch/politik-und-behorden/direktionen/volkswirtschafts-und-gesundheitsdirektion/amt-fur-gesundheit/gesundheitsforderung/kindheit-und-jugend/netzwerk-partnerorganisationen/3d-tagung-2.0/2022-offen-vielfaetig-und-gleichberechtigt](http://www.baselland.ch/politik-und-behorden/direktionen/volkswirtschafts-und-gesundheitsdirektion/amt-fur-gesundheit/gesundheitsforderung/kindheit-und-jugend/netzwerk-partnerorganisationen/3d-tagung-2.0/2022-offen-vielfaetig-und-gleichberechtigt)

## Organes responsables

Canton de Bâle-Campagne (groupe de pilotage cantonal pour les projets de prévention dans le domaine de la jeunesse de la direction de la formation, de la culture et du sport, de la direction de la sécurité et de la direction de l'économie publique et de la santé)

## Portée

BL

## Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

## Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes

## Multiplicateur-trice-s

- Personnes de référence extrafamiliales
- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
- Personnel professionnel non médical
- Médecins
- Soins médicaux et personnel d'assistance médicale
- Thérapeutes (physio, ergo, etc.)
- Bénévoles engagé-e-s

## Settings

Pas de setting spécifique

## Canaux de communication

Contact direct

## Forces particulières

La conférence 3D est organisée sur une base interdisciplinaire (3 départements = 3D). Elle suscite un grand intérêt auprès de nombreux participant-e-s. Les participant-e-s peuvent partager leurs préoccupations et discuter lors d'ateliers.

## Impact

La conférence cible des effets dans les domaines suivants:

- Mise en réseau des professionnel-le-s du secteur jeunesse dans la région de Bâle
- Informations et transfert de connaissances sur des sujets d'actualité
- Participation active à des ateliers et possibilité de contribuer à l'organisation de la conférence

Après chaque conférence, une enquête en ligne est menée auprès des participant-e-s et des personnes impliquées (intervenant-e-s, responsables d'ateliers)

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La conférence a lieu chaque année depuis 2004, hors quelques interruptions. La mesure fait l'objet d'un large appel d'offres et d'une très large publicité.

Le nombre de participant-e-s est limité à 250 personnes: une liste d'attente est établie. Le grand nombre de participant-e-s et la participation active aux ateliers montrent que le besoin d'une conférence assortie d'opportunités d'échange et de mise en réseau est élevé depuis des années.

## Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

## Contact

Amt für Gesundheit, Gesundheitsförderung Baselland  
Fabienne Guggisberg  
+41 (0)61 552 56 14  
[fabienne.guggisberg@bl.ch](mailto:fabienne.guggisberg@bl.ch)

# Journées d'action Santé psychique

Module/s

Langue/s

Niveau

A B **C** **D** **DE** FR **IT** EN Autres

Intervention **Information au public** Mise en réseau Policy

ID: 118

Les journées d'action mettent en lumière le thème de la santé psychique sous différents angles. Diverses institutions sensibilisent au sujet, fournissent des informations et sensibilisent à la gestion de la santé psychique. Cela se fait, par exemple, au moyen de présentations, de tables rondes, de projections de films suivies de débats, de théâtre d'improvisation, d'expositions, etc. Le service de santé initie, coordonne et assure l'information au public. [www.hinchoeren-so.ch](http://www.hinchoeren-so.ch)

## Organes responsables

GR: Office de la santé publique des Grisons.  
SO: les organismes responsables sont l'Office de la sécurité sociale (lead), Pro Infirmis canton de Soleure, Services psychiatriques du canton de Soleure, Solodaris Stiftung

## Portée

AG, BL, BE, GR, NW, SO

## Thèmes

Santé psychique

## Groupes cibles

- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Adolescent-e-s
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

## Groupes particulièrement vulnérables

Situations familiales psychologiquement difficiles

## Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Proches
- Personnes de référence extrafamiliales
- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Personnel professionnel non médical
- Soins médicaux et personnel d'assistance médicale
- Thérapeutes (physio, ergo, etc.)

## Settings

Pas de setting spécifique

## Canaux de communication

- Contact direct
- Média imprimé
- Radio/TV
- Newsletter
- Site web
- Réseaux sociaux

## Forces particulières

Les journées d'action Santé psychique sont soutenues par un grand nombre d'agences gouvernementales et d'organisations clés. Le potentiel de diffusion est très important, d'une part en ce qui concerne les participant-e-s atteint-e-s lors des journées d'action elles-mêmes et d'autre part pour ce qui est de la possibilité de transposer la mesure dans d'autres cantons (d'autres cantons mettent également en œuvre les journées d'action).

## Impact

Les journées d'action exercent un rôle d'intervention auprès des personnes concernées, des proches et des professionnel-le-s et offrent une occasion d'échange et de mise en réseau. Diverses institutions, clubs et organisations coopèrent pour organiser des événements. Les journées d'action donnent naissance à des coopérations à long terme. Les visiteuses et visiteurs découvrent différentes perspectives sur le sujet de la santé physique et des troubles associés. Pour le grand public, c'est l'occasion de se confronter aux problèmes de santé psychique sous une forme accessible. Le thème central de la santé psychique est traité par plusieurs médias dans l'ensemble du canton. La campagne «Wie geht's dir?» est renforcée et soutenue. Les événements sont très souvent médiatisés (information au public) et ont donc une large portée.

---

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Dans le canton des Grisons, les journées d'action ont lieu tous les deux ans depuis 2014.

Le canton de Soleure a accueilli la 15<sup>e</sup> édition des journées d'action Santé psychique en 2021. Aujourd'hui très connues et populaires dans le canton de Soleure, les journées d'action se sont élargies et professionnalisées d'année en année. Elles touchent plusieurs centaines de personnes chaque année (depuis 2020 également diffusées en livestream). Les journées d'action sont importantes car elles offrent une plateforme au thème de la santé psychique. L'effet de reconnaissance est grand et de nombreuses personnes attendent avec impatience le nouveau programme chaque année. Désormais, le livestream nous permet également d'atteindre des personnes qui, autrement, ne pourraient pas assister aux événements sur place (en raison de troubles anxieux, par exemple). C'est pourquoi nous nous concentrerons sur les événements hybrides à l'avenir (en direct sur place et via livestream).

---

---

### Informations complémentaires

- [Site web du projet GR](#)
  - [Site web du projet SO](#)
- 

#### Contact

Gesundheitsamt Graubünden  
Gesundheitsförderung und Prävention  
+41 (0)81 257 64 00  
[gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch)

Fachstelle Prävention und Gesundheitsförderung  
Amt für soziale Sicherheit  
Kanton Solothurn  
Judith Bögli  
+41 (0)32 627 63 15  
[judith.boegli@ddi.so.ch](mailto:judith.boegli@ddi.so.ch)

# Semaines d'action «walk to school»

Module/s

A B C D

Langue/s

DE FR IT EN Autres

Niveau

Intervention **Information au public** Mise en réseau Policy

ID: 119

Lors des semaines d'action «walk to school», les enfants de l'école enfantine à la 6<sup>e</sup> se rendent à l'école à pied et cumulent des points. Ils acquièrent des compétences sociales et des notions importantes relatives à la circulation. De plus, ils font de l'exercice régulièrement. [www.walktoschool.ch](http://www.walktoschool.ch)

## Organes responsables

ATE Association transports et environnement

## Portée

AG, AR, AI, BL, BS, BE, FR, GL, GR, LU, NW, OW, SH, SZ, SO, SG, TG, UR, VD, ZG, ZH

## Thèmes

Activité physique

## Groupes cibles

- Enfants en bas âge / d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)

## Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnel enseignant et directions d'écoles

## Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Canaux de communication

- Contact direct
- Média imprimé
- Newsletter
- Site web
- Réseaux sociaux

## Forces particulières

Grâce à la participation de classes entières aux semaines d'action, les groupes cibles vulnérables profitent également de l'offre. En mettant à disposition des supports pédagogiques et en impliquant à la fois les enseignant-e-s et les parents dans les semaines de campagne, la mesure a un impact sur différents niveaux. Elle peut donc potentiellement accroître le nombre d'enfants qui se rendent à l'école à pied.

## Impact

Le rapport Sinus du BPA (BPA 2018) montre que le nombre d'accidents de la circulation impliquant des enfants qui marchent augmente lorsqu'ils commencent l'école. Les causes peuvent être une sensibilisation insuffisante aux dangers et une connaissance insuffisante des dangers de la circulation routière. En se rendant à l'école à pied tous les jours, les enfants apprennent à se comporter en toute sécurité sur les voies de circulation. Les semaines d'action «walk to school» apportent à ce titre une contribution importante.

Chaque année, de nombreux enfants atteignent l'âge de la scolarisation. D'une part, ce sont les enfants qui vont pour la première fois à l'école, d'autre part une pratique régulière, qui permettent d'obtenir un effet à long terme. Le programme «walk to school» permet aux enfants de s'entraîner régulièrement à se rendre à l'école à pied et sensibilise le corps enseignant et les parents.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les semaines d'action ont lieu chaque année depuis 2011 entre les vacances d'été et d'automne. Le nombre de participant-e-s n'a cessé d'augmenter ces dernières années, avec le record de presque 10 000 enfants en 2019. Les semaines d'action sont évaluées chaque année et ajustées si nécessaire. En 2018, le dossier pédagogique existant a été largement revu et élargi avec le soutien de «éducation21». Les leçons préparées sont systématiquement liées au Lehrplan 21. Avec ce dossier pédagogique, les enseignant-e-s peuvent aborder spécifiquement la question du chemin de l'école, en classe.

L'acquisition et la promotion des compétences de circulation ainsi que l'encouragement des activités physiques motivent principalement la participation à «walk to school». Pour les enfants, le chemin de l'école est un lieu d'apprentissage et de rencontres. Ils sont à chaque fois très motivés pour participer aux semaines d'action.

Pour le corps enseignant, les semaines d'action offrent une bonne accroche pour parler en classe du chemin de l'école. L'ATE met à disposition un dossier pédagogique.

---

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
  - BFU – Beratungsstelle für Unfallverhütung (2018). SINUS-Report 2018: Sicherheitsniveau und Unfallgeschehen im Strassenverkehr 2017. Bern: BFU.
  - Il est régulièrement question des semaines d'action sur différents canaux de l'ATE (magazines, médias sociaux, newsletter, etc.).
- 

### Contact

ATE Association transports et environnement  
+41 (0)31 328 58 58  
[schulwege@verkehrsclub.ch](mailto:schulwege@verkehrsclub.ch)



# Présentation lors d'un salon ouvert au public

## Exposition spéciale «eifach gsund»

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: 120

Une exposition spéciale thématique présente des éléments interactifs lors de salons grand public. Le public cible reçoit des informations et bénéficie d'une sensibilisation aux thèmes de l'alimentation, de l'activité physique, de la santé psychique et/ou de la santé des personnes âgées grâce à des activités attrayantes.

[www.zepira.info](http://www.zepira.info)

### Organes responsables

Gesundheitsdepartement des Kantons St. Gallen.  
 Amt für Gesundheitsvorsorge

### Portée

AR, AI, SG

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

### Groupes cibles

- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Adolescent-e-s
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

### Settings

Famille/domicile

### Canaux de communication

- Contact direct
- Autres canaux

### Forces particulières

Différents offices cantonaux de promotion de la santé se servent d'une exposition spéciale dans le cadre d'un salon ouvert au public pour informer le grand public sur des thèmes de promotion de la santé de manière attrayante et positive, susciter l'intérêt et idéalement, induire des changements de comportement. Ce travail se déroule souvent en partenariat. Étant donné que ces salons attirent des dizaines à des centaines de milliers de personnes, la portée est considérable.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La mesure existe dans le canton de Saint-Gall depuis 2007. L'exposition spéciale «eifach gsund» change chaque année d'axe thématique. Les salons ouverts au public permettent d'aborder des personnes et de les sensibiliser à des thématiques pour lesquelles il aurait été difficile ou impossible de les atteindre. Des accroches visuelles ou un «eyecatcher» doivent susciter la curiosité des visiteuses et visiteurs. Le stand doit raconter une «histoire». Les visiteuses et visiteurs doivent être atteint-e-s avec des actions et des activités en lien avec leur quotidien et/ou qui incluent un facteur amusant. La remise de dépliants, de brochures et de cadeaux spéciaux soutient le transfert à la vie quotidienne des contenus offerts lors du salon. Des sièges, des boissons et éventuellement des collations (saines) incitent à s'attarder sur le stand. La coopération avec les organisations partenaires renforce également la coopération avec elles à d'autres niveaux. Le réseau des organisations partenaires peut en profiter.

### Informations complémentaires

L'exposition spéciale «eifach gsund» bénéficie chaque année d'un concept individuel.

### Contact

Amt für Gesundheitsvorsorge  
 ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung  
[zepira@sg.ch](mailto:zepira@sg.ch)

# Je prends soin de toi – je pense à moi

## Accent sur les proches aidant-e-s

Module/s

Langue/s

Niveau

 A  B  C  D

 DE  FR  IT  EN  Autres

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: 121

Le cours de prévention conçu par Bettina Ugolini, responsable du service de consultation psychologique Leben im Alter (LiA), associe connaissances scientifiques et questionnements issus de la pratique. Il permet aux proches aidant-e-s de réfléchir à leurs propres contraintes et vise à promouvoir l'autogestion en relation avec les défis liés à l'accompagnement d'un-e proche.

En associant transfert de connaissances et réflexion individuelle, les participant-e-s ont la possibilité d'appliquer les connaissances acquises à leur propre situation et d'initier des changements de comportement.

[www.zfg.uzh.ch/de/publikat/zfg/av.html](http://www.zfg.uzh.ch/de/publikat/zfg/av.html)

### Organes responsables

Universität Zürich, Zentrum für Gerontologie und Psychologische Beratungsstelle LiA

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

### Groupes particulièrement vulnérables

Prise en charge / soins à des proches

### Multiplicateur-trice-s

Proches

### Settings

Famille/domicile

### Forces particulières

Le film complète l'offre nécessaire des accès au groupe cible vulnérable (besoin). Prise en compte particulière de l'égalité des chances.

### Informations complémentaires

[Médias sur le thème](#)

### Contact

Bettina Ugolini

[Personne de contact](#)

# LA SOLITUDE A DE NOMBREUX VISAGES

## Les défis du vieillissement

Module/s

Langue/s

Niveau

A B C **D** DE FR IT EN Autres

Intervention **Information au public** Mise en réseau Policy

ID: 122

La solitude affecte de nombreuses personnes – certaines juste pour un court instant, d'autres pour une plus longue période de temps. En parler ensemble est important car cela peut prévenir la solitude et aider les personnes touchées à sortir par elles-mêmes de la solitude. LA SOLITUDE A DE NOMBREUX VISAGES est un projet de sensibilisation en lien avec la solitude chez les personnes âgées. Le documentaire, la brochure et les autres informations du site sont accessibles gratuitement à toutes et tous.

[www.einsamkeit-gesichter.ch](http://www.einsamkeit-gesichter.ch)

### Organes responsables

Verein Familien- und Frauengesundheit,  
FFG-Vidéoproduktion

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

### Groupes particulièrement vulnérables

- Prise en charge/soins à des proches
- Issu-e de l'immigration

### Multiplicateur-trice-s

- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Personnel professionnel non médical
- Bénévoles engagé-e-s
- Autres multiplicateur-trice-s

### Settings

- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel

### Canaux de communication

- Contact direct
- Média imprimé
- Radio/TV
- Site web

### Forces particulières

Largement étayé, le film «La solitude a de nombreux visages» et ses supports d'accompagnement ont été développés avec beaucoup de soin et d'amour. La qualité de l'utilisation de ces matériaux relève de celles et ceux qui les utilisent et organisent des événements, des discussions, etc. à leur sujet.

### Impact

Tous les moyens de communication sont disponibles de manière pérenne et peuvent être utilisés régulièrement et gratuitement pour des événements, des formations, des discussions, etc.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le projet a été lancé le 30 juin 2021. Depuis, tous les moyens de communication sont gratuitement disponibles sur [www.einsamkeit-gesichter.ch](http://www.einsamkeit-gesichter.ch). En parler crée la connexion. Ne pas se sentir seul-e avec son sentiment de solitude peut d'ores et déjà atténuer un peu la souffrance et donner du courage.

### Informations complémentaires

Les supports de communication suivants sont disponibles gratuitement ([téléchargement](#)):

- Documentaire, 30 min, langues disponibles: suisse allemand/avec sous-titres allemands ou italiens
- 7 portraits, de 2,5 à 5,5 min, langues disponibles: suisse allemand/avec sous-titres allemands ou italiens
- Brochure en ligne et papier, A5, allemand
- Cartes postales A6, allemand
- Dossier de presse avec images imprimables du film et des textes
- Les brochures et flyers à afficher et à diffuser peuvent être commandés gratuitement: [info@ffg-video.ch](mailto:info@ffg-video.ch).

### Contact

[info@ffg-video.ch](mailto:info@ffg-video.ch)

# Environnements favorables à la santé

Module/s

Langue/s

Niveau

 A  B  C  D

 DE  FR  IT  EN  Autres

 Intervention

 Information au public

 Mise en réseau

 Policy

ID: 123

Lancé en 2016, le projet «Environnements favorables à la santé», mis en œuvre par le Centre universitaire de médecine générale et santé publique Unisanté, a pour objectif de recenser et de promouvoir les mesures structurelles de promotion de la santé, qui permettent de créer des environnements favorables à la santé. Le projet se concentre sur les environnements qui agissent sur les quatre facteurs d'influence des maladies non transmissibles (MNT): activité physique, alimentation, tabac et alcool.

Le projet «Environnements favorables à la santé» se développe autour de quatre mesures:

- Création d'une base documentaire de référence sur les environnements favorables à la santé (en lien avec les quatre facteurs de protection contre les MNT)
- Sensibilisation des autorités communales, des professionnel-le-s de différents métiers et des autres partenaires aux environnements favorables à la santé
- Accompagnement des autorités communales et cantonales, des professionnel-le-s de différents métiers et des autres partenaires dans la mise en œuvre d'environnements favorables à la santé
- Proposition aux autorités cantonales de planifier des mesures créant des environnements favorables à la santé réalisables à l'échelle du canton de Vaud. [www.environnements-sante.ch](http://www.environnements-sante.ch)

## Organes responsables

Unisanté, Département promotion de la santé et prévention

## Portée

VD

## Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

## Groupes cibles

- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Adolescent-e-s
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

## Multiplicateur-trice-s

Autres multiplicateur-trice-s

## Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

## Canaux de communication

- Contact direct
- Média imprimé
- Radio/TV
- Newsletter
- Site web
- Autres canaux

## Forces particulières

Parmi les points forts identifiés, la qualité du site web, base d'information du projet «Environnements favorables à la santé», a été mise en avant. Le lien fait entre les quatre facteurs d'influence des maladies non transmissibles retenus (activité physique, alimentation, tabac et alcool) et d'autres problématiques connexes (bruit, littering, politique jeunesse, urbanisme, mobilité, lien social et proximité) a également été souligné. La mesure est orientée vers la promotion de l'égalité des chances en matière de santé.

## Impact

Depuis 2016, cinq communes vaudoises (Lausanne, Yverdon-les-Bains, Château d'Oex, Chavannes-près-Renens, Villars-le-Terroir), ont été sensibilisées aux environnements favorables à la santé. Trois d'entre elles (Lausanne, Yverdon-les-Bains, Château d'Oex) ont aussi été soutenues et conseillées dans la mise en place de mesures de prévention structurelles en 2020. Depuis le début d'«Environnements favorables à la santé», le/la responsable de projet est présent-e dans deux commissions consultatives de la Ville de Lausanne (Groupe d'Accessibilité Piétonne, GAP et Commission consultative d'urbanisme et des transports, CCUT) pour apporter son expertise sur les aspects de santé. À plusieurs reprises, le projet a été repris dans les médias et présenté à différents séminaires et conférences. Des collaborations ont aussi été développées avec différentes institutions suisses, telles que Mobilité piétonne Suisse et Pro Senectute. Dans le cadre de «Projets-modèles pour un développement territorial durable (ARE)» l'équipe d'«Environnements favorables à la santé» est représentée dans le groupe d'expertise pour le projet Seniors et paysages à Château d'Oex. Plusieurs étudiant-e-s universitaires ont également été sensibilisé-e-s au projet en 2017 et 2018, notamment celles et ceux du master en géographie de l'Université de Lausanne et du CAS Promotion de la santé et santé communautaire de l'Université de Genève.

---

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

- Le projet a démarré en 2016. Le site web a été mis en ligne en mars 2018. Les autres activités ont été déployées ensuite et sont en cours.
  - À ce jour, «Environnements favorables à la santé» n'est pas envisagé ni déployé comme un projet indépendant, mais il constitue un volet (et un outil) de la mesure «Coordination et accompagnement en matière de promotion de la santé et prévention dans les communes vaudoises» du PAC 2021-2024 vaudois.
  - Le projet a été évalué dans le cadre d'une évaluation plus globale des domaines d'action «alimentation» et «activité physique» de Promotion Santé Vaud (actuellement Unisanté). L'évaluation a été mandatée en 2019 par la Direction générale de la santé de l'État de Vaud au Kompetenzzentrum für Public Management de l'Université de Berne. Les points forts du projet et des recommandations de développement y ont été identifiés.
  - Parmi les points forts identifiés, la qualité du site web, base d'information du projet «Environnements favorables à la santé», a été mise en avant. Le lien fait entre les quatre facteurs d'influence des maladies non transmissibles retenus (activité physique, alimentation, tabac et alcool) et d'autres problématiques connexes (bruit, littering, politique jeunesse, urbanisme, mobilité, lien social et proximité) a également été souligné.
  - L'évaluation externe recommande néanmoins de définir les groupes cibles prioritaires du projet de manière plus précise et de mettre en place un plan de communication et de recrutement pro-actif auprès de ces groupes. Elle conseille également d'élaborer des argumentaires de conviction par groupe cible identifié et de proposer des «feuilles de route» comprenant des marches à suivre concrètes pour chaque mesure.
  - Pour aller dans le sens de ces recommandations, des activités sont en cours de développement pour sensibiliser les communes vaudoises aux environnements favorables à la santé, ainsi qu'à la promotion de la santé et la prévention (PSP) de manière plus générale. L'une de ces activités consiste à proposer, via le catalogue de formation du Centre d'éducation permanente (CEP) dans le canton de Vaud, une série de cinq formations qui toucheront chaque année entre 10 à 50 élu-e-s/personnel-le-s communaux-ales. Au travers de ces formations, les participant-e-s seront formé-e-s et outillé-e-s sur leur rôle et responsabilité en matière de PSP. Ils/Elles développeront les connaissances et compétences pour concevoir et mettre en œuvre des actions de promotion de la santé au niveau communal. Ces formations ont débuté en février 2022.
  - Les initiatives de promotion structurelle de la santé seront aussi soutenues via un appel à projets à destination des communes vaudoises (budget 60 000 CHF tous les deux ans).
- 

---

### Informations complémentaires

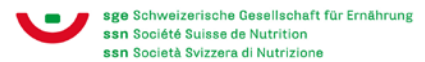
- [Site web du projet](#)
  - Mavrot, C. (2019). Évaluation des domaines d'action «alimentation» et «activité physique» de Promotion Santé Vaud. Kompetenzzentrum für Public Management (KPM), Université de Berne.
- 

#### Contact

Unisanté

[environnements@unisante.ch](mailto:environnements@unisante.ch)

# Recommandations et conseils sur l'alimentation



Module/s

Langue/s

Niveau

A

B

C

D

DE

FR

IT

EN

Autres

Intervention

Information au public

Mise en réseau

Policy

ID: 124

Sur son site web, la SSN propose de nombreuses fiches livrant des recommandations et conseils sur la nutrition pour différents groupes d'âge et différents besoins. Des tests, des jeux et des informations sur des sujets connexes (p. ex. les nutriments, les aliments) sont également disponibles. [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

## Organes responsables

Société Suisse de Nutrition SSN

## Portée

Toute la Suisse

## Thèmes

Alimentation

## Groupes cibles

- Grossesse
- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Adolescent-e-s
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges

## Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Proches
- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Autre personnel médical

## Settings

- Famille/domicile
- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Canaux de communication

- Contact direct
- Média imprimé
- Radio/TV
- Newsletter
- Site web
- Réseaux sociaux
- Applications

## Forces particulières

La SSN est le partenaire national de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) et de Promotion Santé Suisse pour la diffusion de messages cohérents sur une alimentation saine et équilibrée pour l'ensemble de la population. Sur son site web, elle propose de nombreuses fiches livrant des recommandations et conseils sur la nutrition pour différents groupes d'âge et différents besoins. Des tests, des jeux et des informations sur des sujets connexes (p. ex. les nutriments, les aliments) sont également disponibles. Tous les supports sont disponibles en allemand et en français, et en italien pour certains. Certains documents sont disponibles dans 13 langues différentes.

## Impact

Dans le cadre d'une enquête Omnibus téléphonique, représentative de la population, 1005 personnes de Suisse alémanique et romande ont été interrogées sur leur connaissance de la pyramide alimentaire suisse (Schaub & Umbricht 2016). 65% des personnes interrogées déclarent connaître la pyramide alimentaire suisse (dont 26% très bien et 15% bien).

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les recommandations de la SSN (p. ex. pyramide alimentaire, disque de l'alimentation pour les enfants) sont établies et constituent la base de la communication dans de nombreux cantons. Les matériaux de la SSN sont continuellement vérifiés et mis à jour.

## Informations complémentaires

- [Tous les matériaux](#)
- [Schaub, A. & Umbricht, A. \(2016\). Evaluation der Schweizer Lebensmittelpyramide und des Informationsdienstes nutrinfo®. gfs Zürich.](#)

## Contact

+41 (0)31 385 00 00  
[info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

# Forum Gesundheit Zyklus I

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: 125

Manifestation d'après-midi dédiée aux enseignant-e-s du cycle I avec divers ateliers (env. 6 à 8 ateliers) sur une thématique précise et leur offrant une possibilité d'échange. Chacun d'entre eux traite de problèmes de santé psychique. Le forum est organisé conjointement par les cantons d'Argovie et de Soleure.

[www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesundheit/gesundheitsfoerderung-praevention/psychische-gesundheit/interventionen-und-angebote/forum-gesundheit-zyklus-1](http://www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesundheit/gesundheitsfoerderung-praevention/psychische-gesundheit/interventionen-und-angebote/forum-gesundheit-zyklus-1)

## Organes responsables

La section Promotion de la santé et prévention du canton d'Argovie et l'Office de la sécurité sociale du canton de Soleure sont responsables de la coordination et du financement.

## Portée

AG, SO

## Thèmes

Santé psychique

## Groupes cibles

Enfants d'âge scolaire

## Multiplicateur-trice-s

Personnel enseignant et directions d'écoles

## Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Canaux de communication

- Contact direct
- Newsletter
- Site web

## Forces particulières

Le forum est apprécié du corps enseignant et jouit d'une grande popularité. La mesure est déjà mise en œuvre par les cantons SO et AG et pourrait également être mise en œuvre dans d'autres cantons.

## Impact

L'événement donne aux enseignant-e-s de nouvelles idées et contributions pour leur travail quotidien, ce qui permet également de familiariser les élèves avec les thématiques de la santé psychique.

À l'aide d'un sondage en ligne après le forum, nous déterminons comment les ateliers individuels et la présentation principale ont été accueillis et comment le forum a été évalué globalement par les participants-e-s. Nous pouvons apprendre de ces retours et identifier le potentiel d'amélioration.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le forum se tient depuis environ 12 ans et a fait ses preuves sous cette forme. Il est apprécié par le corps enseignant parce qu'il apporte de nouvelles idées et approches pour la vie quotidienne à l'école enfantine/primaire et parce qu'il offre l'opportunité d'échanger des idées avec d'autres enseignant-e-s.

Le forum débute avec une présentation principale, après quoi les participant-e-s peuvent prendre part à deux ateliers de leur choix. La pause entre les ateliers avec un petit goûter est l'opportunité d'échanger.

## Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

## Contact

Departement Gesundheit und Soziales Kanton Aargau  
Sektion Gesundheitsförderung und Prävention  
+41 (0)62 835 29 60  
[gesundheitsfoerderung@ag.ch](mailto:gesundheitsfoerderung@ag.ch)

# Irre Normal

## Module/s

A B **C** D

## Langue/s

**DE** FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention **Information au public** Mise en réseau Policy

ID: 126

Irre Normal est un atelier scolaire de sensibilisation sur le thème de la santé psychique (maladies psychiques, offrir de l'aide, chercher de l'aide et renforcer ses propres ressources).

[www.gesundheit.bs.ch/irrenormal](http://www.gesundheit.bs.ch/irrenormal)

### Organes responsables

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Abteilung Prävention

### Portée

BS

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

Enfants d'âge scolaire (moyen)

### Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Canaux de communication

- Contact direct
- Média imprimé

### Forces particulières

Cette mesure basée sur un besoin avéré en lien avec la déstigmatisation est soutenue à la fois par des agences gouvernementales et par des organisations clés. Le groupe cible est impliqué dans la planification et la mise en œuvre de la mesure.

### Impact

Les élèves ont déjà un haut niveau de sensibilisation avant les ateliers, ce qui laisse peu de place à l'amélioration. Il n'a donc pas été possible de prouver l'efficacité de la déstigmatisation. Cependant, il est réjouissant de constater que les élèves sont plutôt disposés à demander de l'aide après l'atelier. Les ateliers et les supports engendrent également une meilleure connaissance des maladies psychiques et améliorent les compétences pour y faire face. Ces résultats sont issus du rapport d'évaluation de 2017 (Stamm et al. 2017).

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

L'offre existe depuis 2013 et n'est réalisée qu'à Bâle-Ville. L'atelier est très bien accueilli tant par les élèves que par les enseignant-e-s. L'atelier est régulièrement réservé. Nous menons généralement entre 20 et 25 ateliers par an. Cependant, le coût de l'atelier est élevé. L'atelier est en constante évolution. Un développement à plus grande échelle est prévu pour 2022.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Stamm, H., Gebert, A., Wiegand, D. & Lamprecht, M. (2017). Evaluation des Projekts «Irre normal», Projektjahr 2016/17. Zürich: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG (non publié).

### Contact

[Personne de contact](#)



## Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

Intervention **Information au public** Mise en réseau Policy

ID: 127

La plateforme infosenior.ch propose aux personnes âgées ainsi qu'à leurs proches des offres et des informations pertinentes et actuelles sur la vieillesse. C'est également une plateforme de premier plan pour les personnes actives travaillant auprès des personnes âgées, qui peuvent y consulter les informations de manière pratique et rapide. infosenior.ch couvre de nombreux aspects pour les personnes âgées, comme les offres de loisirs, de soins et d'accompagnement, les aides à domicile, le bénévolat, le soutien et les conseils professionnels en matière de santé, de maladie ou de décès, les offres de la commune, les manifestations régionales et bien d'autres choses encore. La plateforme est gérée par Pro Senectute Suisse en collaboration avec les organisations cantonales de Pro Senectute. [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)

### Organes responsables

Pro Senectute Suisse

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

### Groupes cibles

- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

### Settings

Famille/domicile

### Impact

La mesure infosenior.ch a un impact à la fois local, régional, cantonal et national, puisque les offres concernent les différentes régions, chaque canton ou toute la Suisse.

L'objectif d'infosenior.ch est de fournir aux seniors les informations nécessaires et actualisées pour qu'ils et elles puissent rester autonomes le plus longtemps possible.

- Environ 5000 visites/mois
- Environ 10 000 pages vues/mois
- Environ 200 000 impressions/mois (la fréquence à laquelle les pages de infosenior.ch ont été incluses dans les résultats de recherche de Google)

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Pour qu'une plateforme d'informations soit efficace, la qualité et l'actualité des données sont une priorité absolue. Dans ce but, des services de rappel réguliers et automatisés sont mis en place.

À partir de 2022, la plateforme sera analysée et optimisée dans le cadre d'un projet stratégique, afin qu'elle puisse encore élargir sa portée.

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

Pro Senectute Suisse

+41 (0)44 283 89 86

[corinne.burbo@prosenectute.ch](mailto:corinne.burbo@prosenectute.ch)

# Zahnpflege

## Intégration des thèmes de l'alimentation et de l'activité physique dans la liste des tâches pour les monitrices et moniteurs dentaires financés par le canton

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: 128

Lors des leçons sur la prophylaxie dentaire, des dépliants à ramener à la maison sont distribués à chaque enfant sur les thèmes «boissons saines» (dépliant sur l'eau) et «sucre» (dépliant sur le sucre). En outre, les enfants reçoivent des informations adaptées à leur âge sur le thème du sucre.

### Organes responsables

Pro Juventute Suisse

### Portée

BL

### Thèmes

Alimentation

### Groupes cibles

Enfants d'âge scolaire

### Multiplicateur-trice-s

Autre personnel médical

### Settings

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Canaux de communication

- Contact direct
- Média imprimé

### Forces particulières

L'intégration des sujets dans la liste des tâches des monitrices et moniteurs de brossage de dents permet un grand potentiel de diffusion, car elles/ils se rendent dans les jardins d'enfants et les classes scolaires pratiquement sur tout le territoire.

### Impact

Lors des leçons sur la prophylaxie dentaire, des dépliants à ramener à la maison sont distribués à chaque enfant sur les thèmes «boissons saines» et «sucre».

### Contact

Gesundheitsförderung Baselland

+41 (0)61 552 59 08

[mirjam.urso@bl.ch](mailto:mirjam.urso@bl.ch)

# Campagne «Wie geht's dir?» (Comment vas-tu?)

Module/s

Langue/s

Niveau

 A B **C** D DE FR IT EN Autres

 Intervention **Information au public** Mise en réseau Policy

ID: 129

Dans le cadre de la campagne «Wie geht's dir?» (Comment vas-tu?), les cantons responsables et Pro Mente Sana ont défini d'innombrables mesures pour renforcer et multiplier la campagne au niveau cantonal. Ils contribuent ainsi à faire connaître les mesures de renforcement des ressources (p. ex. les impulsions) et les offres d'aide. Ils aident également à briser davantage le tabou autour de la santé psychique.

[www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch)

## Organes responsables

Cantons de Suisse alémanique et Pro Mente Sana

## Thèmes

Santé psychique

## Groupes cibles

- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes

## Multiplicateur-trice-s

Autres multiplicateur-trice-s

## Settings

Autres settings

## Canaux de communication

- Contact direct
- Média imprimé
- Newsletter
- Site web
- Réseaux sociaux
- Applications

## Forces particulières

La campagne «Wie geht's dir?» (Comment vas-tu?) réunit tous les cantons suisses alémaniques, crée ainsi un grand potentiel de distribution et utilise de manière optimale les synergies.

## Impact

Les trois premiers objectifs de la campagne ont été atteints, sont en voie de l'être ou ont été atteints en partie. Il en va de même pour les objectifs vérifiables, pour lesquels trois des six objectifs ont été atteints, sont en voie de l'être ou ont été partiellement atteints fin 2020. Les dimensions cibles sont: la portée, la notoriété des offres d'aide, la notoriété des ressources, les chiffres d'utilisation du site web.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

«Wie geht's dir?» (Comment vas-tu?) est une campagne menée par 18 cantons et Pro Mente Sana depuis 2014, avec le soutien de Promotion Santé Suisse depuis 2018.

La campagne et les supports développés à partir de celle-ci sont adaptés pour atteindre le public avec le thème «promouvoir la santé psychique» et doter le sujet d'une représentation identifiable et reconnaissable. L'action commune de tous les cantons de Suisse alémanique renforce cette représentation. L'échange régulier entre les organismes responsables (cantons et Pro Mente Sana) crée des gains de synergie.

Le support élaboré ensemble permet de renforcer les ressources et de faire connaître les offres d'aide.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Documents sur demande: Campagne de promotion de la santé psychique en Suisse.
- Concept détaillé des mesures pour la Suisse alémanique. Zurich. 14 mai 2018.
- Ecoplan (2019). Evaluation der Kampagne «Wie geht's dir?». Zwischenbericht 2019. Auftraggeberin: Promotion Santé Suisse. Berne. 6.11.2019.
- Ecoplan (2021). Evaluation der Kampagne «Wie geht's dir?». 2. Zwischenbericht. Auftraggeberin: Promotion Santé Suisse. Berne. 25.3.2021.

## Contact

Pro Mente Sana  
Norina Schwendener  
+41 (0)44 446 55 00  
[n.schwendener@promentesana.ch](mailto:n.schwendener@promentesana.ch)

# Événements en petits groupes Vieillir en forme (Zwäg ins Alter, ZiA)

Module/s

A **B** C D

Langue/s

**DE** **FR** IT EN Autres

Niveau

Intervention **Information au public** Mise en réseau Policy

ID: 130

Lors d'événements en petits groupes de 2 à 3 heures sur des sujets spécifiques (cours de groupe, réunions), 5 à 20 personnes âgées discutent des sujets et comportements en matière de promotion de la santé chez les personnes âgées. Des actions concrètes de promotion de la santé dans la vie quotidienne sont abordées et, si possible, mises en pratique ou introduites.

Des conseils en ateliers ou en groupe, des séries de discussions et des sessions d'échanges d'expérience modérés permettent d'aborder en profondeur les besoins et les préoccupations spécifiques des participant-e-s et d'améliorer les compétences en santé individuelles. La méthode de conduite d'entretiens motivationnels est régulièrement appliquée. [www.be.prosenectute.ch/fr/vieillir\\_en\\_forme.html](http://www.be.prosenectute.ch/fr/vieillir_en_forme.html)

## Organes responsables

Pro Senectute Kanton Bern, Bereich Gesundheitsförderung und Prävention

## Portée

BE

## Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

## Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges

## Multiplicateur-trice-s

- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Personnel professionnel non médical
- Médecins
- Autre personnel médical

## Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

## Canaux de communication

Contact direct

## Forces particulières

Les événements en petits groupes de «Zwäg ins Alter» (ZiA) sont proposés en fonction des besoins en collaboration avec la commune et le groupe cible et ont rencontré un grand succès dans le canton de Berne. Ils ne ciblent pas des groupes vulnérables, mais peuvent également être mis en œuvre pour ces groupes. Les participant-e-s contribuent activement à l'organisation et au déroulement des événements en petits groupes. Les retours des participant-e-s suggèrent que ce qui a été appris sera transféré au quotidien. Certain-e-s ont profité d'autres offres après avoir assisté aux événements en petits groupes. En tant que mesure de relations publiques, la mesure peut être jugée efficace.

## Impact

Les observations montrent que l'effet de groupe de pairs entre en jeu dans les événements en petits groupes. Les retours d'expérience des partenariats locaux montrent qu'après la tenue des événements en petits groupes, les offres locales de promotion de la santé comme les groupes FitGym sont davantage utilisées ou de nouveaux cours sont par exemple créés (effet boule de neige). Les retours des participant-e-s montrent que les événements en petits groupes sont globalement bien appréciés, les informations fournies sont utiles et encouragent les gens à changer quelque chose dans leur vie quotidienne, et si nécessaire à participer activement à des activités sociales dans le quartier ou la commune. De ce fait, une certaine proportion recourt à l'offre de conseil santé individuel ZiA. Outre les consultations, la mesure «Événements en petits groupes» est également très efficace (Zingmark et al. 2019). (Sources: commentaires oraux et écrits au ZiA des partenaires du projet et des participant-e-s)

---

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La mesure «Événements en petits groupes» est mise en œuvre dans le cadre de «Zwäg ins Alter». Elle est constamment revue et adaptée aux besoins actuels de promotion de la santé de la population âgée de Berne. Les activités sous forme de cours collectifs, d'événements en petits groupes, de consultations de groupe et de réunions récurrentes sont très populaires auprès des personnes âgées et ont été développées compte tenu des retours obtenus.

Les thèmes privilégiés sont l'activité physique, l'alimentation et les divers problèmes de santé psychique. Le thème de la solitude a gagné en importance durant la pandémie.

Tous ces formats ne peuvent pas produire l'effet souhaité dans tous les contextes. Les observations et évaluations montrent que ces formes d'intervention – selon la thématique et le setting – ne fonctionnent que si les gens ne se connaissent pas ou au contraire, qu'elles ne fonctionnent que si les gens se connaissent. [Source: rapport «Évaluation PAC Zwäg ins Alter», 27 avril 2021]

---

---

### Informations complémentaires

- [Les premières études sur le travail en petits groupes ont résulté de la recherche «Aktive Gesundheitsförderung im Alter».](#)
  - [Zingmark, M., Norström, F., Lindholm, L., Dahlin Ivanoff, S. & Gustafsson, S. \(2019\). Modelling long-term cost-effectiveness of health promotion for community-dwelling older people. Eur J Ageing 16, 395-404.](#)
- 

### Contact

Pro Senectute canton de Berne

Heidi Schmocker

+41 (0)31 924 11 22

[heidi.schmocker@be.prosenectute.ch](mailto:heidi.schmocker@be.prosenectute.ch)



# parentu – l'application pour parents informés

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: 131

parentu – l'application pour parents informés envoie des informations et des suggestions concernant la parentalité et le développement de l'enfant via des messages push en quinze langues directement sur le smartphone des parents. En tant que partenaire parentu, les cantons et les communes ainsi que les institutions (conseils pour les mères et les pères, centres de quartier, etc.) peuvent envoyer des actualités et des événements locaux dans une zone de code postal sélectionnée. [www.parentu.ch](http://www.parentu.ch)

## Organes responsables

Pro Juventute

## Portée

AG, AR, AI, BL, BS, BE, FR, GL, GR, LU, NW, OW, SG, SZ, SO, TG, ZG, ZH

## Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

## Groupes cibles

- Grossesse
- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence

## Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnes de référence extrafamiliales
- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Personnel professionnel non médical
- Médecins
- Soins médicaux et personnel d'assistance médicale
- Thérapeutes (physio, ergo, etc.)

## Settings

- Famille/domicile
- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Installation de loisirs/association
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Canaux de communication

- Contact direct
- Média imprimé
- Newsletter
- Site web
- Réseaux sociaux

## Forces particulières

L'application parentu vise à promouvoir l'égalité des chances en matière de santé. Elle est facilement accessible et atteint les groupes cibles vulnérables en fournissant simplement des informations en quinze langues. Grâce à l'application, les informations sont facilement accessibles à tout moment, ce qui comble une faille, en particulier pour les parents issus de l'immigration.

Cette intervention vise à promouvoir l'égalité des chances.

### Impact

La Haute École de Zurich pour les Sciences Appliquées – Institut pour le management social a évalué l'application parentu selon des critères scientifiques (Liesen 2022). En résumé, l'effet est évalué comme suit:

- Les résultats empiriques montrent que l'application parentu atteint les parents de langue étrangère et les parents peu scolarisés.
- Les parents de langue étrangère utilisent le contenu spécialisé de l'application de la même manière que les parents de langue non étrangère. Ils trouvent l'application facile à utiliser, évaluent la qualité du contenu comme bonne pour leurs familles et considèrent le multilinguisme de l'application comme un atout important.
- Les parents avec un faible niveau d'éducation qualifient l'application d'extrêmement utile. L'application couvre leur besoin de connaissances et est perçue comme positive pour leurs familles. Ils la jugent attrayante et facile à utiliser. Environ les trois quarts d'entre eux pensent que l'application les aide à s'intégrer dans leur milieu de vie.
- Pour les deux groupes de parents, la notification push constitue l'impulsion décisive pour s'intéresser au contenu de l'application ou pour lire les actualités et les événements. Lorsqu'ils reçoivent un message push, ils vérifient le titre et la description, et ouvrent ce qui les intéresse.
- L'application parentu réussit ainsi à toucher des groupes cibles particulièrement difficiles à atteindre et à déclencher une interaction avec les contenus de l'application. L'évaluation a pu démontrer des scénarios d'utilisation correspondants.
- L'application est principalement recommandée et promue par des professionnel-le-s. Elle est généralement utilisée seule.
- Les partenariats de mise en œuvre trouvent l'application utile et favorable pour travailler avec les parents. L'application parentu répond clairement aux attentes des détenteurs de licences en termes de qualité de l'information factuelle et en complément de leurs propres offres.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

L'application parentu est disponible depuis 2017. Elle fait l'objet d'un perfectionnement continu tant au niveau technique que sur le plan du contenu. Les parents peuvent être atteints via parentu en utilisant les structures de visites, et le multilinguisme ouvre de nouveaux groupes cibles. Pour les professionnel-le-s, l'application sert de «bibliothèque de poche». Le nombre d'ouvertures montre que l'application est réellement utilisée. Les retours des professionnel-le-s sont très positifs. Pratiquement tous les partenariats parentu prolongent la licence après une phase de test prolongée. Ils peuvent collecter de manière indépendante des données statistiques sur l'accessibilité des familles et la fréquence d'utilisation de l'application à tout moment à l'aide d'un outil d'évaluation. Le financement à plus long terme est assuré par la vente de licences pour la saisie d'informations locales.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Du matériel d'information détaillé pour les professionnel-le-s est disponible en ligne.](#)
- [Liesen, C. \(2022\). parentu – die App für informierte Eltern: Wirkungsevaluation. Zürich: ZHAW Soziale Arbeit. Institut für Sozialmanagement.](#)

### Contact

[Personne de contact](#)

# Petits déjeuners de promotion de la santé

Module/s

Langue/s

Niveau

A B C D DE FR IT EN Autres

Intervention **Information au public** Mise en réseau Policy

ID: 132

Il s'agit de moments de réseautage conviviaux autour d'une thématique de promotion de la santé propice aux échanges interprofessionnels et à la recherche de synergies pour le canton.

[www.fr.ch/ssp/sante/prevention-et-promotion/petit-dejeuner-de-la-promotion-de-la-sante-alimentation-et-activite-physique-adaptee-en-ems](http://www.fr.ch/ssp/sante/prevention-et-promotion/petit-dejeuner-de-la-promotion-de-la-sante-alimentation-et-activite-physique-adaptee-en-ems)

## Organes responsables

NE: Office de promotion de la santé, Service de la santé publique

FR: Service de la santé publique

## Portée

FR, NE

## Thèmes

- Activité physique
- Alimentation

## Groupes cibles

- Nourrissons
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Adolescent-e-s
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

## Multiplicateur-trice-s

- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
- Personnel professionnel non médical
- Médecins
- Soins médicaux et personnel d'assistance médicale
- Thérapeutes (physio, ergo, etc.)
- Bénévoles engagé-e-s

## Settings

Autres settings

## Canaux de communication

Newsletter

## Forces particulières

Les petits déjeuners favorisent la connaissance des professionnel-le-s du canton entre elles/eux et permettent de prendre connaissance de nouveaux projets ou de thématiques de santé publique. Les effets positifs se manifestent surtout au niveau de la mise en réseau. Les relations établies peuvent s'inscrire dans la durée.

## Impact

Il n'existe pas encore de preuve ni d'évaluation de la mesure.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les petits déjeuners se déroulent dans le canton de Neuchâtel depuis 2012. Le concept a été repris par le canton de Fribourg, de manière autonome. Les petits déjeuners permettent, pour un budget modeste (1000-2000 CHF annuels), de garantir la mise en réseau dans le canton. Les professionnel-le-s se rencontrent, échangent des cartes de visites, trouvent des opportunités de collaboration.

## Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

NE: Office de promotion de la santé

+41 (0)32 889 62 00

[SCSP.OPSP@ne.ch](mailto:SCSP.OPSP@ne.ch)

FR: Service de la santé publique

Fabienne Plancherel

+41 (0)26 305 29 36

[fabienne.plancherel@fr.ch](mailto:fabienne.plancherel@fr.ch)





# Messages aux parents Pro Juventute

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: 133

Les messages aux parents Pro Juventute accompagnent les parents tout au long des six premières années de la vie de leur enfant et les renforcent dans leurs compétences parentales avec des informations utiles et des conseils pratiques sur des sujets tels que les soins, la nutrition, le développement, l'éducation et la vie quotidienne en famille. Les informations techniquement fondées et facilement accessibles sont adaptées à l'âge de l'enfant et à ses étapes de développement. L'objectif est, grâce à un financement public, de pouvoir remettre gratuitement aux parents les messages aux parents, afin que tous les parents et leurs enfants aient les mêmes chances de départ.

[www.projuventute.ch/fr/parents/developpement-et-sante/messages-aux-parents](http://www.projuventute.ch/fr/parents/developpement-et-sante/messages-aux-parents)

## Organes responsables

Pro Juventute

## Portée

Toute la Suisse

## Forces particulières

Les messages aux parents sont très appréciés des parents et les soutiennent sur divers sujets dans leur éducation au quotidien. Si une commune décide d'envoyer les messages aux parents à sa population, tous les parents de ce groupe cible en bénéficieront. Les messages aux parents sont conçus de manière très proches de la vie quotidienne et sont faciles à comprendre. Ils génèrent de la sécurité et de la compétence chez les parents, ce qui démontre également un impact relativement élevé.

## Impact

Les messages aux parents Pro Juventute renforcent les parents dans leurs compétences parentales, transmettent des connaissances sur le développement de l'enfant et normalisent ce qui a été vécu. Sur la base d'enquêtes auprès des lectrices et lecteurs, les informations sur des sujets tels que les soins, la nutrition, le développement, le partenariat et la vie familiale quotidienne ainsi que les soins familiaux sont jugées (très) utiles. La langue et l'intelligibilité sont très bonnes. Plus de la moitié des réponses indiquent que les deux parents lisent les messages aux parents. Du fait du financement public et de la lisibilité des messages aux parents, il s'agit d'une offre à bas seuil pour renforcer la famille dans la phase de la petite enfance. (4871 réponses, évaluation par les lectrices et lecteurs des messages aux parents, juillet 2021)

Les évaluations et les enquêtes ont été réalisées à des fins internes et n'ont pas été publiées, mais des informations complémentaires peuvent être fournies sur demande.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les messages aux parents Pro Juventute existent depuis plus de 50 ans. Ils sont constamment révisés et mis à jour afin d'être toujours proches des besoins d'information et de renforcement des parents. Les brochures imprimées de Pro Juventute sont très appréciées des parents et sont désormais de plus en plus disponibles sous forme numérique. Elles sont faciles à comprendre pour les lectrices et les lecteurs, informatives et utiles sur divers sujets dans le domaine de la petite enfance. Les messages aux parents parviennent à environ 50 000 familles chaque année. En finançant les messages aux parents, les communes et les cantons peuvent mener une politique familiale attractive et mettre en place des mesures préventives de santé pour leur population.

## Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

## Contact

Pro Juventute messages aux parents

+41 (0)44 256 77 33

[kontakt@projuventute.ch](mailto:kontakt@projuventute.ch)

# Parler peut sauver

## Information au public concernant la prévention du suicide

Module/s

A B **C** D DE FR IT EN Autres

Langue/s

Niveau

Intervention **Information au public** Mise en réseau Policy

ID: 134

L'OFSP et le canton de Zurich ont développé une large gamme de produits et de mesures de relations publiques pour informer sur le suicide, briser le tabou sur le sujet, faire connaître les offres d'aide et influencer les reportages médiatiques sur le suicide. Ces produits peuvent être multipliés resp. promus ou adaptés à vos propres besoins. En gros, il s'agit

- du site web [parler-peut-sauver.ch](http://parler-peut-sauver.ch),
  - de dépliants avec des informations et des adresses pour les personnes touchées et leurs familles,
  - de brochures et de dépliants pour divers multiplicateur-trice-s et pour les professionnel-le-s des médias.
- Ces supports imprimés constituent également une bonne base pour des formations courtes.

[www.parler-peut-sauver.ch](http://www.parler-peut-sauver.ch)

### Organes responsables

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich et Office fédéral de la santé publique (OFSP)

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

### Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Proches
- Personnes de référence extrafamiliales
- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Médecins
- Soins médicaux et personnel d'assistance médicale
- Bénévoles engagé-e-s

### Settings

Autres settings

### Canaux de communication

- Contact direct
- Média imprimé
- Newsletter
- Site web
- Réseaux sociaux

### Forces particulières

Briser les tabous, fournir des informations sur le suicide, offrir de l'aide et des reportages médiatiques adéquats sont des éléments essentiels de la prévention du suicide.

### Impact

- [Rapports annuels sur la prévention du suicide dans le canton de Zurich](#)
- [OFSP, plan d'action et rapports de mise en œuvre](#)

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Cette mesure est en place à Zurich depuis 2014. Elle est constamment étendue et mise à jour. L'OFSP contribue au site web [parler-peut-sauver.ch](http://parler-peut-sauver.ch) depuis 2019. Les personnes en crise, les proches inquiets et ceux qui restent après un suicide peuvent y trouver des informations pertinentes en trois langues. On y trouve également des brochures de l'OFSP sur le séjour à la clinique.

À ce jour, le canton de Zurich a également produit les supports suivants:

- Brochures/guides pour les professionnel-le-s de la santé, dans les écoles et le secteur des RH/du leadership
- Flyer pour les proches et les personnes concernées avec une carte d'urgence
- Check-list pour les professionnel-le-s des médias
- Flyer pour les endeuillé-e-s après un suicide
- Tout sous le [site web](#) (sujet prévention du suicide)
- Pour des recommandations sur la prévention du suicide après une hospitalisation, consultez le [site web](#)

La mesure fonctionne aux niveaux suivants: briser les tabous, fournir des informations sur le suicide, offrir de l'aide et des reportages médiatiques adéquats. Les produits sont demandés. Les brochures zurichoises pour les multiplicateur-trice-s (RH/gestion, professionnel-le-s de la santé, formation) conviennent également très bien comme base pour des formations continues courtes pour ces groupes de multiplicateur-trice-s, telles que celles proposées dans le canton de Zurich.

---

### Informations complémentaires

- [Site web](#) (sujet prévention du suicide)
- Ajdacic-Gross, V., Haas, S., Ita, M., Meister, B. & Ring, M. (2011). Forum Suizidprävention und Suizidforschung (FSSZ).
- Office fédéral de la santé publique (2016). Prévention du suicide dans le canton de Zurich
- Conseil fédéral (2016). La prévention du suicide en Suisse. Bericht des Bundesrates in Erfüllung der Motion 11.3973, Maja Ingold, 30.09.2011.
- Haas, S., Stähli, R., Bridler, S., Erlinger, U., Hofmann, P., Howald, A. & Logoz, M. Z. (2012). Prävention psychischer Erkrankungen: Grundlagenbericht für den Kanton Zürich. Institut für Sozial-und Präventivmedizin der Universität Zürich.
- World Health Organization (2021). Live life: an implementation guide for suicide prevention in countries. Executive summary.
- Voir les sous-pages correspondantes de <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/aktionsplan-suizidpraevention.html>

### Contact

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
Annett Niklaus  
+41 (0)44 634 46 57  
[annett.niklaus@uzh.ch](mailto:annett.niklaus@uzh.ch)

Office fédéral de la santé publique  
Esther Walter  
+41 (0)58 463 33 65  
[esther.walter@bag.admin.ch](mailto:esther.walter@bag.admin.ch)

# Salute

## Magazine pour la santé et la qualité de vie

Module/s

A B C **D** DE FR IT EN Autres

Langue/s

Niveau

Intervention **Information au public** Mise en réseau Policy

ID: 135

Deux numéros de «Salute» par an sont publiés pour les personnes âgées des Grisons. Des sujets importants pour un mode de vie sain tels que la nutrition, l'activité physique, la prévention des chutes, la relaxation, la santé psychique, la participation sociale et les images positives du vieillissement sont abordés et liés aux projets en cours et aux offres régionales. [www.bischnfit.ch/d/salute](http://www.bischnfit.ch/d/salute)

### Organes responsables

Gesundheitsamt Graubünden, Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention

### Portée

GR

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

### Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

### Settings

Famille/domicile

### Canaux de communication

- Contact direct
- Média imprimé
- Newsletter
- Site web

### Forces particulières

Le magazine «Salute» est un magazine varié, passionnant et populaire pour la promotion de la santé des personnes âgées et est donc un outil précieux pour l'information par le canton et les acteurs du domaine de la vieillesse.

### Impact

La population des Grisons est informée par des sources fiables sur les facteurs liés au mode de vie qui contribuent au maintien ou à l'amélioration de la qualité de vie, de la santé et de l'autonomie des personnes âgées. Les multiplicateur-trice-s et les référent-e-s utilisent les informations de santé pour leur travail avec les personnes âgées. L'effet du magazine sur les compétences en santé, l'attitude et le comportement des personnes âgées ne peut être évalué que difficilement.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

De 2014 à 2016, le magazine «Bâalance» du Service de santé de Bâle-Ville a été adapté pour les Grisons sous le nom de «Salute». De 2017 à 2021, le Département de la santé du canton des Grisons a développé, conçu et produit seul le magazine «Salute». Au total, douze numéros ont été publiés à ce jour.

Les lecteurs et lectrices du magazine apprécient les informations attrayantes et sans publicité sur un mode de vie sain provenant d'une source fiable et digne de confiance. L'investissement et les coûts par numéro ont tendance à être élevés pour un magazine de grande qualité comme «Salute».

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

Gesundheitsamt Graubünden  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Hofgraben 5, CH-7001 Chur  
+41 (0)81 257 64 00  
[gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch)

## Module/s

 A B **C** **D**

## Langue/s

**DE** **FR** **IT** EN Autres

## Niveau

 Intervention **Information au public** Mise en réseau Policy

ID: 136

Santépsy.ch est la plateforme d'information et de promotion de la santé psychique des cantons latins. Depuis plus de quatre ans, Santépsy.ch mène aussi une vaste campagne de promotion de la santé psychique, sur mandat de Promotion Santé Suisse. La plateforme est ainsi devenue un acteur de référence en Suisse latine dans le domaine de la promotion de la santé psychique. [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)

### Organes responsables

Conférence Latine des Affaires Sanitaires et Sociales (CLASS)

### Portée

FR, GE, JU, NE, TI, VS, VD

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Nourrissons
- Enfants en bas âge / d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence
- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

### Type d'information au public

- Campagne
- Informations
- Rencontres/échanges

### Groupes particulièrement vulnérables

- Situations familiales psychologiquement difficiles
- Faible revenu et/ou faible capital
- Faible niveau d'éducation
- Orientation sexuelle
- Identité de genre
- Issu-e de l'immigration

### Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnes de référence extrafamiliales
- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Autres multiplicateur-trice-s

### Settings

Autres settings

### Canaux de communication

- Contact direct
- Média imprimé
- Radio/TV
- Newsletter
- Site web
- Réseaux sociaux

### Forces particulières

La campagne Santépsy réunit tous les cantons latins de Suisse, créant ainsi un grand potentiel de diffusion et exploitant au mieux les synergies.

### Impact

Population: meilleure connaissance de ce qu'est la santé psychique et de ce qu'on peut faire pour la promouvoir, déstigmatisation de cette thématique (chacun-e peut souffrir à un moment donné d'une difficulté et avoir une moins bonne santé psychique), connaissance des ressources d'aides et de soutien.

Professionnel-le-s: meilleure connaissance des ressources d'aide et de soutien, acquisition de connaissance pour promouvoir la santé psychique des bénéficiaires. Des sondages auprès de la population et des multiplicateur-trice-s sont réalisés annuellement dans le cadre de l'évaluation mandatée par Promotion Santé Suisse.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La campagne Santépsy est mise en œuvre depuis 2018. Elle est prévue dans une première phase jusqu'à fin 2024. La connaissance de la plateforme santépsy.ch s'améliore d'année en année au niveau de la population latine. Le nombre de visites sur le site est en constante augmentation. La campagne comprend aussi un volet de formation des multiplicateur-trice-s qui est très apprécié. Une évaluation de la campagne est menée avec un rapport intermédiaire annuel (non publié).

### Informations complémentaires

[Site web du projet](http://www.santepsy.ch)

### Contact

Santépsy  
 +41 (0)21 311 04 05  
[info@santepsy.ch](mailto:info@santepsy.ch)

# Bien équilibré au quotidien

Module/s

A B C D

Langue/s

DE FR IT EN Autres

Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: 137

«Bien équilibré au quotidien» est une opération de marketing pour la formation à la prévention des chutes qui propose différents axes principaux. D'une part, il existe un label de cours qui distingue les cours de sport et d'activité physique pour les personnes âgées. Deuxièmement, il y a des instructions de formation pour la maison et un test en ligne sur le risque de chute. Troisièmement, une large campagne de sensibilisation auprès de la population est lancée. [www.equilibre-en-marche.ch](http://www.equilibre-en-marche.ch)

## Organes responsables

Bureau de prévention des accidents, Pro Senectute Suisse, Promotion Santé Suisse

## Portée

Toute la Suisse

## Thèmes

Activité physique

## Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges

## Multiplicateur-trice-s

- Proches
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
- Personnel professionnel non médical
- Thérapeutes (physio, ergo, etc.)
- Bénévoles engagé-e-s

## Settings

Installation de loisirs/association

## Canaux de communication

- Média imprimé
- Radio/TV
- Site web
- Réseaux sociaux

## Forces particulières

«Bien équilibré au quotidien» n'est pas seulement une campagne, mais influence également la qualité des offres sportives pour les seniors. Des exercices de prévention des chutes devraient être pratiqués dans chaque offre sportive pour les seniors.

## Impact

Il y a les résultats suivants sur les effets de «Bien équilibré au quotidien» [[aperçu des résultats d'évaluation Grünenfelder & Zumbach 2020](#)]:

- 92,3% des participant-e-s recommanderaient le cours d'activité physique.
- La santé, les aspects sociaux, le bien-être sont les principales raisons de suivre un cours.
- 82,1% ont noué de nouveaux contacts grâce à la participation au cours, 71,6% ont un meilleur équilibre, 54,6% plus de dynamisme, 46,0% plus de force.
- 34,7% des plus de 65 ans déclarent avoir été au courant de la campagne.
- 44,3% de ceux qui connaissaient la campagne ont déclaré que la campagne avait eu un impact sur leur participation au cours.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

«Bien équilibré au quotidien» est en place depuis six ans, la troisième phase a débuté en 2021 et durera jusqu'en 2023. Le grand nombre d'organisations porteuses et la coopération avec des partenariats spécialisés sont des facteurs clés de succès.

## Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

## Contact

Bureau de prévention des accidents  
Barbara Pfenninger  
+41 (0)31 390 21 69  
[b.pfenninger@bfu.ch](mailto:b.pfenninger@bfu.ch)

# Guide des aires de jeux

Module/s

**A** B C D

Langue/s

**DE** FR IT EN Autres

Niveau

Intervention **Information au public** Mise en réseau Policy

ID: F138

Les aires de jeux offrent des possibilités infinies d'organiser activement les loisirs et offrent aux enfants des possibilités d'activité physique gratuites. Le guide des aires de jeux (électronique) avec fonction de recherche donne un aperçu de toutes les aires de jeux extérieures publiques d'un canton et fournit des informations détaillées sur leur conception et l'infrastructure. Avec le soutien des collectivités, le guide des aires de jeux est tenu à jour et diffusé via différents canaux.

## Organes responsables

Interlocuteurs différents selon les cantons (voir aussi «Informations complémentaires»).

## Portée

AG, NW, OW, SG, UR

## Thèmes

Activité physique

## Groupes cibles

Ensemble de la population

## Type d'information au public

Informations

## Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Autres multiplicatrices et multiplicateurs

## Settings

- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Canaux de communication

- Contact direct
- Média imprimé
- Newsletter
- Site web
- Réseaux sociaux

## Forces particulières

Des terrains de jeux proches de la nature sont promus. Il a été démontré que ceux-ci encouragent l'instinct de jeu des enfants et, en plus de l'encouragement des activités physiques, ont un effet positif sur la santé psychique des enfants.

## Informations complémentaires

AG: [Guide des aires de jeux](#)

NW: [Guide des aires de jeux](#)

OW: [Guide des aires de jeux](#)

SG: [Guide des aires de jeux](#)

UR: [Guide des aires de jeux](#)

## Contact

Interlocuteurs différents selon les cantons (voir aussi «Informations complémentaires»)

# Parcours thématique

## «10+1 impulsions pour le bien-être»

Module/s

Langue/s

Niveau

 A  B  C  D

 DE  FR  IT  EN  Autres

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F139

Communes, écoles, entreprises, clubs, etc. peuvent utiliser gratuitement le parcours thématique. Le parcours thématique en extérieur peut être aménagé le long des itinéraires fréquentés ou dans des lieux publics (p. ex. sentiers pédestres, au centre du village, dans les locaux des entreprises, etc.). Le set en intérieur du parcours thématique peut, par exemple, être installé ou accroché dans des bâtiments, des salons ou lors d'événements. Les textes et les questions de réflexion peuvent être lus au passage et visent à stimuler la réflexion et l'échange sur le bien-être psychique. [www.ofpg.ch/materialien/themenweg](http://www.ofpg.ch/materialien/themenweg)

### Organes responsables

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

### Portée

AR, AI, SG

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

### Settings

- Famille/domicile
- Commune/quartier/environnement résidentiel

### Canaux de communication

- Contact direct
- Newsletter
- Site web

### Forces particulières

Il existe une exposition itinérante / un parcours thématique à SG, mais aussi à BL, concernant les «10 étapes de la santé psychique». Il aborde de manière créative les stressés et les ressources de la santé psychique et encourage de manière créative les publics cibles à réfléchir sur la question. La mesure n'a pas été évaluée. Elle vise à promouvoir l'égalité des chances en matière de santé.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les versions précédentes du «Parcours thématique sur la dépression» ont été créées vers 2011 à Appenzell Rhodes-Intérieures. En 2013, il y a eu un ajustement pour l'Alliance contre la dépression de Saint-Gall. En 2019, il a été entièrement révisé, repensé et élargi par un parcours avec des impulsions pour tout ce qui concerne le bien-être psychique. Il existe au total trois sets d'extérieur et un set d'intérieur. Exemples de mise en œuvre: un set extérieur a été loué par la commune de St. Margrethen et installé pendant trois mois sur le chemin de promenade «Esels Schwanz» (réserve naturelle). Le parcours thématique en intérieur a également été emprunté par le See-Spital à Horgen pour une campagne de sensibilisation interne qui a duré un mois.

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

OFPG Geschäftsstelle  
 +41 (0)58 229 87 60  
[info@ofpg.ch](mailto:info@ofpg.ch)



# Événements trialogiques

Module/s

Langue/s

Niveau

A B **C** **D** **DE** FR **IT** EN Autres

Intervention **Information au public** Mise en réseau Policy

ID: F140

Les trialogues sont des séries d'événements où des personnes souffrant de stress psychologique ou dans des situations de vie difficiles, des proches et des spécialistes se rencontrent sur un pied d'égalité pour échanger.

Les acteurs ancrés au niveau régional sont soutenus par le Service de la santé dans la planification, l'application et la mise en œuvre d'événements publics trialogiques relatifs à la santé psychique. Des méthodes attrayantes (p. ex. le cinéma, le théâtre, etc.) rendent accessibles à la population des sujets importants qui restent souvent secrets. La table ronde qui suit donne la parole aux personnes concernées, à leurs familles et aux spécialistes. Les événements publics trialogiques permettent et favorisent la compréhension mutuelle. Ils présentent des expériences et des stratégies individuelles ainsi que des offres de soutien pour faire face à des situations difficiles et stressantes.

<https://solodaris.ch/assets/Downloads/Flyer-Triialog-Web.pdf>

## Organes responsables

- SO: Kanton Solothurn, Fachstelle Prävention und Gesundheitsförderung und Psychiatrische Dienste der Solothurner Spitäler AG
- GR: Gesundheitsamt Graubünden

## Portée

GR, SO

## Thèmes

Santé psychique

## Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence
- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

## Groupes particulièrement vulnérables

- Situations familiales psychologiquement difficiles
- Prise en charge / soins à des proches

## Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Proches
- Personnel enseignant et directions d'écoles
- Conseillers et conseillères (p. ex. travailleur-euse-s sociaux/sociales et pédagogues sociaux/sociales)
- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
- Personnel professionnel non médical
- Médecins
- Soins médicaux et personnel d'assistance médicale
- Thérapeutes (physio, ergo, etc.)

## Settings

- Famille/domicile
- Commune/quartier/environnement résidentiel

## Canaux de communication

- Média imprimé
- Radio/TV
- Newsletter
- Site web
- Réseaux sociaux

## Forces particulières

Des événements trialogiques ont été initiés pour renforcer le dialogue sur un pied d'égalité entre les malades psychiques, leurs proches et les professionnel-le-s. Dans les cantons de GR et SO, la promotion de la santé utilise ce type d'événement pour informer et déstigmatiser les maladies psychiques dans la population générale et pour renforcer les personnes concernées, leurs familles et les professionnel-le-s. La mesure vise à promouvoir l'égalité des chances en matière de santé.

## Impact

Les événements favorisent généralement la compréhension des maladies psychiques. Grâce à l'échange entre les proches, les spécialistes et les personnes touchées ainsi que ces trois différents points de vue, un changement de perspective peut s'opérer autour de la santé psychique et du stress. La participation au triialogue permet une participation sociale. Le thème central de la santé psychique est traité par plusieurs médias dans l'ensemble du canton. La campagne «Wie geht's dir?» est renforcée et soutenue.

Souvent, un événement trialogique public est organisé en coopération entre différentes organisations et/ou la commune, créant de nouvelles coopérations et synergies.

---

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Dans le canton de Soleure, les manifestations trialogiques se déroulent depuis plusieurs années sur deux sites à Olten et Soleure. L'organisation et la présence se sont professionnalisées ces dernières années. La nécessité de ces échanges est grande. Le nombre de participant-e-s ne cesse d'augmenter (surtout depuis la crise du coronavirus). Les personnes concernées bénéficient des différentes perspectives des participant-e-s.

Les événements se déroulent dans le canton des Grisons depuis 2016. Le fait que l'approche trialogique soit associée à une introduction attrayante à bas seuil (le plus souvent un film, extrait de film, un documentaire) encourage de nombreuses personnes, dont certaines très stressées, à participer.

---

---

### Informations complémentaires

- [Flyer SO](#)
  - [Site web GR](#)
- 

#### Contact

Solothurner Spitäler AG  
Sabine Tschudin  
Leiterin psychologischer Dienst  
+41 (0)32 627 11 11  
[sabine.tschudin@spital.so.ch](mailto:sabine.tschudin@spital.so.ch)  
Gesundheitsamt Graubünden  
Gesundheitsförderung und Prävention  
+41 (0)81 257 64 00  
[gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch)

# Événements

## Vieillir en forme

### (Zwäg ins Alter, ZiA)

Module/s

Langue/s

Niveau

 A  B  C  D

 DE  FR  IT  EN

 Autres

 Intervention

 Information au public

 Mise en réseau

 Policy

ID: F141

Lors d'événements thématiques de deux à trois heures, entre 20 et 300 personnes âgées sont informées et sensibilisées sur des sujets centraux de la promotion de la santé (PAC B et D ainsi que d'autres sujets liés à l'âge). Ce faisant, elles sont motivées de manière ciblée à profiter d'autres offres locales basées sur les besoins et orientées vers la demande. Grâce à une coopération ciblée avec les communes, les personnes clés et d'autres acteurs locaux, les personnes difficiles à atteindre et les migrant-e-s sont également spécifiquement pris en compte et inclus dans la mesure du possible.

[www.be.prosenectute.ch/fr/vieillir\\_en\\_forme.html](http://www.be.prosenectute.ch/fr/vieillir_en_forme.html)

#### Organes responsables

Pro Senectute canton de Berne, domaine Promotion de la santé et prévention

#### Portée

BE

#### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

#### Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges

#### Multiplicateur-trice-s

- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
- Personnel professionnel non médical
- Médecins
- Soins médicaux et personnel d'assistance médicale

#### Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

#### Canaux de communication

Contact direct

#### Forces particulières

La série d'événements de «Zwäg ins Alter» (ZiA) a été développée au fil des années pour répondre aux besoins et aux exigences, et a rencontré un grand succès dans le canton de Berne. Elle ne cible pas spécifiquement les groupes vulnérables, mais a été consciemment conçue avec un seuil bas. Les participant-e-s à la série d'événements ont déclaré qu'ils/elles appliqueraient ce qu'ils/elles avaient appris à leur vie quotidienne. En tant que mesure de relations publiques, la série peut être jugée efficace.

#### Impact

Les retours d'expérience des partenariats locaux montrent qu'après la tenue des événements, les offres locales de promotion de la santé comme les groupes FitGym sont davantage utilisées ou, par exemple, de nouveaux cours «Marcher avec assurance» sont créés (principe boule de neige). Les commentaires des participant-e-s montrent que les événements sont généralement bien appréciés, que les informations fournies sont utiles et encouragent les personnes à changer quelque chose dans leur vie quotidienne. De ce fait, une certaine proportion recourt à l'offre de conseil santé individuel ZiA. Les personnes impliquées sont mieux connectées, connaissent les offres des autres et reçoivent des suggestions pour une coopération future. (Sources: commentaires oraux et écrits au ZiA des partenaires du projet et des participant-e-s)

---

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La mesure «Événements» est mise en œuvre sous cette forme par ZiA depuis plusieurs années, constamment revue et adaptée aux besoins actuels de promotion de la santé de la population âgée de Berne. Les échanges avec d'autres acteurs au sein du canton de Berne sont soutenus.

Les événements individuels sont un bon moyen d'informer, de sensibiliser et de motiver. Des événements de suivi et des offres de suivi sont nécessaires à un changement durable des comportements favorables à la santé.

La prise en compte des principes péragogiques généraux est essentielle. Le transfert quotidien des connaissances pratiques est tout aussi important. Le sujet doit être aussi stimulant et motivant que possible, dans un langage simple, afin qu'il soit plus facile à comprendre.

Les besoins et les exigences divergent souvent. Des mesures adaptées aux besoins (p. ex. des pauses d'exercice intégrées pour prévenir les chutes) peuvent également être introduites au moyen d'offres basées sur les exigences.

Les événements se déroulent principalement en coopération avec d'autres acteurs. Ainsi, différents chemins d'accès sont utilisés. La présence commune valorise le contenu véhiculé. Il y a beaucoup de communication autour des événements avec des représentant-e-s important-e-s de la société civile, les organisations spécialisées, les spécialistes impliqué-e-s et les médias locaux.

---

---

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
  - Dellenbach, M. & Angst, S. (2011). Beratung, Veranstaltungen und Kurse. Teilprojekt im Rahmen des Projekts «Best Practice Gesundheitsförderung im Alter», Projekt Via.
  - [Promotion Santé Suisse \(2020\). Manifestations et cours sur la promotion de la santé des personnes âgées. Aide à la mise en œuvre pour les acteurs de la promotion de la santé des personnes âgées. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.](#)
  - Bericht «Evaluation KAP Zwäg ins Alter» zuhanden der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern, 27. April 2021.
- 

### Contact

Pro Senectute canton de Berne  
Heidi Schmocker  
+41 (0)31 924 11 22  
[heidi.schmocker@be.prosenectute.ch](mailto:heidi.schmocker@be.prosenectute.ch)

# Mobilité piétonne des personnes âgées

## pour une circulation routière en toute sécurité

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F142

La marche quotidienne garantit mobilité, indépendance et santé jusqu'à un âge avancé. Cependant, les piétons âgés courent un risque supérieur à la moyenne dans la circulation. Mobilité piétonne Suisse organise des après-midi pour des groupes de seniors. Une présentation traite des aspects positifs de la marche pour les personnes âgées, comment les dangers du trafic routier peuvent être réduits. L'événement est un mélange de présentation, de séquences d'exercices et de discussions. Il vise à encourager les personnes âgées à marcher sur leurs trajets quotidiens et à ne pas abandonner l'exercice par peur d'avoir un accident de la circulation. [www.mobilitepietonne.ch/nos-themes/a-pied/marcher-sans-limite-dage](http://www.mobilitepietonne.ch/nos-themes/a-pied/marcher-sans-limite-dage)

### Organes responsables

Mobilité piétonne Suisse

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

- Activité physique
- Santé psychique

### Groupes cibles

- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges

### Multiplicateur-trice-s

- Professionnel-le-s actifs-ves dans le secteur des loisirs, de la culture et du sport
- Autres multiplicateur-trice-s

### Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

### Canaux de communication

- Contact direct
- Site web
- Autres canaux

### Forces particulières

La marche quotidienne comme mesure favorable à la santé est acceptée par les seniors, et la promotion et le maintien de cette habitude face à l'augmentation des déficits physiques et des peurs est une mesure judicieuse.

### Impact

Il existe une évaluation des processus de la Haute école spécialisée bernoise datant de 2012. Les supports de cours révisés ont été vérifiés par des testeurs de la Fondation Terz en ce qui concerne l'adéquation avec le groupe cible. De plus, les supports de cours ont été vérifiés pour assurer que les informations médicales sont correctes.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Depuis 2012, Mobilité piétonne Suisse a organisé plus de 100 manifestations dans tous les cantons de Suisse. Le contenu des événements était initialement davantage axé sur le thème de la sécurité routière. Au fil du temps, l'aspect de la santé et de l'encouragement des activités physiques est devenu plus important.

La mesure fonctionne bien si l'accès se fait avec le plus bas seuil possible, c'est-à-dire si les événements sont gratuits pour les participant-e-s, qu'une participation spontanée est possible et que l'organisateur propose régulièrement des événements pour les personnes âgées. Idéalement, l'événement s'inscrit dans un cadre qui permet également la possibilité d'échanges sociaux.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Müller, B. (2012). Evaluation, Kurs 1: Zu Fuss ins hohe Alter – sicher im Strassenverkehr. Bern: Berner Fachhochschule, Institut Alter.
- [Medienberichterstattung Freiburger Nachrichten \(2018\)](#)

### Contact

Fussverkehr Schweiz

Dominik Bucheli

+41 (0)43 488 40 38

[dominik.bucheli@fussverkehr.ch](mailto:dominik.bucheli@fussverkehr.ch)

Mobilité piétonne Suisse

Jenny Leuba

+41 (0)43 488 40 33

[jenny.leuba@mobilitepietonne.ch](mailto:jenny.leuba@mobilitepietonne.ch)

# ZüMEB

## (Projet zurichois pour les migrant-e-s sur les thèmes de l'alimentation et de l'activité physique)

Module/s

 A
  B
  C
  D

Langue/s

 DE
  FR
  IT
  EN
  Autres

Niveau

 Intervention
  Information au public
  Mise en réseau
  Policy

ID: F143

Des médiatrices et médiateurs interculturels sont formés sur le sujet, organisent des événements d'information et de discussion pour les migrant-e-s sur ces sujets et distribuent des documents et adresses. Des informations sont fournies et du matériel d'information est distribué lors d'événements associatifs, de fêtes et dans le cadre de vie immédiat des migrant-e-s (magasins, institutions, lieux de rencontre, etc.). Des conseils quotidiens et des messages centraux sont diffusés dans différentes langues à travers des articles dans des journaux et des magazines, sur des portails en ligne, sur les réseaux sociaux (neuf pages Facebook), des podcasts, des émissions de radio et des vidéos. [www.fisp-zh.ch/gesundheit/zuemeb](http://www.fisp-zh.ch/gesundheit/zuemeb)

### Organes responsables

FISP (Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung)

### Portée

ZH

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation

### Groupes cibles

- Enfants en bas âge / d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur) / début adolescence

### Groupes particulièrement vulnérables

Issu-e de l'immigration

### Multiplicateur-trice-s

- Parents / personnes chargées de l'éducation
- Proches
- Médiatrices et médiateurs interculturels

### Settings

- Famille/domicile
- Commune/quartier/environnement résidentiel

### Canaux de communication

- Contact direct
- Média imprimé
- Radio/TV
- Newsletter
- Site web
- Réseaux sociaux
- Vidéos, podcasts

### Forces particulières

ZüMEB est mis en place depuis de nombreuses années par la Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung (FISP) afin de promouvoir l'activité physique dans les familles issues de l'immigration (module A) dans le canton de Zurich. Depuis 2017, il existe également ZüMPG pour promouvoir la santé psychique (module C). Les procédures, informations et supports sont élaborés avec l'aide de médiatrices et médiateurs interculturels. La demande pour le mix d'activités proposé est forte et les produits développés peuvent être utilisés au-delà des frontières cantonales. La mesure vise à promouvoir l'égalité des chances en matière de santé.

### Impact

Les parents issus de l'immigration sont sensibilisés et informés sur l'importance d'une alimentation saine et de l'activité physique, reçoivent des conseils spécifiques et mettent en œuvre les connaissances dans leur vie quotidienne. Différentes mesures aident les parents à promouvoir un comportement sain en matière d'alimentation et d'activité physique chez leurs enfants.

---

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le projet ZüMEB existe depuis 2011. Les activités en cours sont des événements, la distribution ciblée de flyers, des publications dans les médias de la population migrante et sur les réseaux sociaux. De nouveaux podcasts et vidéos sont progressivement produits et diffusés dans d'autres langues. Il existe une forte demande pour les différentes activités et celle-ci dépasse les possibilités du projet. Il est possible de répondre de manière optimale à la diversité du ou des groupes cibles par une combinaison d'activités qui sont aussi proches que possible des milieux de vie et des intérêts du groupe cible. Un grand nombre de personnes issues de l'immigration peuvent être atteintes via les canaux numériques (Facebook, podcasts, vidéos, publications sur des portails en ligne). Le recrutement des participant-e-s aux événements est parfois très fastidieux. Cependant, parfois un effet boule de neige peut être déclenché afin que les personnes qui ont entendu parler d'un événement soient également intéressées. Certains groupes nécessitent ou préfèrent certaines conditions-cadres pour les événements (p. ex. tenue dans des salles privées, garde d'enfants). Le thème de la nutrition rencontre un plus grand intérêt immédiat que le thème de l'activité physique. Afin de rapprocher ce dernier sujet de la population migrante, des efforts plus ciblés sont parfois nécessaires.

---

---

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Podcasts](#)
- [Vidéos](#)

Facebook:

- [Allemand](#)
- [Albanais](#)
- [Bosniaque/croate/serbe](#)
- [Anglais](#)
- [Français](#)
- [Portugais](#)
- [Espagnol](#)
- [Tamoul](#)
- [Turc](#)

- Landert, C. (2013). Evaluation des Projekts ZüMEB (Zürcher Migrationsprojekt für Ernährung und Bewegung). Bericht zuhanden des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich. Zürich: Landert & Partner. Sozialforschung Evaluation Konzepte.
- 

### Contact

FISP  
+41 (0)43 960 01 60  
[fisp@bluewin.ch](mailto:fisp@bluewin.ch)

# Forum P&G de Zurich



## Module/s

**A** **B** **C** **D**

## Langue/s

**DE** FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention **Information au public** Mise en réseau Policy

ID: F144

Deux fois par an, le Forum P&G de Zurich s'intéresse à un thème lié à la prévention et à la promotion de la santé. Le forum se tient le soir (à partir d'env. 17h). Il consiste en une ou deux présentations d'introduction ainsi que des événements parallèles (p.ex. des ateliers, des conférences, etc.) et une partie de mise en réseau. Il offre également la possibilité de présenter des projets de prévention et de promotion de la santé en cours dans le canton de Zurich. Le Forum P&G peut également être organisé sous forme d'événement numérique. [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/veranstaltungen/zuercher-forum-p-g](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/veranstaltungen/zuercher-forum-p-g)

### Organes responsables

Prévention et promotion de la santé dans le canton de Zurich, basées à l'Institut d'épidémiologie, de biostatistique et de prévention de l'Université de Zurich

### Portée

ZH

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

### Groupes cibles

- Grossesse
- Nourrissons
- Enfants en bas âge/d'âge préscolaire
- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)
- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s
- Adolescent-e-s et jeunes adultes
- Troisième âge en santé
- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

### Settings

- Famille/domicile
- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel
- École (de l'école infantine au niveau tertiaire)

### Canaux de communication

- Contact direct
- Média imprimé
- Newsletter
- Site web
- Autres canaux

### Forces particulières

Depuis plus de quinze ans, la promotion de la santé dans le canton de Zurich met en œuvre avec succès cette mesure populaire de mise en réseau et de relations publiques. Elle sert à la transmission des connaissances et à l'échange actif avec les groupes de multiplication concernés et la population intéressée. Des événements similaires ont lieu dans de nombreux cantons. Le concept de Zurich peut servir de modèle pour organiser avec succès des événements de ce type.

### Impact

La mesure vise les effets suivants: promotion de la coordination dans le canton, promotion de la mise en réseau des groupes de multiplication, augmentation des compétences de santé de la population, annonce des programmes et autres offres de prévention et de promotion de la santé, annonce des offres de soutien dans le canton, présentation de thèmes en prenant en compte les tendances et évolutions actuelles. Il n'y a pas de preuve d'efficacité.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le forum P&G est organisé depuis 2005. Le format peut maintenant être mis en œuvre comme un événement physique ou en ligne. Grâce aux sujets variés, à l'étendue des thèmes centraux possibles et des canaux de promotion spécifiques aux sujets, différents groupes de multiplication et de population peuvent être atteints concernant les préoccupations de promotion de la santé et de prévention. Une coopération ciblée avec des organisations partenaires favorise la coordination entre les acteurs.

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

Universität Zürich, Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention  
Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
[sibylle.brunner@uzh.ch](mailto:sibylle.brunner@uzh.ch)



# Réseau spécialisé Familienstart Argovie

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F145

Le réseau spécialisé Familienstart rassemble des agences spécialisées, des acteurs et des prestataires de services dans le but de promouvoir activement une coopération étroite et en réseau entre tous les spécialistes et organisations concernés par les jeunes familles. Le réseau spécialisé veut contribuer à une meilleure prise en charge et à un meilleur soutien des familles du canton d'Argovie avant et après la naissance. La santé psychique des nouveau-nés et de leurs parents, ainsi que l'alimentation et l'activité physique, jouent ici un rôle important. [www.fachnetzwerk-familienstart.ch](http://www.fachnetzwerk-familienstart.ch)

## Organes responsables

Le canton est co-responsable du réseau avec les deux hôpitaux cantonaux d'Aarau et de Baden ainsi que l'association cantonale de conseil aux mères et aux pères.

## Portée

AG

## Groupes particulièrement vulnérables

- Situations familiales psychologiquement difficiles
- Femme
- Masculin

## Settings

Famille/domicile

## Forces particulières

La mise en réseau de différentes organisations spécialisées permet d'identifier en amont les situations difficiles dans les familles (besoin). L'intervention s'adresse à toutes les populations qui ont recours à un centre spécialisé, un médecin ou un hôpital (égalité des chances). Elle repose sur une bonne mise en réseau entre les organisations spécialisées (mise en réseau).

## Impact

- Les acteurs connaissent mieux les différentes offres existantes.
- Les contacts au sein du réseau spécialisé sont multipliés.
- Le nombre de membres ne cesse de croître.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Ce réseau dispose d'un bureau officiel depuis 2018. De nouveaux membres sont constamment recrutés. Jusqu'à présent, un forum avait lieu une fois par an. En 2021, il y aura également pour la première fois un événement de mise en réseau supplémentaire. Le réseau gère son propre site web et une newsletter pour tous les membres.

Enseignements tirés de la mise en œuvre: le conseil aux mères et aux pères (Mütter- und Väterberatung) constitue la base de tous les acteurs travaillant auprès des jeunes familles et il est donc un partenaire optimal pour la gestion du secrétariat général. Définir une présence commune, formuler des objectifs et développer sa propre identité est un processus qui prend du temps. Le réseau doit offrir une plateforme pour le transfert de connaissances mais aussi pour la mise en réseau.

De propres offres du réseau doivent être lancées à l'avenir.

## Informations complémentaires

[Site web du projet](http://www.fachnetzwerk-familienstart.ch)

## Contact

Fachnetzwerk Familienstart Aargau  
[info@fachnetzwerk-familienstart.ch](mailto:info@fachnetzwerk-familienstart.ch)

# Réseaux cantonaux des plus de 65 ans

Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

Langue/s

Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F146

De nombreuses communes disposent déjà d'un large éventail de services pour les personnes âgées. Le contenu de ce projet est de mettre en réseau les représentant-e-s des offres existantes dans la communauté et de les faire dialoguer avec le groupe cible. Une optimisation ciblée de l'offre est recherchée en favorisant la coordination entre les acteurs et en impliquant la population âgée. [www.boostpublic.ch](http://www.boostpublic.ch)

## Organes responsables

Boostpublic

## Portée

SG

## Thèmes

Activité physique

## Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

## Forces particulières

Les réseaux suivent une approche participative: au sein d'un réseau local, les seniors s'impliquent pour les seniors. Avec cette approche d'empowerment et l'idée de promouvoir l'activité physique et les rencontres, les réseaux soutiennent deux piliers importants du bien vieillir en santé (activité physique et intégration sociale).

## Impact

Dans toutes les communes où des réseaux ont pu être initiés, il existe encore des réseaux actifs qui proposent et coordonnent des offres dans le domaine de l'activité physique et des rencontres, et reprennent les nouvelles préoccupations et idées. Dans la plupart des communes, les activités vont au-delà du thème de l'activité physique et des rencontres, et les personnes âgées actives font part de leurs préoccupations à la politique locale.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Les réseaux communaux 65+ ont été créés en 2015 environ à partir d'un projet Via. Jusqu'à présent, des réseaux communaux ont été créés dans les communes suivantes: Lichtensteig, Bütschwil, Grabs, Jonschwil, Oberuzwil. Les réseaux communaux activent les personnes âgées dans les communes et encouragent leur participation.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Il n'existe pas de concepts, de rapports ou de rapports d'évaluation. Promotion Santé Suisse possède des documents de base avec des listes de contrôle pour la création de ces réseaux sur son site web, par exemple la brochure [«Construire des réseaux communaux pour les personnes âgées»](#).

## Contact

Fachstelle Gesundheit im Alter,  
Amt für Gesundheitsvorsorge  
Karolina Staniszewski  
+41 (0)58 229 01 73  
[karolina.staniszewski@sg.ch](mailto:karolina.staniszewski@sg.ch)

# Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F147

hepa.ch relie les entreprises, institutions et organisations de toute la Suisse pour une promotion efficace de la santé via l'activité physique et le sport. [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

## Organes responsables

Office fédéral du sport (OFSP), Office fédéral de la santé publique (OFSP), Bureau de prévention des accidents (BPA)

## Portée

Toute la Suisse

## Thèmes

Activité physique

## Settings

- Famille/domicile
- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

Le réseau hepa.ch dispose de nombreux organes responsables et relie toutes les organisations au niveau national qui soutiennent la promotion de l'activité physique pour la santé. Les connaissances sont partagées et une newsletter régulière fournit des informations sur les évolutions en cours.

## Impact

Dans une enquête auprès des membres fin 2021, le réseau hepa.ch a été classé comme «utile» ou «très utile» par 87,5% des participant-e-s (taux de réponse de 44% des membres).

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Nos organisations membres souhaitent généralement bénéficier de plus d'espace pour échanger et réseauter. La journée de mise en réseau, la newsletter, les dépliants et les documents sur les recommandations de mouvement sont régulièrement utilisés par plus de 80% des membres. La plupart des organisations membres sont actives dans différentes catégories d'âge.

## Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

## Contact

+41 (0)58 467 64 48  
[info@hepa.ch](mailto:info@hepa.ch)

# Réseau «Un bon départ dans l'enfance» (Guter Start ins Kinderleben, GSIK)

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F148

Développement et promotion de la mise en réseau et de la coopération entre les professionnel-le-s du canton de Thurgovie qui travaillent avec les (futurs) familles et les enfants de 0 à 5 ans. La coopération dans les secteurs de la santé, de l'éducation et du social doit être encouragée, un langage commun doit être développé et des responsabilités claires reconnues dans le but d'identifier et d'intervenir à un stade précoce si des enfants risquent d'être négligés ou en danger. [www.guter-start-ins-kinderleben.tg.ch](http://www.guter-start-ins-kinderleben.tg.ch)

## Organes responsables

Donneur d'ordre: Canton TG (Service de la santé publique et Service enfance, adolescence et famille)  
Mandataire: Perspektive Thurgau

## Portée

BE, SH, SG, TG

## Thèmes

Santé psychique

## Groupes particulièrement vulnérables

- Situations familiales psychiquement difficiles
- Faible revenu et/ou faible capital
- Faible niveau d'éducation
- Issu-e de l'immigration

## Settings

- Famille/domicile
- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Commune/quartier/environnement résidentiel
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

Le réseau assume une forte fonction de coordination entre les différents acteurs du domaine de la petite enfance. Plusieurs cantons utilisent cet exemple pour la constitution de leur réseau dans ce domaine. Le réseau vise à promouvoir l'égalité des chances en matière de santé.

## Impact

La mesure encourage la mise en réseau et la coopération systématiques des groupes professionnels et des institutions pour les nourrissons et la petite enfance dans le canton de Thurgovie.

La durabilité est assurée par la coordination et la maintenance à long terme du réseau par Perspektive Thurgau. L'efficacité ne peut être déterminée qu'approximativement par l'utilisation des instruments et les possibilités de mise en réseau.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Depuis 2013, le réseau GSIK est coordonné par Perspektive Thurgau, il a été évalué en 2019-2020 et est actuellement en cours de développement.

Les conclusions les plus importantes de la phase pilote sont résumées dans le rapport final «Guter Start ins Kinderleben» (Perspektive Thurgau 2014).

Le résultat de la phase pilote est la brochure «Guter Start ins Kinderleben – Vernetzung und Zusammenarbeit in den Frühen Hilfen und im Kinderschutz» (Perspektive Thurgau & kinderschutz.konkret 2013).

La brochure a été révisée en 2019 (Kosta & Kaufmann 2019).

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Kanton Thurgau \(Hg.\) \(2013\). Guter Start ins Kinderleben – Vernetzung und Zusammenarbeit bei Frühen Hilfen und im Kinderschutz. Eine Broschüre für Fachpersonen.](#)
- [Kanton Thurgau \(Hg.\) \(2019\). Guter Start ins Kinderleben – Vernetzung und Zusammenarbeit in der Frühen Kindheit und im Kinderschutz. Eine Broschüre für Fachpersonen.](#)
- [Perspektive Thurgau & kinderschutz.konkret \(2013\). Guter Start ins Kinderleben – Vernetzung und Zusammenarbeit in den Frühen Hilfen und im Kinderschutz. Eine Broschüre für Fachpersonen.](#)
- [Kosta, S. & Kaufmann, S. \(2019\). Guter Start ins Kinderleben – Vernetzung und Zusammenarbeit in den Frühen Hilfen und im Kinderschutz. Eine Broschüre für Fachpersonen. 2. Auflage.](#)
- [Porträt in der Publikation «Übergänge in der Bildung und Betreuung von Kindern erleichtern» von kibesuisse und pro enfance \(2018\).](#)

## Contact

[Personne de contact](#)

# healthy3

## Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

## Langue/s

## Niveau

Intervention Information au public **Mise en réseau** Policy

ID: F149

healthy3, une initiative pour une alimentation durable et un mode de vie sain, s'engage pour «une population en bonne santé, dans des sociétés en bonne santé, sur une planète en bonne santé». Sur healthy3.ch, les professionnel-le-s et autres personnes intéressées trouveront une plateforme d'information attractive sur des sujets d'actualité et d'avenir. Une newsletter est envoyée deux fois par an. De plus, healthy3 offre des conseils professionnels pour les projets en cours dans le domaine de l'alimentation et les complète par des contributions et des idées liées à l'alimentation durable. Il s'agit par exemple de sujets tels que la prévention et la réduction du gaspillage alimentaire, une alimentation respectueuse de la planète axée sur les végétaux, l'impact des aliments d'origine animale sur l'environnement et la santé, et la promotion d'une vie quotidienne active. Depuis 2022, l'initiative se concentre sur la réduction de la consommation de viande et les avantages associés pour le climat, l'environnement et la santé. À cette fin, healthy3 a initié un groupe de parties prenantes. [www.healthy3.ch](http://www.healthy3.ch)

### Organes responsables

freistil en collaboration avec Promotion Santé Suisse

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

Alimentation

### Type de mise en réseau

- Réseaux nationaux
- Réseaux intercantonaux et régionaux

### Intensité de la mise en réseau

Échange régulier d'informations

### Settings

- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)
- Grand public

### Forces particulières

Avec une plateforme d'information attractive, healthy3 répond à l'intérêt et au besoin croissants de connaissances sur l'alimentation durable et ses nombreux effets sur la santé, l'environnement et la société. En outre, healthy3 propose des conseils pour des projets existants dans le domaine de l'alimentation et des réseaux avec d'importants partenaires nationaux tels que la Société Suisse de Nutrition SSN et la Fondation pour la Protection des Consommateurs.

### Impact

Information et sensibilisation, notamment pour les adolescent-e-s et les professionnel-le-s, sur la formation continue des multiplicateur-trice-s comme par exemple les enseignant-e-s, travailleuses et travailleurs sociaux auprès des jeunes, nutritionnistes, restauratrices et restaurateurs. Information et sensibilisation par diverses voies de communication telles que la plateforme d'information sur le site web, la newsletter, les activités sur les réseaux sociaux (peuvent être déterminées en fonction du nombre d'utilisateur-trice-s). Jusqu'à présent, aucune évaluation externe n'a été effectuée concernant healthy3.

---

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Entre 2015 et 2019, des multiplicateur-trice-s tel-le-s que des professeur-e-s d'économie domestique ou des nutritionnistes ainsi la formation continue pour ces publics cibles étaient au premier plan. De plus, le programme national GORILLA a été élargi pour inclure la dimension de la consommation durable. En outre, diverses présentations et formations continues ont été réalisées dans le cadre de programmes d'action cantonaux, par exemple BS, AG, GR, SG, ou dans le cadre du projet Fourchette Verte – Ama Terra (voir les [références](#)).

Un tiers de la pollution totale de l'environnement en Suisse est causée par l'alimentation. Pour une transformation durable du système alimentaire conçue pour maintenir les hommes et la planète en bonne santé (Planetary Health Diet), un grand nombre de mesures sont nécessaires. Il faut qu'elles soient appliquées à plusieurs niveaux et qu'elles s'adressent à différents groupes cibles. Ainsi, healthy3 s'est ouvert à un groupe cible plus large (grand public) depuis 2020. Il y a une prise de conscience croissante de la nécessité d'un système alimentaire plus durable. L'intérêt et le besoin de connaissances sur les sujets liés à l'alimentation durable et ses effets sur la santé, l'environnement, la société et l'économie s'intensifient également.

healthy3 traite des interactions et des objectifs contradictoires d'une alimentation durable et saine. La complexité du sujet nécessite une analyse durable et une vision holistique du sujet. Sur la base de ces expériences, healthy3 souhaite soutenir et encourager les personnes à réfléchir et à mettre en œuvre dès le départ les aspects de durabilité dans toutes les mesures dans le domaine de l'alimentation pour toutes les catégories d'âge. Il s'agirait par exemple de sujets tels que le gaspillage alimentaire et les conditions de production (bio) pour l'alimentation des jeunes enfants, la mise en place d'une alimentation végétale pour les adolescent-e-s et les jeunes adultes, la saisonnalité et la régionalité à l'âge adulte, la diversité dans la vieillesse, etc.

---

---

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
  - Des concepts de projet internes, des rapports annuels d'étape et finaux, une analyse des besoins et un modèle d'impact sont disponibles. Jusqu'à présent, aucune évaluation externe n'a été effectuée.
- 

### Contact

[Personne de contact](#)



# Réseau Santé Psychique du canton d'Argovie

Module/s

Langue/s

Niveau

A B **C** **D** **DE** FR IT EN Autres

Intervention Information au public **Mise en réseau** Policy

ID: F150

Le Réseau Santé Psychique du canton d'Argovie relie les institutions cantonales, les prestataires de services et les organisations spécialisées, professionnelles et concernées dans les domaines de la promotion de la santé, de la promotion de la santé psychique et de la réduction des maladies psychiques. Il est géré comme un réseau d'expert-e-s sans personnalité juridique propre, s'inscrit dans la durée et vise à accroître l'efficacité des mesures prises. Toutes les organisations membres se réunissent une fois par an, mais reçoivent régulièrement des informations spécifiques du réseau. D'autres événements de mise en réseau sont organisés sur des sujets précis tels que «La santé psychique chez les adolescents» ou «Sensibilisation et déstigmatisation». La direction du programme coordonne le réseau.

[www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesundheitsfoerderung-praevention/psychische-gesundheit/netzwerk-psychische-gesundheit](http://www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesundheitsfoerderung-praevention/psychische-gesundheit/netzwerk-psychische-gesundheit)

## Organes responsables

Kanton Aargau, Schwerpunktprogramm psychische Gesundheit

## Portée

AG

## Thèmes

Santé psychique

## Settings

- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

## Forces particulières

Le Réseau Santé Psychique du canton d'Argovie réunit 50 institutions cantonales et associations professionnelles, qui agissent comme diffuseurs d'informations et travaillent avec des groupes cibles spécifiques de la population. Le réseau existe depuis 2013 et le retour d'expérience annuel sur l'assemblée générale montre clairement qu'il existe un besoin de mise en réseau.

## Impact

- Policy: en tant que structure ancrée via le PAC, le réseau est perçu politiquement, entre autres, par la participation du conseil gouvernemental à l'événement des membres. Il est également prévu que la mise en réseau de la santé psychique soit ancrée dans la nouvelle «Gesundheitspolitische Gesamtplanung».
- Mise en réseau: les membres du réseau apprennent les uns des autres, participent aux produits du réseau et les diffusent. Il existe également une compréhension commune de la santé psychique.
- Information au public: les organes responsables (membres du réseau) et les partenariats d'invités mettent en œuvre une offre coordonnée et attractive sur le thème de la santé psychique. Dans le canton d'Argovie, ce sont les journées d'action pour la santé psychique. Cela sensibilise le public à la question de la santé psychique.

---

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le Réseau Santé Psychique du canton d'Argovie a été fondé en 2013 et regroupe désormais toutes les organisations importantes et les réseaux existants dans les domaines de la promotion de la santé, de la promotion de la santé psychique et de la réduction des maladies psychiques. Avec le Réseau Santé Psychique du canton d'Argovie, une structure de soutien à la collaboration a été mise en place.

Le réseau a aidé les acteurs concernés du canton à développer une compréhension commune de la santé psychique.

L'effort afin de concevoir le réseau a conduit les membres à travailler ensemble plus fréquemment.

L'événement le plus important de l'année pour la mise en réseau est la réunion des membres. Lors de cet événement, des thèmes sont traités en commun, en même temps les membres peuvent parler de leurs projets et montrer des coopérations. De plus, les journées d'action de la santé psychique sont un produit du réseau, puisque de nombreux membres du réseau s'impliquent activement en tant que porteurs des journées d'action. Le réseau et les offres ainsi que l'organisation doivent être cycliquement reconsidérés et adaptés. Ainsi, un groupe de base a été créé pour effectuer la planification annuelle opérationnelle (et aider à élaborer des mesures individuelles). Il existe un groupe d'accompagnement pour l'orientation stratégique et l'admission de nouveaux membres du réseau.

---

---

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

---

#### Contact

Schwerpunktprogramm Psychische Gesundheit

+41 (0)62 835 29 60

[gesundheitsfoerderung@ag.ch](mailto:gesundheitsfoerderung@ag.ch)



# Réseau Santé Psychique Suisse (RSP)

Module/s

Langue/s

Niveau

 A  B  C  D

 DE  FR  IT  EN  Autres

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F151

Le Réseau Santé Psychique Suisse consiste en une association d'organisations, d'institutions et d'entreprises qui s'engagent en faveur de la santé psychique de la population suisse. Il s'agit d'une initiative multisectorielle visant à promouvoir la santé psychique et à éviter les maladies psychiques. Le réseau offre une plateforme pour les acteurs et leurs mesures, rendant ainsi visibles et exploitables les opportunités de synergies. À cette fin, il favorise le transfert de savoir-faire sur les mesures appropriées et l'échange général d'informations et d'expériences. [www.npg-rsp.ch](http://www.npg-rsp.ch)

## Organes responsables

Office fédéral de la santé publique (OFSP), Conférence des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS), Promotion Santé Suisse, Office fédéral des assurances sociales (OFAS), Secrétariat d'État à l'économie (SECO)

## Portée

Toute la Suisse

## Thèmes

Santé psychique

## Settings

Autres settings

## Forces particulières

Le réseau n'est pas seulement multisectoriel en termes de membres, mais aussi d'organes responsables. De plus, le Réseau Santé Psychique Suisse est explicitement mentionné comme un champ d'action dans le rapport «La santé psychique en Suisse», ce qui souligne son ancrage dans la stratégie nationale de promotion de la santé psychique.

## Impact

Les cantons et les ONG se soutiennent mutuellement, copiant ou adaptant les bonnes pratiques venues d'ailleurs. Dans certains cas, des réseaux cantonaux ont été installés au sein des structures cantonales.

Conclusion de l'évaluation de 2013 (Widmer et al. 2013): «Les résultats de l'évaluation montrent que la structure du Réseau Santé Psychique Suisse, ses activités inclusives et ses offres de mise en réseau et de promotion de l'échange d'informations spécialisées rencontrent une large approbation. La création d'un tel réseau à l'échelle du pays semble combler une lacune. Les objectifs stratégiques ne sont pas remis en question, la responsabilité multisectorielle bien étayée est considérée comme très utile et les organisations du domaine de la santé psychique ont largement recours aux offres du Réseau, qu'elles apprécient.»

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le Réseau Santé Psychique Suisse est opérationnel depuis 2011. La mise en œuvre se déroule selon la planification avec des événements réguliers dans différents formats et avec différents groupes cibles ainsi qu'une croissance continue. [Aperçu de l'évolution 2014-2019 \(p. 9\)](#)  
 Le modèle de réseau a été mis en œuvre de manière similaire à AG, AI/AR/SG (Forum de la Suisse orientale), BS, FR, ZG. [Liens et aperçu](#)

La démarche de mise en réseau semblait répondre à un besoin des acteurs en 2011 et continue de le faire. La coordination est nécessaire, mais doit être volontaire. De nombreux cantons utilisent la plateforme, certains de manière intense, d'autres pas du tout. Le Réseau Santé Psychique est un partenariat bienvenu dans de nombreux endroits, mais pour une coordination globale, des incitations sont nécessaires (comme pour les programmes d'action cantonaux).

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Widmer, T., Plüss, L. & Wenger, J. \(2013\). Evaluation Netzwerk Santé psychique. Schlussbericht. Zürich: Institut für Politikwissenschaft der Universität Zürich.](#)

## Contact

[info@npg-rsp.ch](mailto:info@npg-rsp.ch)  
[Autres données de contact](#)

# Forum de Suisse orientale pour la Santé Psychique

## Module/s

A B **C** **D**

## Langue/s

**DE** FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public **Mise en réseau** Policy

ID: F152

Le Forum de Suisse orientale pour la Santé Psychique a pour objectif de promouvoir la santé psychique, de briser les tabous liés aux maladies psychiques, de mettre en réseau les acteurs de Suisse orientale et de renforcer les échanges entre les services spécialisés, les personnes concernées, les proches et les parties intéressées. [www.ofpg.ch](http://www.ofpg.ch)

### Organes responsables

L'organe responsable est le Forum de Suisse orientale pour la Santé Psychique au sein duquel les cantons SG, AI et AR ainsi que la Principauté du Liechtenstein sont représentés.

### Portée

AR, AI, SG

### Thèmes

Santé psychique

### Groupes particulièrement vulnérables

- Situations familiales psychologiquement difficiles
- Prise en charge/soins à des proches

### Settings

- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- Installation de loisirs/association
- Commune/quartier/environnement résidentiel
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Ce réseau intercantonal innovant est devenu un acteur majeur dans le domaine de la santé psychique au cours des dix dernières années. L'outil en ligne «Find-help» développé pour les offres de soutien pour les professionnel-le-s, les personnes concernées, les proches et les personnes intéressées rencontre un vif intérêt dans différents cantons et organisations, tout comme les supports développés (parcours thématique «Impulsions pour le bien-être») et les projets («Mutterglück»). La mesure vise à promouvoir l'égalité des chances en matière d'égalité des chances.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La coopération intercantonale dans la région permet d'exploiter des effets de synergie.

### Informations complémentaires

[Site web du projet](#)

### Contact

OFPG Geschäftsstelle  
[info@ofpg.ch](mailto:info@ofpg.ch)

# GERONTOLOGIE CH

## Le réseau pour la qualité de vie des personnes âgées

Module/s

A B C D DE FR IT EN Autres

Langue/s

Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F153

GERONTOLOGIE CH est la plateforme nationale des spécialistes des personnes âgées – interdisciplinaire et interprofessionnelle. Elle met en relation des professionnel-le-s et des institutions de tous les domaines du travail avec les personnes âgées – de la pratique, de l'éducation et de la recherche. Pour qu'il y ait toujours de nouvelles idées pour les personnes âgées et que les personnes vieillissantes puissent mener leur vie dans la dignité. [www.gerontologie.ch](http://www.gerontologie.ch)

### Organes responsables

Association GERONTOLOGIE CH

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

### Groupes particulièrement vulnérables

Faible revenu et/ou faible capital

### Settings

- Famille/domicile
- Commune/quartier/environnement résidentiel
- Autres settings

### Forces particulières

GERONTOLOGIE CH s'est repositionnée depuis le printemps 2020 et est en train de s'imposer comme une plateforme dans le secteur des personnes âgées (légitimation). La plateforme est conçue de manière interprofessionnelle et attire également l'attention des acteurs existants (interprofessionalité, besoin). La poursuite du succès dépend en fin de compte de l'intérêt et de l'engagement des membres et des autres acteurs nationaux du domaine des services aux personnes âgées (potentiel de diffusion).

### Impact

- Services spécialisés et groupes de travail: propres projets, publications, événements, formation continue, forums, opportunités de mise en réseau et de collaboration.
- Magazine: articles actuels et informations pour les membres.
- Site web, LinkedIn, newsletter, publications: informations actuelles pour les professionnel-le-s du domaine des services aux personnes âgées.
- Conférence nationale: congrès de GERONTOLOGIE CH, présentations interprofessionnelles et opportunités de mise en réseau.
- Campagnes, activité de mise en réseau: au niveau national et international.
- Plateforme «Commune conviviale» pour les personnes âgées: [www.altersfreundliche-gemeinde.ch](http://www.altersfreundliche-gemeinde.ch) – Vérification, connaissances et pratiques d'excellence pour les responsables communautaires et les seniors.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

GERONTOLOGIE CH a été fondée en 1953 sous le nom de Société Suisse de Gérontologie SGG SSG comme l'une des premières sociétés européennes de gérontologie. Aujourd'hui, GERONTOLOGIE CH rassemble sous un même toit environ 1500 membres de tous les domaines du travail avec les personnes âgées – de la pratique, de l'enseignement et de la recherche.

L'association GERONTOLOGIE CH met en œuvre un grand nombre de projets et de mesures en fonction de ses missions: pour que vieillir soit et reste possible avec la meilleure qualité de vie possible.

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Téléchargement de matériel d'information](#)

### Contact

GERONTOLOGIE CH  
+41 (0)31 311 89 06  
[info@gerontologie.ch](mailto:info@gerontologie.ch)

# Réseau d'écoles21

## Réseau suisse d'écoles en santé et durables

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F154

Le Réseau d'écoles21 soutient les écoles dans la conception d'espaces d'apprentissage, de vie et de travail sains et durables. Il propose des échanges d'expériences, de la formation continue, de l'accompagnement, des outils, etc. en faveur de la promotion de la santé et de l'éducation en vue d'un développement durable (EDD). Le Réseau d'écoles21 comprend 23 réseaux cantonaux et régionaux qui soutiennent les écoles de toute la Suisse dans leurs mesures de promotion de la santé durables. Des échanges d'expériences, des formations continues, du soutien, des outils, etc. sur des sujets liés à la promotion de la santé et à l'éducation en vue d'un développement durable sont proposés au niveau national, des régions linguistiques et cantonal. [www.reseau-ecoles21.ch](http://www.reseau-ecoles21.ch)

### Organes responsables

Éducation21

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

### Groupes particulièrement vulnérables

Autres facteurs de vulnérabilité

### Settings

- Lieux d'accueil et d'éducation extrafamiliaux
- École (de l'école infantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Dans une école promotrice de santé et durable, l'un des objectifs est de favoriser le développement de la capacité d'agir de tous les acteurs de l'école afin que chacun puisse mettre ses connaissances, ses compétences et ses capacités au service de la santé et du développement durable. L'approche holistique et l'échange d'expériences sont des aspects importants de Réseau d'écoles21. La mesure vise à promouvoir l'égalité des chances en matière d'égalité des chances.

### Impact

Le Réseau d'écoles21 a été évalué à plusieurs reprises et l'étude d'Ecoplan (2019) aboutit aux conclusions suivantes (uniquement sur la promotion de la santé):

- 20 cantons (77% de tous les cantons) disposent d'un Réseau d'écoles21 cantonal. Au sein de ces réseaux, les écoles membres sont soutenues pour la promotion de la santé à l'école, par exemple par le conseil, le soutien ou l'échange d'expériences.
- Six cantons ne disposent pas de leur Réseau d'écoles21 (AI, AR, GL, GR, SH, SO). Les écoles de ces cantons peuvent bénéficier du soutien du réseau régional linguistique de Suisse alémanique dirigé par Réseau d'écoles21.
- Il apparaît que tous les cantons romands disposent d'un Réseau d'écoles21; que la majorité des cantons sans réseau sont des cantons plutôt petits en termes de population; que les trois cantons dans lesquels des offres cofinancées par le canton ne sont pas mises en œuvre dans tous les domaines de l'alimentation, de l'activité physique et de la santé psychique (AI, AR, GL) n'ont pas non plus de Réseau d'écoles21; que quatre des six cantons qui n'ont pas leur propre Réseau d'écoles21 n'ont pas de base stratégique pour la promotion de la santé à l'école (AI, AR, GL, SO).
- Particularités des Réseaux d'écoles21: dans le canton de Berne, il existe un réseau cantonal et un réseau de la ville de Berne jusqu'à fin 2021; dans le canton de Zurich, il existe un réseau cantonal d'écoles élémentaires et un autre au niveau secondaire II.
- Mi-2021, quinze réseaux cantonaux se sont développés vers éducation21.

---

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Le Réseau suisse d'écoles en santé (RSES) a été fondé en 1997 avant de devenir en 2017 éducation21. RSES est ainsi devenu Réseau d'écoles21 – Réseau suisse d'écoles en santé et durables. Actuellement, 1900 écoles sont membres du réseau.

Les conditions préalables à une efficacité élevée sont les suivantes:

- l'engagement de l'autorité scolaire, de la direction de l'école et de l'équipe scolaire concernant l'adhésion au réseau,
  - la nomination d'une personne de contact interne avec un mandat correspondant,
  - un monitoring de chaque école membre pour mettre en place des mesures et des responsabilités claires.
- 

---

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
  - Ecoplan (2019). Monitoring der kantonalen Rahmenbedingungen betreffend Ernährung, Bewegung und psychischer Gesundheit in Schulen für die Gesundheitsförderung Schweiz.
- 

#### Contact

+41 (0)31 321 00 21

[info@education21.ch](mailto:info@education21.ch)

# Réseau local ou régional de l'activité physique et du sport

## Coordinateur sportif ou coordinatrice sportive

Module/s

 A  B  C  D

Langue/s

 DE  FR  IT  EN  Autres

Niveau

 Intervention  Information au public  Mise en réseau  Policy

ID: F155

Un réseau local ou régional de l'activité physique et du sport (LBS/RBS) regroupe les différents acteurs impliqués dans la promotion de l'activité physique et du sport dans une commune ou une région. Il est géré et coordonné par un coordinateur sportif resp. une coordinatrice sportive. Celui-ci ou celle-ci constitue le «centre de compétences» et l'interlocuteur-trice de la population, des clubs, des écoles et des partenaires commerciaux ou partenaires de la commune/région, initie des offres d'activité physique et de sport pour l'ensemble de la population si nécessaire et communique spécifiquement sur les offres existantes d'activité physique et de sport. La coopération au sein du LBS/RBS crée une valeur ajoutée pour les acteurs individuels et l'ensemble de la population. [www.baspo.admin.ch/fr/bildung-und-forschung/sportkoordinator.html](http://www.baspo.admin.ch/fr/bildung-und-forschung/sportkoordinator.html)

### Organes responsables

L'OFSPPO propose une formation pour les coordinatrices sportives et les coordinateurs sportifs.

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

Activité physique

### Settings

Commune/quartier/environnement résidentiel

### Forces particulières

Le coordinateur ou la coordinatrice constitue la base de la promotion municipale de l'activité physique et du sport et idéalement, est intégré-e à l'administration. Il ou elle promeut une gamme équilibrée d'activités physiques et sportives dans la commune et pour tous les groupes cibles.

### Impact

Local/régional: la population a plus de possibilités de se déplacer dans la vie quotidienne (encouragement structurel des activités physiques) et sur son temps libre (meilleures infrastructures, plus d'offres, ou connaissance de ces offres). Il existe de nombreuses preuves d'efficacité, également dans des études internationales (p. ex. Wanner et al. 2009, Zihlmann et al. 2013). Étant donné que chaque LBS/RBS est individuel, il faudrait vérifier auprès des municipalités concernées si elles ont effectué des mesures.

### Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La création de réseaux sportifs locaux a été initiée par le «Concept du Conseil fédéral pour une politique du sport en Suisse» [2006]. Concrètement, de 2003 à 2006, la Confédération a soutenu directement des projets individuels dans les communes par des subventions (maximum CHF 15 000/an sur deux ans). Ainsi, jusqu'à la mi-2006, 21 réseaux locaux pour le sport et l'activité physique (LBS) ont été créés dans 17 cantons. Durant une deuxième phase de 2007-2010, la Confédération et les cantons ont soutenu des projets individuels dans les communes. Le gouvernement fédéral assumait un maximum d'un tiers des coûts totaux si les communes mettaient en œuvre certaines exigences LBS (p. ex. la création d'un bureau de coordination des sports) et rapportaient régulièrement. Le montant maximum était de CHF 10 000/an sur deux ans. Cela a permis de mettre en œuvre des projets dans les communes de onze différents cantons. Entre 2003 et 2010, environ 70 réseaux locaux ou régionaux ont été développés et soutenus par l'OFSPPO. Depuis, le soutien relève de la responsabilité des cantons et varie considérablement, par exemple financement initial, conseil/accompagnement, canaux d'échange entre les communes. Le canton GR s'est par exemple concentré cette année sur les réseaux locaux (voir description: [www.baspo.admin.ch/fr/bildung-und-forschung/sportkoordinator.html](http://www.baspo.admin.ch/fr/bildung-und-forschung/sportkoordinator.html)).

Depuis 2009, l'OFSPPO organise des formations de coordination sportive pour les personnes intéressées en allemand et en français. Enseignements tirés de la mise en œuvre:

- Un LBS/RBS a besoin d'un-e coordinateur-trice sportif-ve.
- L'engagement politique et le pouvoir de décision sont importants pour un-e coordinateur-trice sportif-ve afin que les mesures soient durables.
- L'utilisation de synergies dans les domaines de l'activité physique et du sport au niveau municipal ou régional est cruciale pour influencer le comportement en matière d'activité physique de la population (y compris les groupes cibles vulnérables).
- Chaque LBS/RBS est différent!

---

### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
  - [Brochure pour les communes](#)
  - Wanner, M., Praz, M., Wyss, T. & Martin, B. W. (2009). Evaluation of the local physical activity and sport network in Nendaz: Results of two crosssectional population-based surveys. Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie 57 (2), p. 86.
  - [www.sg.ch](http://www.sg.ch): «Gemeinde bewegt – strukturelle Bewegungsförderung im Kanton St. Gallen».
  - Zühlmann, I., Schweizer, T. & Biedermann, A. (2013). [Gemeinde bewegt. Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde. Schlussbericht. St. Gallen: Kanton St. Gallen \(Hg\).](#)
  - [Offre du canton des Grisons](#)
- 

### Contact

Office fédéral du sport OFSPO  
Harry Sonderegger  
+41 (0)58 465 92 28  
[harry.sonderegger@baspo.admin.ch](mailto:harry.sonderegger@baspo.admin.ch)

# Apprentice

# I APPRENTICE

Modul/e

 A  B  C  D

Sprache/n

 DE  FR  IT  EN  Weitere

Ebene

 Intervention  Öffentlichkeitsarbeit  Vernetzung  Policy

ID: F156

Apprentice est une offre destinée aux responsables de la formation professionnelle afin de promouvoir la santé psychique des apprenties et apprentis. Apprentice aide les responsables de la formation professionnelle à:

- permettre aux apprenties et apprentis de se développer sainement afin qu'ils/elles réussissent leur entrée dans le monde du travail et restent en bonne santé;
- identifier en amont les problèmes, de nature psychique également, et faire face aux défis des apprenties et apprentis en fonction de leur âge;
- comprendre comment les apprenties et apprentis se comportent dans certaines situations;
- accompagner avec succès le passage des apprenties et apprentis dans la vie active;
- encourager le sens des responsabilités et la confiance en soi des apprenties et apprentis.

[www.fws-apprentice.ch](http://www.fws-apprentice.ch)

## Organes responsables

Promotion Santé Suisse

## Portée

Toute la Suisse

## Thèmes

Santé psychique

## Groupes cibles

Adolescent-e-s

## Multiplicateur-trice-s

Formateur-trice-s professionnels

## Settings

Entreprise d'apprentissage

## Forces particulières

Le projet fournit aux formatrices et formateurs professionnels des possibilités d'échanges, des informations et des outils sur la manière de renforcer la santé psychique des apprenti-e-s et d'obtenir un soutien en cas de besoin (besoin et exigences). Grâce à des contacts réguliers avec les multiplicateur-trice-s, les offres développées répondent aux besoins des formatrices et formateurs professionnels et des apprenti-e-s (participation). Apprentice est mentionné dans le plan de mesures MNT 2021-2024 (intégration stratégique).

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

La santé des apprenti-e-s est un sujet important:

- Plus de 40 % des 16-24 ans ont trop peu de ressources pour faire face aux contraintes de leur travail (Job Stress Index 2020).
- Plus de 30 % des 16-24 ans sont épuisés émotionnellement (Job Stress Index 2020).
- Le risque professionnel des apprenti-e-s est deux fois plus élevé que celui des autres employé-e-s (Suva 2019).

## Informations complémentaires

[Job Stress Index \(page 7\)](#)

## Contact

Responsable de projets Sensibilisation & Diffusion GSE  
+41 (0)31 350 03 41  
[madlen.witzig@promotionsante.ch](mailto:madlen.witzig@promotionsante.ch)





# fit4future

## Module/s

A B C D

## Langue/s

DE FR IT EN Autres

## Niveau

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F158

fit4future propose aux écoles primaires un programme gratuit pour les enfants, les enseignant-e-s et les parents. L'initiative scientifiquement soutenue a un impact durable sur les habitudes des enfants dans les domaines de l'activité physique, de la nutrition et de la forme physique du cerveau (santé psychique). Près de 1000 écoles en Suisse avec plus de 165 000 élèves du primaire bénéficient de l'initiative de promotion de la santé, qui comprend des aides pédagogiques, des événements et du matériel. Une école participante s'engage à participer pendant trois ans. Elle peut prolonger son contrat après son expiration. [www.fit-4-future.ch](http://www.fit-4-future.ch)

### Organes responsables

fit4future foundation

### Portée

Toute la Suisse

### Thèmes

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

### Groupes cibles

- Enfants d'âge scolaire
- Enfants d'âge scolaire (moyen)

### Multiplicateur-trice-s

- Parents/personnes chargées de l'éducation
- Personnel enseignant et directions d'écoles

### Settings

- Famille/domicile
- École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

### Forces particulières

Fit4future tient compte des besoins et de l'environnement de vie des élèves (exigences). Ce programme a lieu dans une école primaire sur trois en Suisse et peut donc facilement être transféré dans d'autres cantons (potentiel d'extension). Cette initiative scientifiquement soutenue a un impact durable sur les habitudes des enfants dans les domaines de l'activité physique, de la nutrition et de l'entraînement du cerveau (santé psychique) (potentiel d'impact). Le projet existe depuis de nombreuses années et peut s'appuyer sur une vaste expérience.

### Impact

La dernière évaluation – l'étude transversale sur l'alimentation (de mai 2016 à juin 2017) sur les nouvelles offres du module alimentation (sujet: les cinq sens) – a abouti aux résultats suivants:

Enseignant-e-s: les trois premiers des objectifs suivants ont été atteints, le quatrième quasiment. Immédiatement après la formation continue des enseignant-e-s:

- au moins 80 % des enseignant-e-s connaissent l'importance de l'entraînement sensoriel,
- au moins 80 % des enseignant-e-s formulent des perceptions sensorielles de manière descriptive (et non-critique),
- au moins 80 % des enseignant-e-s connaissent les recommandations de boissons pour les enfants,
- au moins 80 % des enseignant-e-s ont l'intention d'utiliser les contenus et supports transmis dans la formation continue f4f si elles ou ils suivent une unité d'enseignement et/ou une semaine projet ou similaire dans le cadre de leur travail quotidien sur le thème de la perception sensorielle ou de l'eau.

Enfants: immédiatement après l'atelier alimentation pour les enfants:

- tous les enfants connaissent leurs cinq sens (objectif non atteint, 58%),
- chaque enfant peut décrire un aliment d'au moins quatre façons (selon son apparence, son goût, son odeur et/ou sa texture) (objectif non atteint, 15%),
- au moins 70 % des enfants sont disposés à essayer au moins un aliment qu'ils ne connaissent pas (objectif atteint, 93%), et au moins 70 % des enfants ont appris quelque chose de nouveau sur les aliments et les boissons (objectif atteint, 74%).

Parents: deux des quatre objectifs SMART ont été atteints.

Immédiatement après la soirée des parents:

- au moins 70 % des parents ont appris quelque chose de nouveau sur l'alimentation des enfants (objectif atteint, 93 %),
- au moins 70 % des parents savent qu'un enfant doit essayer un nouvel aliment ou un nouveau plat jusqu'à dix fois avant de s'y familiariser et d'aimer le manger (objectif quasiment atteint, 65%),
- au moins 70 % des parents savent qu'il ne faut jamais forcer un enfant à manger (objectif atteint, 72 %),
- au moins 70 % des parents envisagent de mettre en œuvre dans leur vie quotidienne au moins une nouvelle connaissance acquise lors de la soirée des parents (objectif non atteint, 51 %).

---

#### Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- Mühlemann Nutrition GmbH (2018). Querschnittstudie Ernährung (Mai 2016–Juni 2017). Kinderbefragungen zu «fit4future» Ernährungsworkshops 2016/2017. Auswertung der SMART-Ziel-Fragen.

---

#### Contact

fit4future foundation  
+41 (0)41 766 63 83  
[info@fit-4-future.ch](mailto:info@fit-4-future.ch)

# Aide de voisinage avec attestation de temps

Module/s

 A B C **D**

Langue/s

**DE** **FR** **IT** EN Autres

Niveau

**Intervention** Information au public Mise en réseau Policy

ID: F159

Ce type d'aide du voisinage implique des organisations de la société civile qui accompagnent les personnes dans leur vie quotidienne, quels que soient leur âge et leur situation sociale et économique. L'accompagnement (notamment soins et accompagnement, soutien des proches aidant-e-s) est gratuit et assuré par des bénévoles qui peuvent se faire créditer leurs heures de service. Ils peuvent accéder à ces crédits-temps s'ils ont eux-mêmes besoin d'aide.

L'objectif de ces offres est de soutenir les personnes dans leur vie quotidienne avec du temps plutôt qu'avec de l'argent et d'élargir leurs relations. [www.nachbarschaftshilfes Schweiz.ch](http://www.nachbarschaftshilfes Schweiz.ch)

## Organes responsables

Les organisations suivantes sont mentionnées ici à titre d'exemple: Netzwerk Nachbarschaftshilfe Schweiz, Fondation KISS

## Portée

Toute la Suisse

## Thèmes

Santé psychique

## Groupes cibles

- Premières limitations aux troisième/quatrième âges
- Dépendance fonctionnelle au quatrième âge

## Multiplicateur-trice-s

Bénévoles engagé-e-s

## Settings

Famille/domicile

## Forces particulières

Ces projets ne sont possibles qu'avec le travail bénévole et l'engagement du groupe cible (participation). Les offres correspondent aux besoins du groupe cible et permettent de donner et d'accepter, ce qui est une condition préalable importante pour bénéficier d'un soutien social (besoin).

## Impact

Fondation KISS, étude: Büro Bass (2016). Quantifizierung des Nutzens der Zeitvorsorge KISS. Berne: Büro BASS.

## Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre

Fondation KISS

- 30 à 40% des membres font du bénévolat pour la première fois. 60 à 70% sont également impliqués dans KISS en plus de leur implication dans d'autres organisations. Avec la pandémie de coronavirus, de plus en plus de collectivités, d'associations de personnes âgées et d'organisations de migrant-e-s contactent la Fondation KISS pour s'organiser. Lorsqu'il existe un groupe de personnes qui sont en réseau localement et qui souhaitent développer KISS pour compléter les offres existantes, cela constitue une bonne situation de départ. Des membres expérimentés de KISS et de la Fondation soutiennent un événement public local sur KISS afin notamment de tester l'intérêt et la demande.

## Informations complémentaires

- [Site web du projet](#)
- [Site web du projet Fondation KISS](#)
- [Künzli, K. et al. \(2016\). Quantifizierung des Nutzens der Zeitvorsorge KISS](#)
- [Vidéo explicative](#)
- [Émission ZDF](#)
- [Fassbind, S. \(2017\). Zeit für Dich – Zeit für mich, Nachbarschaftshilfe für Jung und Alt. Verlag rüffer & rub visionär, ISBN 978-3-906304-27-4.](#)

## Contact

Netzwerk Nachbarschaftshilfe Schweiz  
+41 (0)44 493 50 62  
[info@nachbarschaftshilfes Schweiz.ch](mailto:info@nachbarschaftshilfes Schweiz.ch)

Fondation KISS  
+41 (0)76 297 14 39  
[info@fondation-kiss.ch](mailto:info@fondation-kiss.ch)

# #MOICMOI

**Module/s**

A B C D

**Langue/s**

DE FR IT EN Autres

**Niveau**

Intervention Information au public Mise en réseau Policy

ID: F160

#MOICMOI est une approche globale de promotion de la santé psychique des adolescent-e-s basée sur les compétences psychosociales. Elle vise à soutenir le développement de leur identité en favorisant une image de soi positive et une saine estime de soi avec un focus sur l'image corporelle. #MOICMOI propose une approche évolutive et compatible avec le PER pour renforcer le pouvoir d'agir des acteurs de l'école dans le soutien au développement des adolescent-e-s.

Au travers de formations, ressources et outils adaptés et évolutifs, #MOICMOI poursuit l'objectif de soutenir les connaissances, compétences et postures qui favorisent:

- le développement positif de l'identité, de l'image de soi et de l'estime de soi des adolescent-e-s,
- les approches basées sur les compétences psychosociales,
- des environnements d'apprentissage soutenant,
- le pouvoir d'agir des adultes qui accompagnent des adolescent-e-s.

[www.moicmoi.ch](http://www.moicmoi.ch)

**Organes responsables**

Fondation O2 (Jura), Promotion santé Valais

**Portée**

JU, VS

**Thèmes**

- Activité physique
- Alimentation
- Santé psychique

**Groupes cibles**

- Enfants d'âge scolaire (supérieur)/début adolescence
- Adolescent-e-s

**Groupes particulièrement vulnérables**

- Femme
- Masculin

**Multiplicateur-trice-s**

Ensemble du personnel scolaire

**Settings**

École (de l'école enfantine au niveau tertiaire)

**Forces particulières**

#MOICMOI vise à renforcer les compétences psychosociales des adolescent-e-s (besoin objectif). En optant pour l'approche globale d'établissement, les écoles du 3<sup>e</sup> cycle s'engagent pour une durée de trois ans minimum (durabilité). Différents outils et formations sont mis à disposition des enseignant-e-s.

**Impact**

Les retours émanant du corps enseignant et des élèves sont très positifs (voir notamment l'évaluation menée par la HEP VS en 2017); les activités pédagogiques ont créé des situations propices à l'apprentissage, tout en suscitant l'intérêt des élèves.

**Principaux enseignements tirés de la mise en œuvre**

Après plusieurs années de développement, l'analyse des besoins du terrain a mis en exergue la nécessité de soutenir et outiller davantage les acteurs de l'école sur ce qu'est la santé psychique des jeunes et sur la meilleure façon de la promouvoir et de la soutenir. Une évaluation menée en 2019 sur mandat des cantons du Jura et du Valais a montré que les enseignant-e-s ont un grand intérêt pour la santé mentale des adolescent-e-s mais qu'ils/elles sont une minorité à se sentir à l'aise avec cette thématique et plus particulièrement avec les sujets touchant à la sphère personnelle. Par ailleurs, le traitement de ce thème semble reposer presque uniquement sur les compétences individuelles des enseignante-s: ils/elles ne semblent pas disposer d'outils institutionnels. De forts besoins en termes d'apport de connaissances concrètes sur la santé mentale des adolescent-e-s et le développement d'outils institutionnels ont été relevés. #MOICMOI agit en ce sens.

**Informations complémentaires**

- [Site web du projet](#)
- «[Promouvoir la santé psychique des adolescent-e-s à l'école et dans l'espace social. Cadre de référence pour les professionnel-les](#)».

**Contact**

Fondation O2 (Jura)  
Promotion santé Valais  
[Contact](#)

## 8 Annexe

Les membres du groupe de travail élargi PAC ainsi que les expert-e-s des trois groupes spécialisés «Alimentation et activité physique chez les enfants et les adolescent-e-s», «Promotion de la santé des personnes âgées» et «Réseau Santé Psychique Suisse» ont tous apporté une contribution importante à la liste d'orientation PAC 2022.

### 8.1 Représentant-e-s des PAC

- Amstad Fabienne (Promotion Santé Suisse)
- Brunner Sibylle/Gross Lucas (PAC ZH)
- Plancherel Fabienne (PAC FR)
- Habota Sejla (PAC BS)
- Brunner Isabelle/Küttel Beatrix (PAC LU)

### 8.2 Groupes d'expert-e-s

#### 8.2.1 Alimentation et activité physique chez les enfants et les adolescent-e-s

- Amstad Fabienne (Promotion Santé Suisse)
- Conz Christoph (Office fédéral du sport OFSP)
- Egger Barbara (Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP)
- Jungo Gisèle (Office fédéral de la santé publique OFSP)
- Kayser Bengt (Universités de Lausanne et Genève)
- Kriemler Susi (Université de Zurich)
- Mühlemann Pascale (Mühlemann-Nutrition GmbH)
- Puder Jarden (Centre hospitalier universitaire vaudois CHUV)
- Schlüchter Steffi (Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV)
- Sempach Robert (Caring Communities Suisse)
- Suggs Suzanne (Università della Svizzera italiana)

#### 8.2.2 Groupe cible «personnes âgées»

- Amstad Fabienne (Promotion Santé Suisse)
- Gretler Heusser Simone (Hochschule Luzern HSLU)
- Kessler Claudia (Public Health Services PHS)
- Müller Bernhard (Bernener Fachhochschule BFH)
- Nigg Claudio (Université de Berne)
- Pihet Sandrine (Haute école de santé Fribourg Heds FR)
- Roth Ralf (Université de Bâle)

#### 8.2.3 Réseau Santé Psychique Suisse

- Amstad Fabienne (Promotion Santé Suisse)
- Ben Jemia Tarek (Fédération Suisse des Psychologues FSP)
- Bircher Ida (Conférence des offices AI, Iradis)
- Konstantinidis Elena (Info-Entraide Suisse)
- Künzler Alfred (Réseau Santé Psychique Suisse RSP)
- Minzer Alexander (Académie Suisse pour la Médecine Psychosomatique et Psychosociale ASMPP)
- Nieuwenboom Wim (Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW)
- Riemer Roger (Union patronale Suisse UPS)
- Rota Fulvia (Foederatio Medicorum Psychiatricorum et Psychotherapeuticorum FMPP)
- Scheiben Sabine (Office fédéral des assurances sociales OFAS)
- Staub Roger (Pro Mente Sana)
- Stoppe Gabriela (MentAge et Ipsilon)