

4^e rencontre nationale des réseaux

26 octobre 2011



Partie 1: Développement du programme «Alimentation et santé» à l'échelon national
Partie 2: «Vivre un quotidien équilibré»

Editorial

Nous vivons dans un monde agité. Notre vie professionnelle comme nos loisirs sont désormais placés sous le signe de la mobilité et de la flexibilité. Nous vivons dans la précipitation et sous l'emprise du stress, ce qui n'est pas sans conséquences pour notre bien-être et notre santé.

La quatrième rencontre nationale sur le thème de l'alimentation, de l'activité physique et du poids corporel aura pour thème principal l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Comment concilier ces deux pans de notre vie? Dans quelle mesure sont-ils liés et inter-dépendants? Que changer dans notre quotidien et dans nos fonctionnements pour vivre mieux? Autant de questions qui seront abordées, sous différents angles, lors des conférences et des ateliers.

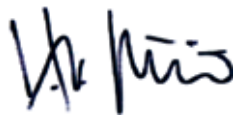
Par ailleurs, cette rencontre vous permettra de vous informer sur les activités des organismes qui nous soutiennent: OFSP, OFSPO, Promotion Santé Suisse et bpa. Un grand nombre de stands vous permettront, comme de coutume, de découvrir les projets actuels et prévus à tous les niveaux. Nous nous réjouissons d'ores et déjà à la perspective des échanges stimulants qui auront lieu dans ce cadre!



hepa.ch
Miriam Hodel



nutrinet.ch
Christian Ryser



Forum Obésité Suisse FOS
Heinrich von Grünigen

Programme

8h00–8h30 Arrivée des participants à l'OFSP (aula du bâtiment principal de la Haute école)

Partie 1: Développement du programme «Alimentation et santé» à l'échelon national

Direction des débats: Heinrich von Grünigen (FOS), Christian Ryser (nutrinet.ch) et Miriam Hodel (hepa.ch)

09h00-9h10	Mot de bienvenue Informations sur le déroulement de la journée	Miriam Hodel hepa.ch	d
09h10-9h35	Programme national Alimentation et activité physique (PNAAP) Les activités de l'OFSP dans ce cadre; le point sur la loi sur la prévention	Alberto Marcacci OFSP	f
09h35-10h00	Sport des adultes Suisse: actualités	Urs Rüdüsühli OFSP	d
10h00-10h05	Pause en mouvement?		
10h05-10h30	Boire de l'eau douce L'enjeu santé pour les années qui viennent	Ivo Schneider Promotion Santé Suisse	d
10h30-10h55	Actualités du bpa Le rôle du bpa dans l'encouragement de l'activité physique et du sport	Barbara Pfenninger, Fränk Hofer bpa – Bureau de prévention des accidents	d
10h55-11h20	Pause		

Partie 2: Vivre un quotidien équilibré

11h20-11h45	Conférence 1 Comment équilibrer vie professionnelle et vie privée? Conditions et modalités d'action à l'échelon de l'individu, des entreprises et de la société	Elisabeth Häni Service spécialisé UND	d
11h45-12h10	Conférence 2 En sécurité sur le chemin de l'école: comment? Sécuriser les infrastructures et les comportements	Claude Morzier bpa – Bureau de prévention des accidents	f
12h25-13h35	Repas de midi au restaurant Bellavista, café		

13h45-14h10	Conférence 3 Bonnes pratiques dans le domaine de la restauration collective Une façon parmi d'autres de promouvoir la santé en entreprise. Quo vadis?	Sonja Sloendregt Haute école spécialisée bernoise, section Santé, Recherche appliquée et développement en alimentation et diététique	d
14h25-14h55	Atelier, 1 ^{er} tour		d/f
15h05-15h35	Atelier, 2 ^e tour		d/f
15h45-16h00	Synthèse, dernier plénum avec résumé des ateliers		
16h00-16h10	Conclusion Clôture	Miriam Hodel hepa.ch	d
16h20	Départ du funiculaire de Macolin		

Ateliers

Veillez choisir deux ateliers parmi les cinq ateliers suivants:

Atelier 1	Activité physique et alimentation: de la marche au vélo électrique Apport et dépense caloriques du 18 ^e siècle à nos jours	Bernhard Schneider Schneider Communications AG	d/f
Atelier 2	Tirez parti de vos possibilités physiques au quotidien! Ou comment passer de bonnes journées grâce à une organisation optimale	Beat Bösch Association suisse des paraplégiques	d
Atelier 3	S'acheminer vers un poids corporel sain avec RELAZ® Source: Erika Toman, «Mehr Ich, weniger Waage», Zytglogge, 2009.	Erika Toman Centre de compétences Troubles alimentaires et obésité	d/f
Atelier 4	Bonnes pratiques dans le domaine de la restauration collective Pour une alimentation équilibrée en dehors de chez soi	Sonja Sloendregt, HESB Martina Lanzendörfer, SSN	d
Atelier 5	Life Domain Balance: expériences pratiques du service spécialisé UND Approfondissement de l'exposé à partir d'exemples de bonnes pratiques, tant individuelles qu'en entreprise	Elisabeth Häni Service spécialisé UND	d

Informations générales

Lieu

Office fédéral du sport OFSPO
Bâtiment principal de la Haute école
Aula
2532 Macolin

Frais d'inscription

Gratuit (restauration comprise) pour les membres de hepa.ch, nutrinet.ch et Forum Obésité Suisse FOS, ainsi que pour la personne les accompagnant. Frais de participation de CHF 50.– pour toute participation supplémentaire. Non-membres: CHF 180.– par personne (restauration comprise).

Langue

Allemand et français. Chaque exposé sera traduit simultanément dans l'autre langue.

Inscription

D'ici au 19 octobre 2011 en ligne sous www.hepa.ch.

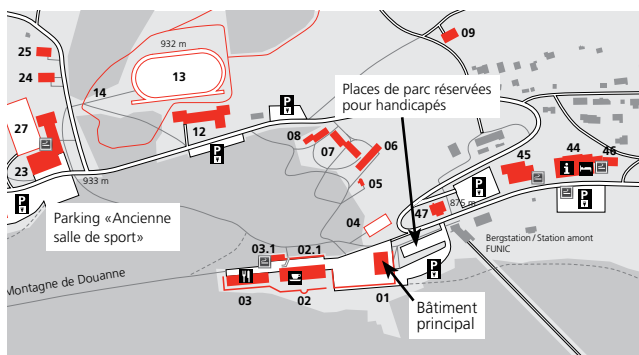
Moyens de transport

Un nombre limité de places de stationnement situées près de l'Ancienne salle de sport est mis gratuitement à la disposition des participants pour la durée de la rencontre.

Les hôtes disposant d'une carte de stationnement pour handicapés peuvent réserver des places de parc situées à proximité immédiate du bâtiment principal.

Nous vous recommandons d'emprunter les transports publics pour vos déplacements. Un funiculaire, situé à une dizaine de minutes de marche de la gare, conduit à Macolin (départ à 8h40). Vous trouverez les horaires sous www.ofspo.ch > L'OFSP0 > Sites > Macolin.

Plan de situation



Horaire CFF

Départ		Arrivée à Bienne
Bâle CFF	7:03	8:10
Berne	7:42	8:08
Fribourg	7:04	8:08
Genève	6:14	7:41
Lausanne	6:45	7:43
St-Gall	5:44	8:13
Zurich HB	6:30	7:45
	7:04	8:13

Retour	Bienne	Arrivée	
	16:49	17:53	Bâle CFF
	16:51	17:18	Berne
	16:51	17:54	Fribourg
	17:19	18:46	Genève
	17:16	18:15	Lausanne
	16:46	19:15	St-Gall
	16:46	17:56	Zurich HB

Contact et administration

Office fédéral du sport OFSPO
Réseau suisse Activité physique et santé hepa.ch
Secrétariat
2532 Macolin
Tél. 032 327 64 48
Courriel info@hepa.ch
Internet www.hepa.ch

Avec le soutien de:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral de la santé publique OFSP



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



bpa