

Ethique sociale et vulnérabilité

Comment ne pas être frappé par les nombreuses études scientifiques qui démontrent à quel point les inégalités de chance face à la santé sont encore criantes. L'OMS rappelle par exemple que l'espérance de vie à la naissance d'une fille au Lesotho est inférieure de 42 ans à celle d'une autre née au même moment au Japon. En Suède, le risque pour une femme de décéder pendant une grossesse ou lors d'un accouchement est de 1 pour 17400, alors qu'en Afghanistan il est de 1 pour 8.

Un constat similaire prévaut à l'intérieur même des pays. C'est ainsi qu'un enfant né dans une banlieue de Glasgow, en Écosse, aura une espérance de vie inférieure de 28 ans à un autre né à peine treize kilomètres plus loin. Aux États-Unis, 886 202 décès auraient été évités entre 1991 et 2000 si le taux de mortalité avait été le même chez les Américains d'origine africaine que chez les blancs.

Les chiffres montrent que la Suisse, très haut située dans le classement de l'espérance de vie à la naissance, ne peut pas se permettre de faire l'économie d'une réflexion face à ces inégalités. Le récent rapport 2008 sur la santé a souligné l'importance des déterminants « extra-individuels » de la santé. Parmiceux-cise retrouvent la situation économique, l'accès à la formation, le soutien social, l'environnement politique, culturel, religieux et familial, ou encore l'environnement physique.

La vulnérabilité face à la maladie n'est donc pas une caractéristique inhérente au seul individu, mais bien plus l'expression d'une situation critique de ce même individu dans son environnement. La distinction est fondamentale. Catégoriser nos actions de prévention

sur la base des différents comportements individuels permet indiscutablement de développer des expertises spécifiques et d'ajuster les moyens à mettre en œuvre pour offrir une aide. C'est ainsi qu'une personne sédentaire recevra des conseils pour être plus active physiquement, ou qu'une personne ayant des pratiques sexuelles à risque apprendra tôt ou tard les comportements jugés adéquats pour limiter ce risque.

Pourtant, deux tiers de la population demeurent insuffisamment actifs. Malgré la bonne connaissance des messages de prévention, l'accroissement de l'incidence des nouvelles infections au VIH prend des proportions inquiétantes chez les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes. Quel rôle attribuer aux contextes, social, économique, environnemental et culturel dans ces apparents paradoxes?

En accompagnant les préoccupations de nos politiques publiques pour une santé équitable, je suis convaincu que nous contribuons à rendre plus fertile le terreau sur lequel croissent nos actions de promotion de la santé. Le défi est de taille mais rêvons très fort que notre regard participe à la maturation d'une société soucieuse d'intégration, de solidarité, de tolérance et d'équité; d'une société promotrice de santé pour le plus grand nombre.

Dr Raphaël Bize Secrétaire général Ligues de la santé

ÇA A MARCHÉ

dans l'Administration Cantonale Vaudoise et à la Policlinique Médicale Universitaire!







Du 27 avril au 1er mai, près de 300 collaborateurs munis d'un podomètre ont enregistré leur nombre de pas effectués chaque jour. Avec une moyenne quotidienne proche de 10 000, ils ont ainsi atteint le Machu Picchu! Ce chiffre correspond aux recommandations pour combler le déficit d'activité physique constaté auprès de plus des deux tiers de la population adulte en Suisse.

Les trois services ayant comptabilisé le plus grand nombre de pas se sont vu décerner un prix de circonstance : une initiation au Nordic Walking ou une corbeille de fruits hebdomadaire pendant un mois.

La Fédération Fourchette verte Suisse prend ses quartiers en Provence



Fourchette verte? C'est le label de l'alimentation équilibrée: une alimentation saine et variée dans les établissements de restauration, qu'ils soient collectifs (crèches, écoles, entreprises, EMS, institutions, etc.) ou non (restaurants, self-service), le tout dans un environnement sain. Telle est la base de ce projet de santé publique qui existe depuis 1993. Développé dans le canton de Genève, cette idée a vite su conquérir d'autres cantons et c'est ainsi que la Fédération Fourchette verte Suisse regroupe aujourd'hui l'ensemble des cantons latins (Fribourg, Genève, Jura et Jura bernois, Neuchâtel, Tessin, Valais et Vaud). Elle est soutenue financièrement par Promotion Santé Suisse et la Conférence latine des affaires sanitaires et sociales (CLASS).

L'extension de la Fédération a nécessité, depuis quelques années, une coordination et une centralisation plus importantes. Les statuts de la Fédération ont été modifiés en 2007 pour aller dans ce sens. Et c'est également pour favoriser ce mouvement que le Comité a saisi l'opportunité du départ de la responsable pour décider que le secrétariat général serait désormais localisé dans une structure professionnelle cantonale oeuvrant pour la santé.

Ainsi, depuis avril 2009, les Ligues de la santé du canton de Vaud (LS) comptent deux Fourchettes vertes. En effet, à la coordination de la Fourchette verte Vaud, dont les LS sont en charge depuis le début du projet sur le sol cantonal en 1997, vient désormais s'ajouter le secrétariat de la Fédération Fourchette verte Suisse (FV-CH) qui est hébergé à l'avenue de Provence, dans les bureaux des LS.

Ce changement coïncide avec l'arrivée du soussigné. J'ai le plaisir d'avoir été engagé comme nouveau secrétaire général de la Fédération et j'ai pris mes fonctions le 1er avril dernier. Outre le fait d'assurer le continuum organisationnel et financier de la FV-CH, j'ai comme principale mission d'étendre le projet à l'ensemble de la Suisse. En effet, si Fourchette verte est bien connue en Suisse romande et au Tessin, il est peut-être étonnant de savoir que le label n'est pas développé en Suisse alémanique, ou plutôt pas encore.

Pour m'aider dans ces tâches, je peux compter depuis l'assemblée générale du 4 mai dernier, outre un comité solide, sur le soutien du nouveau président de la Fédération, M. Philippe Receveur, Conseiller d'Etat jurassien en charge de la Santé, lequel a succédé à M. Thomas Burgener, ancien Conseiller d'Etat valaisan en charge de la Santé. Pour couronner ces changements, un nouveau site Internet a été inauguré, également le 4 mai dernier. Entièrement relooké et remanié, ce dernier permet une présentation actualisée de la Fédération avec un souci particulier à l'accès aux informations en langues allemande et italienne, et la localisation des établissements labellisés, via Googlemap.

Un environnement et une structure de travail adéquats, des outils de communication modernes, une nouvelle équipe à la tête de la Fédération: tous les ingrédients sont là pour mitonner une réussite, labellisée Fourchette verte évidemment!

Stéphane Montangero
Secrétaire général
de la Fédération Fourchette verte Suisse
Info@fourchetteverte.ch
O21 623 37 93



Prévention de la consommation précoce d'alcool sur la Riviera

Campagne « Quel âge as-tu? »



Sous l'égide de la Commission prévention Riviera, avec le concours de Gastrovaud section Riviera et de la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme, une campagne de prévention de la consommation précoce d'alcool est lancée sous le slogan « Quel âge as-tu? ». Cette initiative régionale vise une meilleure application de la législation sur les interdictions de vente d'alcool aux mineurs.

En Suisse, bien que la majorité des jeunes ne consomme pas d'alcool à 15 ans, la part de ceux qui s'enivrent ou consomment régulièrement à cet âge est en augmentation depuis une vingtaine d'année, même si on constate une légère baisse depuis 2002. Les conséquences immédiates sur la santé des jeunes lors d'ivresses ponctuelles comme les accidents, les situations de violence et de délinquance, peuvent s'avérer dramatiques.

Afin d'améliorer l'efficacité des mesures de protection de la jeunesse en relation avec la vente d'alcool, un groupe de travail régional (voir encadré) a conçu la campagne «Quel âge as-tu?». Celle-ci vise deux objectifs: la formation des vendeurs et des serveurs ainsi que la responsabilisation de la clientèle jeune et moins jeune. En effet, il est important que les personnels concernés soient formés pour être en mesure de faire face à des situations de vente difficiles : agressivité, phénomène de groupe, adultes complices, refus de vente. Afin d'encourager et soutenir les gérants et leurs équipes, une affiche propose des procédures adaptées. D'autre part, pour sensibiliser la clientèle, des chevalets de table et des affiches suspendues ont été créées avec des messages simples et clairs : rappel de la loi, obligation de demander une pièce d'identité en cas de doute sur l'âge. Ce matériel est mis à disposition des commerçants et des tenanciers de la Riviera. Le slogan de la campagne prend le critère de l'âge pour interpeller la clientèle parce que c'est la référence légale et qu'un des objectifs poursuivis est de prévenir l'expérience précoce de la consommation d'alcool. En effet, plus on commence tôt à s'enivrer ou à consommer régulièrement des boissons alcooliques, plus le risque est grand de développer plus tard des problèmes liés à l'alcool. La possibilité pour les jeunes de devenir dépendant avant 20 ans n'est pas nulle. L'attitude de la société à l'égard de la consommation d'alcool ainsi que l'accompagnement parental sont aussi importants pour donner du sens à cette législation.

Rose-Marie Notz,

chargée de prévention

Fondation vaudoise contre l'alcoolisme

▶ 021 623 37 05

rmnotz@fva.ch

www.fva.ch/prevention

Les initiateurs de la campagne

Depuis 2007, la Commission prévention Riviera soutient un groupe de travail régional qui mène des actions de prévention des risques liés à la consommation d'alcool des jeunes. Celui-ci est composé des délégués à la jeunesse, de la police, de la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA), d'Action Communautaire et Toxicomanie (ACT), des écoles et, pour la campagne 2009, de Gastroyaud section Riviera.



« Ça marche » sur le web

Le programme cantonal « Ça marche! Bouger plus, manger mieux » lance son site internet www.ca-marche.ch



Plus qu'une simple vitrine, un outil

Inaugurée en avril dernier, l'adresse www.ca-marche.ch propose aux internautes plusieurs conseils et outils pratiques les invitant à prendre soin de leur santé. On y trouve par exemple une carte du canton, basée sur la technologie Google Maps, regroupant l'ensemble de l'offre en matière d'activité physique et d'alimentation équilibrée. Restaurants labellisés « Fourchette verte », parcours Vita ou encore clubs de sport, de nombreuses adresses y sont répertoriées et surtout facilement accessibles via les divers filtres de recherche. Les enfants et leurs parents ne sont pas oubliés puisqu'une sous-section de la carte est entièrement dédiée aux sorties en famille.

Faire du sport, oui, mais pas seul

Partant du principe qu'il est toujours plus motivant de faire de l'exercice à plusieurs, le site propose également une plateforme de mise en réseau destinée à trouver un ou des partenaires de sport. Une fois inscrit, l'utilisateur peut effectuer des recherches en fonction de la discipline, du niveau et de la région souhaités. Créer un groupe de Nordic Walking, dénicher un partenaire de course, un cavalier de danse ou encore organiser un match de foot, les possibilités offertes par cet outil social, entièrement gratuit, sont nombreuses.

Widgets santé

A signaler enfin la présence de plusieurs widgets (petites applications) sur la page d'accueil du site: actualité, recette de la semaine, quiz, conseil de la semaine et calendrier. Régulièrement mis à jour, leurs différents contenus constituent une véritable invitation à se faire du bien. Actuellement en préparation, un planificateur de menus pour camps viendra compléter cette offre d'ici la fin de l'année. En quelques clics, il permettra d'obtenir des semaines de repas équilibrés avec, en prime, l'ensemble des recettes et même la liste des courses.



Pour rester actifs et bien manger, une journée d'ateliers et de conférences est proposée aux seniors, le mardi 8 septembre 2009 à l'Espace Riponne de Lausanne.

La retraite n'est pas fatalement synonyme d'alimentation déséquilibrée et de diminution de la mobilité. Afin de rester en forme, le programme cantonal « Ça marche! Bouger plus, manger mieux » propose une journée conviviale pour découvrir quelques pistes. Au programme, de nombreux ateliers gratuits pour se renseigner et tester des activités : gymnastique, danse, taï-chi, yoga, atelier équilibre, balades à thème, nordic walking, pétanque, ping-pong, dîner Fourchette verte, conférences sur l'alimentation et les bienfaits du mouvement, stands de présentation, etc. Ils seront animés notamment par Pro-Senectute Vaud, Mouvement des Aînés Vaud (MdA Vaud), la Ligue vaudoise contre le rhumatisme (LVR), la Fédération vaudoise de gymnastique, natation et sport pour personnes âgées (FVGA), l'Association de défense et de loisirs des retraités (AVIVO-Lausanne) et les Ligues de la santé.

Programme complet disponible sur

www.ca-marche.ch

Audrey Delmonico

Programme cantonal « Ça marche!

Bouger plus, manger mieux »

audrey.delmonico@fvls.vd.ch

▶ 021 623 37 92









Malgré un soleil absent et quelques averses passagères, pas moins de 1112 participants ont répondu présent le 7 juin dernier lors du 6° Walking Day de Morges. Grande nouveauté de cette édition, la catégorie « à MON rythme » a connu un début encourageant avec 103 marcheurs inscrits. Equipés d'une montre cardio¹, ces derniers ont parcouru une des trois distances proposées (6km, 10.5 km ou 16 km) en tentant de se maintenir dans une zone d'effort modérée, favorable à leur santé.

Les cumulus et autres gouttes de pluie n'y ont rien fait. La ville de Morges s'est transformée à nouveau, le temps d'un dimanche, en capitale de la marche à l'occasion du 6e Walking Day. Plus de 1'000 marcheurs, avec ou sans bâtons, ont ainsi participé à cette désormais traditionnelle manifestation, organisée par les Ligues de la santé et Allez Hop Romandie. Avec 333 inscrits alignés au départ, la catégorie 10.5 km/Nordic Walking est celle qui a rencontré le plus grand succès. Forte affluence également pour les 6km/« Plaisir en famille » qui ont vu défiler nombre (235) de « walkers » en herbe et de poussettes.

« à MON rythme »

Cette 6e édition a aussi été marquée par l'inauguration de la catégorie « à MON rythme ». Montre cardio au poignet, près de 10% des participants (103) ont ainsi parcouru une des distances proposées, à leur rythme, en tentant de se maintenir dans une zone de fréquences cardiaques modérée, bénéfique à leur santé. La ligne d'arrivée franchie, ils ont pu évaluer leur performance, à l'aide de ladite montre, au stand « à MON rythme » et bénéficier de conseils de la part de professionnels de la santé. Inédite dans le cadre d'une course populaire, cette action visait à sensibiliser les participants aux

thèmes de la condition physique et des intensités d'effort appropriées. Une démarche utile car, contrairement aux idées reçues, il n'est pas nécessaire de courir jusqu'à plus souffle pour se faire du bien. Les études médicales le montrent : un effort régulier entre 40 et 60% de ses capacités maximales est suffisant en termes de santé.

La manifestation a également été l'occasion pour les Ligues de la santé, qui célèbrent leurs 30 ans cette année, de présenter plusieurs de leurs activités au public. De nombreux stands liés au thème de la prévention étaient ainsi à la disposition des participants. Ces derniers ont pu par exemple tester leur capacité respiratoire sur le stand de la Ligue pulmonaire vaudoise, s'approvisionner en crème solaire sur celui de la Ligue vaudoise contre le cancer ou encore bénéficier de conseils sur la protection des articulations auprès de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme.

Franco Genovese

Chargé de communication

► franco.genovese@fvls.vd.ch ► 021 623 37 03

¹Une montre cardio, ou cardiofréquencemètre, est une montre bracelet capable de mesurer les battements du coeur.



Les Membres

Ligue vaudoise contre le rhumatisme



Av. de Provence 12, 1007 Lausanne tél. 021 623 37 07, info@lvr.ch

Ligue pulmonaire vaudoise



Av. de Provence 4, 1007 Lausanne tél. 021 623 37 47, info@lpvd.ch

Fondation vaudoise contre l'alcoolisme



Rue Pré-du-Marché 21, 1004 Lausanne tél. 021 648 78 20. info@fva.ch

Ligue vaudoise contre les maladies

cardiovasculaires



Av. de Provence 12, 1007 Lausanne tél. 021 623 37 37, fvls@fvls.vd.ch

Fondation de la Mucoviscidose



Av. de Provence 12, 1007 Lausanne tél. 021 623 37 17, maria.gigliotti@fvls.vd.ch

Association vaudoise du diabète



Ch. de Rovéréaz 5, 1012 Lausanne tél. 021 657 19 20, vaud@associationdudiabete.ch

Pro Senectute Vaud



Rue du Maupas 51, 1004 Lausanne tél. 021 646 17 21, social@vd.pro-senectute.ch

Policlinique Medicale Universitaire



Rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne tél. 021 314 60 60 pmu@hospvd.ch

Fondation pour le dépistage du cancer du sein



Rue César-Roux 19, 1005 Lausanne tél. 021 316 08 50, info@depistage-sein.ch

Institut de médecine sociale et préventive

Centre d'information

IUMSP Rue du Bugnon 17, 1005 Lausanne tél. 021 314 72 72, iumsp@chuv.ch

Ligue vaudoise contre le cancer



Av. Gratta-Paille 2 - Case postale 411 1000 Lausanne 30 Grey tél. 021 641 15 15, info@lcv.ch

Les Programmes

Allez Hop



Programme de lutte contre la sédentarité tél. o21 623 37 41, fabio.peduzzi@fvls.vd.ch

Cipret-Vaud



pour la prévention du tabagisme

tél. 021 623 37 42, cipret-vaud@fvls.vd.ch **Fourchette verte Vaud**



Promotion de l'alimentation équilibrée dans les restaurants de collectivité tél. 021 623 37 22, vd@fourchetteverte.ch

Bilan & Conseils Santé



Dépistage et prévention des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires tél. 021 623 37 57, sophie.vassaux@fvls.vd.ch

LIGUES DE LA SANTÉ



Av. de Provence 12 - 1007 Lausanne Tél. 021 623 37 37 Fax. 021 623 37 38 E-mail: fvls@fvls.vd.ch www.liguesdelasante.ch

Ça marche! Bouger plus, manger mieux

Programme cantonal (VD) de promotion de l'activité physique et de l'alimentation ça marche! équilibrée

tél. 021 623 37 90, info@ca-marche.ch

Pipad'es



Programme de prévention des accidents d'enfants tél. 021 623 37 57, info@pipades.ch

FVA Prévention



Programme de prévention des risques liés aux abus d'alcool tél. o21 623 37 o5, prevention@fva.ch

Paléo



Tente de prévention dans le camping de Paléo tél. 021 623 37 61, bill.chapuisod@fvls.vd.ch

Santé en entreprise



Mise en œuvre des différents programmes des Ligues de la santé dans les entreprises tél. 021 623 37 44, anouck.luini@fvls.vd.ch

Bibliosanté



Centre d'information et de documentation de l'OMSV et des Ligues de la santé tél. 021 623 37 40, bibliosante@fvls.vd.ch

Les Espaces Prévention

EP Lausanne

Rue Pré-du- Marché 23, 1004 Lausanne tél. 021 644 04 24 prevention.lausanne@omsv.vd.ch

EP Aigle/Pays-d'Enhaut/Lavaux-Riviera

Av. des Glariers 20, 1860 Aigle tél. 0844 55 55 00 prevention.aigle-paysdenhaut@omsv.vd.ch

Site de Vevey

Chemin du Verger 1, 1800 Vevey tél. 0844 55 55 00 prevention.lavauxriviera@omsv.vd.ch

EP La Côte

Bureau de Morges

Place du Casino 1, 1110 Morges tél. 0844 046 644 eplacote@omsv.vd.ch

Bureau de Nyon

Rue des Marchandises 17, 1260 Nyon tél. 0844 046 644 eplacote@omsv.vd.ch

EP Nord-Vaudois/Broye

Rue de la Plaine 9, 1400 Yverdon-les-Bains tél. 0844 811 721 prevention.nordvaudois@omsv.vd.ch

CCP: 10-1491-7

Infoligues vous intéresse?

Informez-vous régulièrement sur les principales thématiques de promotion de la santé à l'échelle du canton de Vaud

Pour recevoir l'infoligues gratuitement:

téléphonez au 021 623 37 37 ou envoyez un email à fvls@fvls.vd.ch