



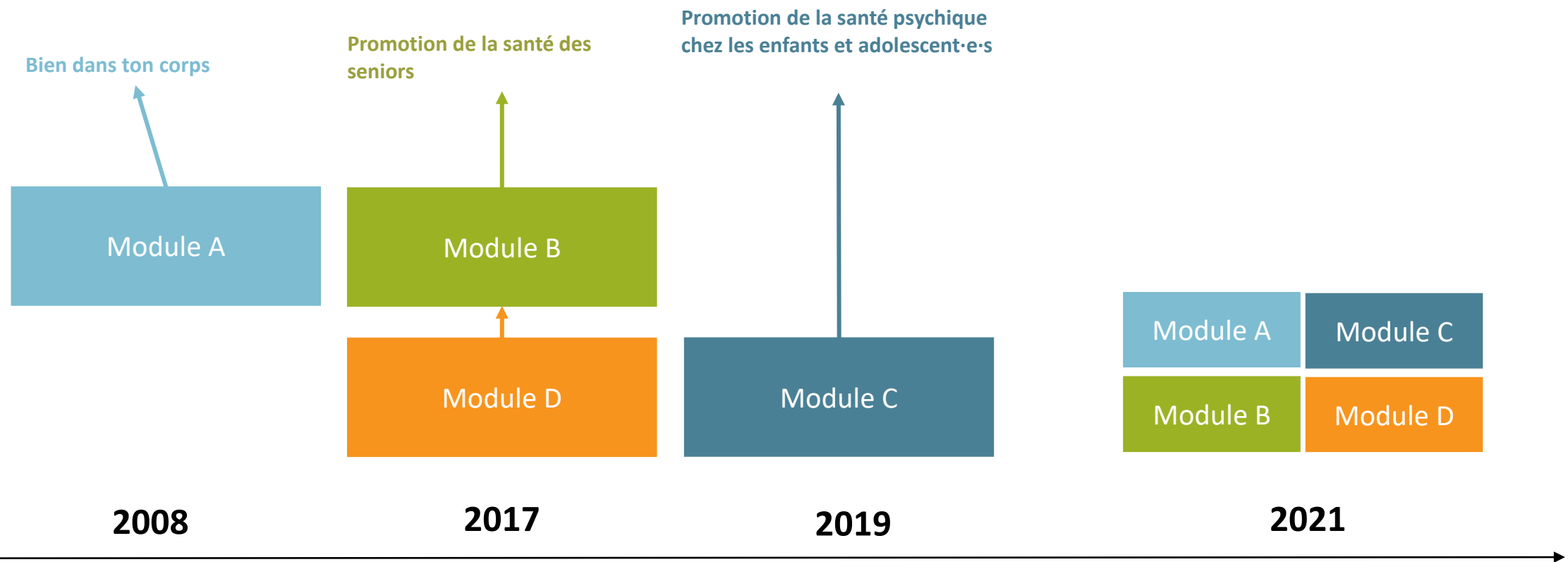
Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

# PROGRAMME D'ACTION CANTONAL « AGIR POUR SA SANTÉ »

FORUM DU PLAN D'ACTION DE LA STRATEGIE SUISSE  
DE NUTRITION 2023



# Contexte valaisan



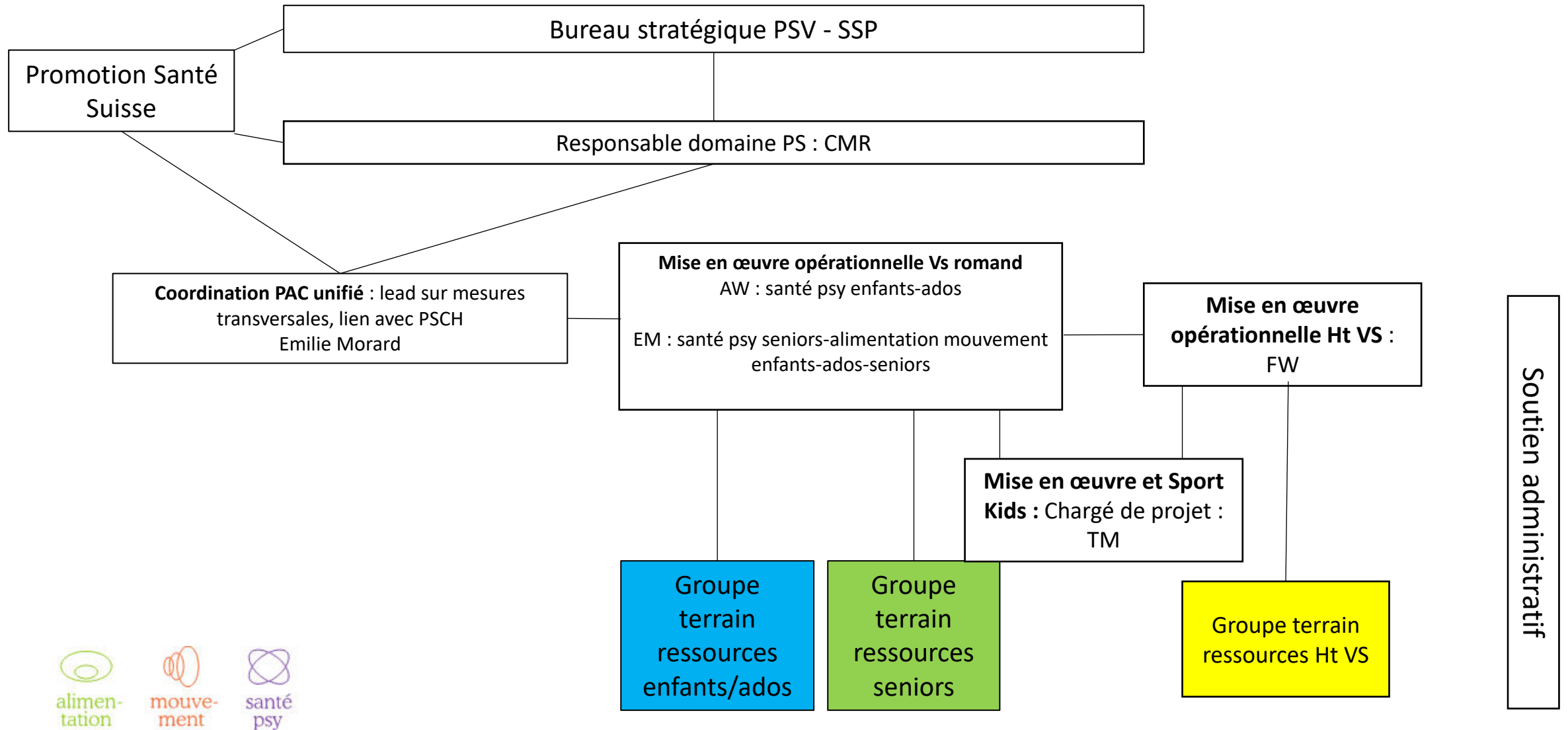
# Orientation stratégique PAC Valais

## Agir pour sa santé

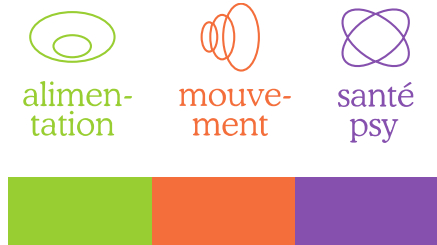
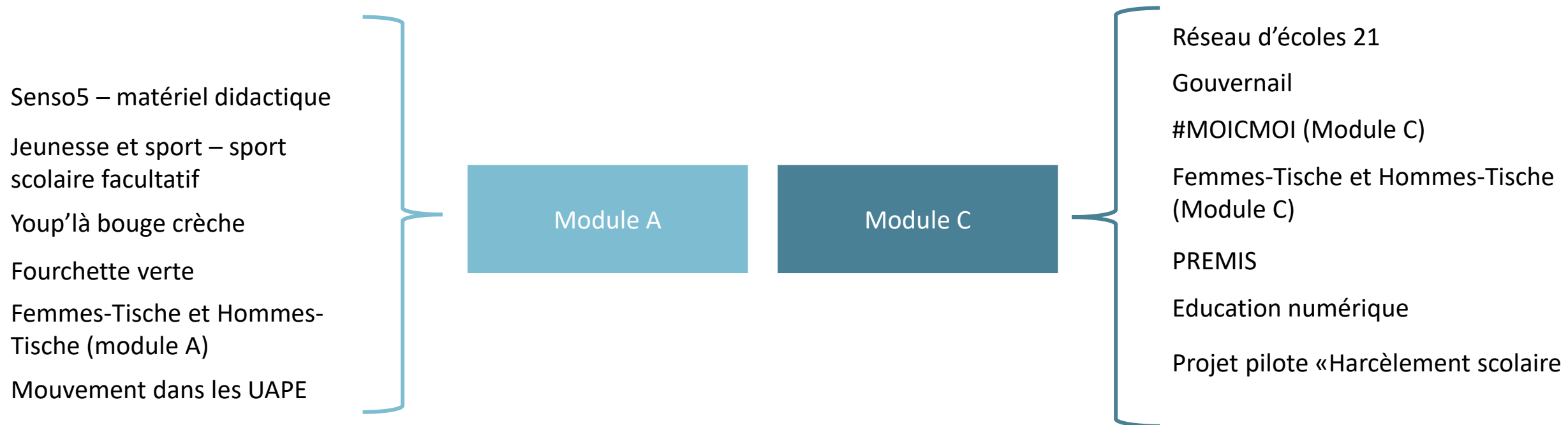
La population valaisanne, en particulier les publics-cibles prioritaires que sont les enfants, les adolescent·e·s et les seniors, adopte des modes de vie sains consistant notamment en une **alimentation équilibrée** et la pratique d'une activité physique régulière qui renforcent sa santé physique et psychique, de manière à prévenir l'apparition de maladies non transmissibles telles qu'obésité, diabète, troubles musculo-squelettiques, dépendances et dépression, à limiter les risques de chute et à augmenter le nombre d'années de vie en bonne santé.



# Organisation du PAC



# Mesures enfants-ados



# Mesures seniors

DomiGym – Bouger à domicile  
Fourchette verte senior  
Balades accompagnées  
Promotion d'une alimentation équilibrée chez les seniors  
Cours prévention des chutes  
Prévention dénutrition et surpoids dans les CMS

Module B

Module D

Renforcement des ressources des seniors issus de la migration

Coordination des générations 60+

Soutien aux proches aidant·e·s  
Offres de rencontre et lien social  
Conciergerie sociale  
Prévention et détection polymédication

  
alimen-  
tation

  
mouve-  
ment

  
santé  
psy



# FOURCHETTE VERTE VALAIS

## CUISINONS NOTRE REGION

### ETAT DES LIEUX



Le nombre de signataires

2020	2021	2022	2023	Total
20	26	62	32	140



Le nombre de visites sur le terrain

44	189	157	176	566
----	-----	-----	-----	-----



Le nombre de bilans annuels

0	0	40	81	121
---	---	----	----	-----



Le nombre d'établissements labellisés FV

115	14	28	21	178
-----	----	----	----	-----



Le nombre de repas CNR/jour

~9'000	~20'000	~25'000	
--------	---------	---------	--





Plus de 500 personnes

# + de 30 formations

## PROFESSIONNELS DE LA CUISINE COLLECTIVE

PROGRAMME 2023

### FORMATIONS

Apprendre n'est pas remplir un vase mais c'est allumer un feu




#### Le programme

- Mardi 2 mai: *Les critères Fourchette verte*
- Lundi 11 mai: *Alimentation durable*
- Mercredi 14 juin: *Le gaspillage alimentaire*
- Mercredi 6 septembre: *Digine et bonnes pratiques*
- Mardi 24 octobre: *Les bas morceaux de boucherie*
- Jedi 9 novembre: *Achat des produits de la mer*
- Mardi 18 novembre: *Les labels alimentaires*
- Mardi 12 décembre: *A table! Plaisir et santé!*

#### Fourchette verte Valais vous propose...

Dans le cadre de la démarche "Cuisinons notre Région", nous avons le plaisir de vous proposer ce catalogue de formation pour l'année 2023.

Il est ouvert à toutes les personnes qui gravitent autour des repas dans votre établissement.

La formation continue est une chance d'évoluer professionnellement et de développer de nouvelles compétences. N'hésitez pas à vous inscrire à l'une ou l'autre de ces propositions.

Nous avons besoin de vous pour relever ce grand défi qui est d'améliorer au quotidien la durabilité dans l'alimentation. Chaque personne à son rôle à jouer et est un maillon important de "Cuisinons notre région". Merci de votre engagement!

**Inscriptions**  
Cliquez ici  
OU  
[www.cham.ch/formation/2023](http://www.cham.ch/formation/2023)





## Campagne "anti-gaspi"

Dans le cadre de la démarche Cuisinons notre Région, Fourchette verte Valais sensibilise au gaspillage alimentaire, car en Suisse ...

1/3 des aliments sont perdus ou gaspillés, du champ à l'assiette.	Objectif de la Confédération :
CHF 620.- est le montant jeté par an et par personne.	-50%
En restauration, environ 1/5 de l'assiette finit à la poubelle.	de gaspillage alimentaire d'ici 2030.

Sources : [foodwaste.ch](http://foodwaste.ch) / [united-against-waste.ch](http://united-against-waste.ch) / [parlament.ch](http://parlament.ch)



+ de 1'000 jeunes

# La campagne anti-gaspi

**3 SEMAINES EN 2023 – 3 ÉTAB.**  
**12 SEMAINES EN 2024 – 5 ÉTAB.**



Sensibiliser au gaspillage alimentaire sans culpabiliser



+ de 200 personnes

# 9 Sensiterre

EQUIPES DE CUISINE & ACOMPAGNANTS

PROGRAMME 2023

## SENSI'TERRE

L'occasion de tisser des liens

**Sensi'Terre c'est quoi?**  
Redécouvrir LE produit

Instaurées en 2020 dans le cadre des semaines Cuisinons notre région, les formations Sensi'Terre ont pour objectif de tisser des liens entre les acteurs de l'alimentation en collectivité et les artisans du terroir local.

Elles donnent la possibilité aux équipes de sortir de leur quotidien, afin non seulement de comprendre l'histoire de l'entreprise et les conditions de production, mais aussi de connaître le choix des produits proposés et de créer un lien avec le producteur.

Ces après-midi de découverte permettent également de donner une valeur ajoutée aux produits tout en garantissant leur traçabilité. Consommer local, c'est se soucier non seulement de ce que l'on mange, mais également de la manière dont il est traité et soutenir notre économie.

**Le programme**

- 31 janvier L'affineur Alpin
- 2 mars Casa della pasta
- 27 avril Les asperges du Valais
- 21 mai La race d'Hérens et la fromagerie de Châtaignat
- 28 juin Zollinger BIO
- 29 août L'arboriculture
- 28 septembre Frutonic
- 17 octobre Tipik
- 23 novembre Everys

**Inscriptions**  
Cliquez ici ou [inscriptions@univ.ch.ch](mailto:inscriptions@univ.ch.ch)





## Développement matériel pédagogique

- UMAMI : programme d'éducation à l'alimentation saine et durable pour l'école primaire (PER et LP21)

## Interventions :

- Formation initiale et continue des enseignant.e.s (HEP-VS | PH-VS)



Formation continue  
Education nutritionnelle



## TRAITER LA DURABILITÉ AU TRAVERS D'EXPÉRIENCES EN ÉDUCATION NUTRITIONNELLE.

Explorez des approches concrètes et pratiques.

Mercredi 27 mars 2024, de 13h30 à 17h05

Qu'est-ce qu'une alimentation saine et durable?

Quel est le rôle de l'école et de l'enseignant dans cette transition alimentaire?

Comment y contribuer, de manière attractive en faisant de l'éducation nutritionnelle?

Après une brève introduction sur le contexte alimentaire actuel, vous explorerez des approches d'interventions concrètes et pratiques pour participer à cette transition vers une alimentation plus durable et comprendrez



Sensibiliser la population senior à l'importance d'une alimentation variée et équilibrée par le biais :

- de conférences aux seniors
- de campagnes de sensibilisation (page santé Nouvelliste, #parlonsalimentation, gestes santé,..)
- d'actions auprès des organes et institutions en liens avec les seniors (Commune en santé)



## Atelier sensoriel

### Des épices dans tous les sens

31 août 2023  
de 09h00 à 11h00

**AUKIOSQUE**  
Quai de la Vièze 4  
1870 Monthey  
(A côté du Petit Théâtre de la Vièze)



 **BRIC**  
SENIORS



## Se régaler à petit budget + Saxon

Dans cet atelier vous recevrez des conseils pratiques pour remplir votre assiette sans amaigrir votre porte-monnaie. Nous discuterons aussi des techniques de conservations ainsi que de la réutilisation des restes pour limiter les coûts.

Vendredi 10 février 2023 de 14h à 15h30

Tarif: CHF 15.-

Animation: Pauline Solioz diététicienne Fondation Senso5

En collaboration avec  Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

 Ce cours est partiellement subventionné par l'Office fédéral des assurances sociales car il favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

### Inscriptions:

Pro Senectute Valais-Wallis  
Tél. 027 322 07 41

**Valais-Wallis**

[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)



Sensibiliser les professionnels des soins à domicile aux risques de dénutrition et de surpoids dans les CMS par le biais :

- de formations continues et d'ateliers destinés aux professionnels (CMS, AVALEMS, ProSenectute,..)
- de formations onlines

# Semaine du goût septembre 2022- 2023

- Herbes aromatiques et épices
- 11 écoles valaisannes participantes et 18 classes



# ATELIERS DE CUISINE FEMMES HOMMES TISCHE

Collaboration Fourchette verte et Senso 5

- Découvrir et cuisiner des légumes locaux
- Mobiliser leur propres ressources et savoir faire au niveau culinaire
- 6 ateliers en 2022





# Journée de promotion de la santé des personnes issues de la migration

## 25 avril 2023





**Promotion santé Valais**  
**Gesundheitsförderung Wallis**

# MERCI DE VOTRE ATTENTION



EMILIE.MORARD@PSVALAIS.CH



[HTTP://WWW.PSVALAIS.CH/ALIMENTATION](http://www.psvalais.ch/alimentation)



alimen-  
tation



mouve-  
ment



santé  
psy

