

HORAIRES CFF Les principales nouveautés pour 2018 en Valais **P.7**

CHAMOSON La construction pourrait reprendre dans deux hameaux **P.8**

NENDAZ Le corps retrouvé dans le molok a subi de multiples fractures **P.10**

FOOTBALL Les Valaisans qui ont marqué plus de 100 buts en LNA **P.5**

Le Nouvelliste



KEYSTONE/A

VENDREDI 24 NOVEMBRE 2017
WWW.LENOUVELLISTE.CH
NO 273/CHF 2.70/€ 2.70
J.A. - 1950 SION 1

LA MÉTÉO DU JOUR EN PLAINE
~11° ~1°  À 1500 M
~9° ~3° 



LA COURSE CONTRE LE SURPOIDS

SANTÉ Manger moins vite, plus équilibré et faire du sport. C'est une part de bonnes intentions qui animent les participants au programme Contrepoids. Le premier cours destiné aux jeunes en excès de poids a été donné à Martigny. **P. 2-3**



HÉLOÏSE MARET

SUISSE-UNION EUROPÉENNE LE MILLIARD DE COHÉSION QUI DIVISE

La Suisse a accepté de débloquent 1,3 milliard de francs pour les pays de l'Est. Une décision qui réjouit le PS et le PDC, mais pas l'UDC qui crie au scandale. **P.26**



KEYSTONE/PETER KLAUNZER

SKI ALPIN COMMENT GÉRER UNE COURSE APRÈS UN DRAME?

Endeuillée par la mort de David Poisson, la Coupe du monde masculine fait halte à Lake Louise. Deux anciens champions valaisans évoquent les craintes après un tel drame. **P.19**



KEYSTONE/CHRISTOPHE KARABA

PUBLICITÉ



RETROUVEZ-NOUS SUR FACEBOOK:
-JARDINERIE CONSTANTIN-

CONTACT
Rte de Ferrage
1920 Martigny
Tél. 027 722 43 29



WWW.JARDINERIE.CH
VENEZ VIVRE LA MAGIE DE NOËL
MARTIGNY



JARDINERIE
Constantin

Des recettes pour mieux gérer son corps

SANTÉ Le programme Contrepoids vise à aider enfants et ados en excès de poids à sortir d'une spirale infernale. Immersion dans le premier cours 2017-2018 organisé à l'Hôpital de Martigny.

PAR PASCAL.GUEX@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS HELOISE.MARET@LENOUVELLISTE.CH



ORIENTATION EN DOUCEUR

Le physiothérapeute spécialisé Valentin Reuse profite d'un échauffement en douceur pour demander à Julia et Noane quels sports sont susceptibles de les intéresser. Avec le sourire.

Elle promet de faire attention à manger moins vite et plus équilibré. «Mais je veux aussi me remettre au sport.» Au sortir du premier cours dispensé à Martigny dans le cadre du programme Contrepoids 2017-2018, Lisa aligne les bonnes intentions, avec l'espoir de perdre ses kilos de trop qui lui valent parfois des remarques acerbes.

Plus de 10% des écoliers valaisans en excès de poids

«L'obésité des enfants constitue l'un des plus grands défis pour la santé publique au XXI^e siècle.» Le constat posé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) trouve écho en Valais. «Entre 2006 et 2014, la prévalence du surpoids et de l'obésité a augmenté chez les écoliers de 11 à 15 ans, passant de 5% à 10% chez les filles et de 11% à 14% chez les garçons», vient ainsi

de relever l'Observatoire valaisan dans son 3^e rapport sur la santé des écoliers. Même si la consommation régulière de fruits et légumes a augmenté tandis que la cote des boissons sucrées diminuait. Les instances médicales mettent en avant des programmes destinés à combattre ce fléau, à l'image de l'opération Contrepoids, mise en place en Valais par le professeur René Tabin (ancien chef de service de pédiatrie à l'hôpital de Sion) et la doctoresse Nathalie Farpour Lambert (fondatrice de ce programme aux Hôpitaux universitaires de Genève).

«C'est le service de pédiatrie de l'hôpital de Sion qui propose ces cours pluridisciplinaires en famille, animés par trois thérapeutes (diététicienne, psychologue et physiothérapeute/professeur d'éducation physique adaptée)», explique le docteur

«Nous ne sommes pas là pour dire ce qui est juste ou faux ni pour juger.»

Le plein d'offres

D'autres possibilités existent en Valais, également remboursées par l'assurance de base: consultation hospitalière; suivis diététiques, physiothérapeutiques et/ou psychologiques ambulatoires; camps pour adolescents organisés par l'association Sportsmile. Celle-ci propose du sport adapté, hebdomadaire (programme Sportkids), subventionné par les communes, dans les districts de Martigny et de Sierre. [infos: www.hopitalvs.ch/contrepoids](http://www.hopitalvs.ch/contrepoids) et sportfacultatif@psvalais.ch

Michel Russo, coordonnateur pour le Valais. «Une vingtaine de familles par année intègre ces programmes multidisciplinaires, dans les districts de Sierre, Sion et Martigny.» Programmes remboursés par l'assurance maladie de base, le Conseil fédéral ayant approuvé les conventions tarifaires concernant «les traitements ambulatoires et pluridisciplinaires destinés aux enfants et aux ados souffrant de surpoids et d'obésité».

Respect et confidentialité

Cette session Contrepoids à Martigny propose dix séances hebdomadaires de cours (cinq en automne, cinq autres à partir du mois de mars) articulées autour d'un atelier de discussion et d'éducation thérapeutique la première heure et d'une séance d'activités physiques pour les enfants la 2^e heure. Cette semaine, six

adolescents âgés de 10 à 15 ans accompagnés par un représentant de leur famille se sont retrouvés pour la première fois en Octobre. L'occasion pour la psychologue Florence Zambaz de mettre tous les participants à l'aise. «Ce programme veut aider enfants et ados à viser une alimentation équilibrée et à diminuer la sédentarité. Nous ne sommes pas là pour dire ce qui est juste ou faux ni pour juger. Juste pour donner une boîte à outils qui doit permettre à chacun de mieux maîtriser son poids.» La psychologue finit de mettre tout ce petit monde en confiance en prônant une totale confidentialité et le respect de la parole de chacun avant que la diététicienne, Enith Pierroz, ne fournisse les premières pistes devant conduire Noane, Julia ou Laurentin vers une meilleure maîtrise de leur alimentation.

Et cela marche!

«Utilisez vos cinq sens pour bien déguster vos plats et prendre conscience de comment l'on se nourrit.» Car manger trop vite conduit presque inévitablement à aller au-delà de sa faim. Enith invite ainsi ses «élèves» à apprendre la bonne attitude à table (pas de TV par exemple) et à se fixer des objectifs réalistes. Et cela marche. Samantha promet ainsi qu'elle va désormais prévoir des rations moins importantes. «Habitue-toi à mettre ta nourriture dans une assiette à dessert», lui conseille la diététicienne. «Ma fille a beaucoup changé», témoigne la maman d'Auriane, participante du premier cours donné en octobre à Sion. «Elle est motivée pour apprendre à maîtriser sa nutrition. Sans culpabiliser ni tomber dans d'autres excès...»



PRISE DE CONTACT EN FAMILLE

C'est accompagnés d'un représentant légal qu'enfants et ados en excès de poids sont accueillis à l'hôpital de Martigny pour une première heure théorique et une orientation animées par la diététicienne Enith Pierroz et la psychologue Florence Zambaz.



MISE EN BOUCHE SUR FOND DE DÉGUSTATION

Les bases du cours posées, les participants sont très vite invités à revoir leur façon de se nourrir. L'accent est par exemple mis sur la dégustation de divers produits. «Prendre le temps de sentir, toucher, voir, goûter et savourer un aliment aide à réguler la nutrition et à diminuer les quantités...»



ÉCHAUFFEMENT TOUT EN DOUCEUR

Habitué à travailler avec des sportifs – il s'occupe notamment de la sélection suisse U15 de foot d'Yves Débonnaire – le physiothérapeute Valentin Reuse profite des nombreuses installations de l'hôpital de Martigny pour commencer par «dégourdir» en douceur les participants au cours Contrepoids.



DU SPORT MAIS EN S'AMUSANT ET SANS PRESSION

Chacune des dix séances du programme Contrepoids comprend une partie sportive d'une heure dirigée par le physio Valentin Reuse. «J'invite les jeunes à se dépenser sur des vélos ou des tapis de course sans négliger l'aspect jeu, très important. Un jour, nous allons aussi nous éclater dans le bassin de l'hôpital.»

PUBLICITÉ

Fendant Roche Vineuse
Cave St-Pierre
VS AOC 2016

38.80
6x75 cl
~~48.60~~

Samedi 25 novembre
de 9h30-13h

Animation avec Rhône FM
**Jeu-Concours
et raclette**

En direct avec
Rhône FM

13.90
kg
~~16.70~~

Raclette Combe Montagne 1/2
env. 2.4 kg

35.80
kg
~~47.80~~

Viande séchée épaule 1/2
env. 600 g

Une passion pour la qualité

7.50
kg
~~9.10~~

Côtelettes de porc fraîches
entremêlées de Suisse, 10 pièces
(4 pièces: 7.90/kg 9.50)

ALIGRO
bienvenue à tous les gourmands
à Sion, Chavannes-Renens, Genève-les Vernets, Matran et Schlieren

Offre valable jusqu'au samedi 25 novembre