

Grandir

À LAUSANNE

« Bien manger », est-ce... manger à sa faim ? Manger équilibré ? Consommer un mets savoureux, joliment décoré ? Retrouver le goût et les odeurs des plats de son enfance ? Voyager au gré des saveurs nouvelles et exotiques ? Est-ce le plaisir du moment convivial partagé ? Selon l'idéal de chacun, la notion de « bien manger » va bien au-delà de celle de « manger bien ».

A l'échelle des collectivités, particulièrement celles chargées d'accueillir vos enfants, c'est d'abord à la notion de « manger bien » que l'on entend être attentifs, et ce, dès le plus jeune âge. A Lausanne, les infirmières scolaires, avec les équipes de santé de chaque établissement, accomplissent un important travail de prévention et de promotion de la santé. Outre le suivi individuel apporté aux élèves, elles développent différents projets, dont vous trouverez un aperçu dans ce bulletin.

La Ville est aussi amenée à réfléchir à ce qu'elle met dans les assiettes de milliers d'enfants lausannois, de la petite enfance à la fin de la scolarité obligatoire, puisqu'elle leur sert près de 1'300'000 repas chaque

année dans les centres de vie infantile (CVE), les APEMS, les réfectoires scolaires et dans les trois écoles à la montagne de la Ville.

Les normes liées à l'hygiène, la sécurité des aliments et à la traçabilité de la chaîne alimentaire sont respectées et contrôlées. Les cuisinières et cuisiniers sont aussi formés en diététique. Les intervenant-e-s de l'accueil de jour veillent à proposer des menus équilibrés et savoureux dans un cadre agréable.

Aujourd'hui, la Ville de Lausanne fait figure de précurseur : elle valorise notre agriculture locale et se préoccupe de l'environnement. Elle s'engage, sous un délai de trois ans, à porter à 70 % la part des produits locaux, frais, de saison et si possible bio, dans la restauration collective municipale. Elle promeut ainsi des modes d'alimentation favorables à la santé et durables.

Bon appétit et... à votre santé !

Oscar Tosato
Conseiller municipal

no 18
hiver 15

BIEN MANGER, BIEN GRANDIR, BIEN VIVRE!

Une alimentation saine, variée, équilibrée, couplée à une activité physique régulière permet aux enfants de se développer de manière harmonieuse. Les principes de base ci-dessous et les références en dernière page fournissent de nombreuses informations utiles. Les infirmières scolaires sont aussi à disposition pour répondre aux questions de manière personnalisée.

BOIRE DE L'EAU C'est la boisson idéale! A Lausanne, l'eau du robinet, de grande qualité, est à privilégier. Mieux vaut renoncer aux boissons sucrées et aux sodas trop riches en sucre, ainsi qu'à leurs versions « light » avec édulcorants qui entretiennent la préférence pour le sucré. Les boissons énergisantes (contenant de la caféine et de la taurine) ou énergétiques (boissons pour sportifs) sont à éviter chez les enfants et les adolescents.

MANGER DES FRUITS ET DES LÉGUMES Essentiels à une alimentation équilibrée, ils peuvent être servis en bâtonnets, petits morceaux, salade, soupe, gratin ou mélangés à d'autres mets... Si votre enfant vous accompagne au marché ou participe à la préparation du repas, il les mangera avec d'autant plus de plaisir!

MANGER DE TOUT La diversité est importante pour que l'enfant ait en suffisance tous les nutriments nécessaires. Consommés avec modération, les mets riches en graisses et en sucre peuvent aussi trouver leur place dans une alimentation équilibrée.

PRENDRE DES REPAS RÉGULIERS Trois repas principaux, et deux collations intermédiaires si nécessaire, donnent une meilleure sensation de satiété que le grignotage!

PRENDRE DES REPAS CONVI-VIAUX Le plaisir de manger et de converser en famille ou entre amis est important. Éviter de regarder les écrans pendant les repas préserve ce moment partagé.

BOUGER ENTRE LES REPAS Un enfant a naturellement besoin de se dépenser: au moins une heure par jour et si possible en plein air. Lui permettre de bouger est bénéfique pour son développement physique, psychique et social: aller à pied à l'école, faire le chemin avec des camarades, faire du sport...

ACTIONS DANS LES ÉCOLES LAUSANNOISES

Sous l'égide du Service de santé et prévention de la Ville de Lausanne, en collaboration avec les enseignant-e-s, les équipes de santé des écoles ont mis en place l'an dernier 22 projets de promotion de la santé, contribuant ainsi à favoriser un bon climat d'établissement. Les infirmières scolaires interviennent pour promouvoir l'alimentation équilibrée et l'activité physique, conformément au programme prioritaire du Canton de Vaud. Différentes brochures thématiques ont été développées:



JE CHOISIS MA RÉCRÉ

Les écoliers primaires (1P-2P) reçoivent une boîte ou un petit sac pour apporter leur «récré» tout au long de l'année. Ce dépliant illustre des idées de collations saines.



JE PRÉPARE MON PIQUE-NIQUE

Se faire un sandwich équilibré est facile et bon marché! Ce dépliant, proposé aux élèves dès la 7e année (7P), leur montre comment préparer eux-mêmes un en-cas de qualité.



TOI, TA SANTÉ, TON ÉCOLE

Utilisée par l'infirmière scolaire lors de l'entretien de 2e année (2P) avec les parents et leur enfant, cette brochure permet d'aborder les questions de bien-être, de bien vivre ensemble, d'alimentation, d'activité physique, etc.



PROGRAMME DE PRÉVENTION DU SURPOIDS «ALEX»

(ALimentation et EXercice)

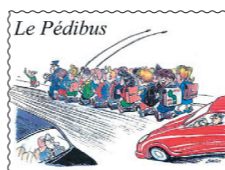
Proposé aux élèves de 6 à 15 ans, il leur permet de participer gratuitement à un cours supplémentaire d'activité physique adaptée. En parallèle, parents et enfants sont conviés, avec des professionnel-le-s, à des rencontres de sensibilisation à une alimentation équilibrée.



UNE SEMAINE POUR TOI

ET POUR GRANDIR EN FORME!

Sport et diététique sont au programme pendant les vacances. Pour aider les ados de 12 à 18 ans en surpoids, le Service de la jeunesse et des loisirs de la Ville et l'Hôpital de l'enfance (CHUV) les invitent à bouger (zumba, judo, football, yoga, etc.).



LE PÉDIBUS (LE BUS À PIED)

Il permet une activité physique au quotidien, favorise les liens entre les habitants d'un quartier et la sécurité des enfants (1P-6P) sur le chemin de l'école.



POMME RÉCRÉ

Chaque année, de fin novembre à début février, plus de 2'000 enfants de 1P à 6P bénéficient de l'action « Pomme récré » proposée par le Service des écoles primaires et secondaires en collaboration avec un maraîcher régional. Un encouragement concret à la consommation de fruits!

RESTAURATION COLLECTIVE MUNICIPALE À HAUTE QUALITÉ NUTRITIONNELLE, ENVIRONNEMENTALE ET SOCIALE

La Ville de Lausanne lance un plan d'action novateur dans toutes les structures municipales proposant des repas, dont les APEMS, les centres de vie enfantine, les réfectoires scolaires et les écoles à la montagne. D'ici à trois ans, 70% des produits composant les repas proviendront de la région, sans incidence sur le prix à payer pour les convives. Des repas sans viande ni poisson seront servis une fois par semaine, mais pas systématiquement le même jour. Des animations pédagogiques permettront aux enfants de mieux comprendre l'importance de consommer des produits locaux, respectueux de l'environnement et de la santé. Pour arriver à ces objectifs ambitieux, des actions concrètes sont déjà visibles:

LE LABEL FOURCHETTE VERTE «TOUT-PETITS» ET «JUNIOR»

Du préscolaire à 15 ans, ce label garantit en restauration collective une offre d'alimentation équilibrée, saine et variée, basée sur les principes de la pyramide alimentaire.

LA COOPÉRATIVE PLATEFORME BIO LOCALE (PBL) Permet aux agriculteurs locaux d'acheminer directement leurs produits dans les structures municipales servant des repas. Les produits, bruts ou conditionnés (lavés, épluchés, découpés), sont livrés à vélo. La PBL fournit déjà les cuisines des centres de vie enfantine municipaux en produits biologiques et de proximité (prioritairement des fruits et légumes) depuis mars 2013. La Ville soutient ainsi le tissu économique local et assure la traçabilité complète des aliments du champ à l'assiette.

LE PROJET «BON GOÛT»

Pour des petits-déjeuners et des goûters de qualité dans les 23 APEMS municipaux! Dès la rentrée scolaire 2015, les petits-déjeuners et goûters proposés avec le concours d'une diététicienne, feront une large place aux produits de proximité: fruits et jus de fruits, confitures, pâtes à tartiner mais aussi, dans un deuxième temps, des produits laitiers et de boulangerie. Cette démarche sera progressivement étendue aux collations servies dans le cadre des devoirs surveillés.

L'INDICATEUR BEELONG

Les cuisinières et cuisiniers des garderies municipales lausannoises ont à cœur d'offrir des repas attractifs pour les enfants, tout en calculant, pour chaque produit, son impact sur l'environnement. Pour y parvenir, ils utilisent l'outil BEELONG, développé par l'École hôtelière de Lausanne. Grâce à leur engagement, ils réussissent déjà à concocter des repas avec près de 70% de produits provenant de la région!



SERVICE DE SANTÉ ET DE PRÉVENTION

Place Chauderon 9, tél. 021 315 66 26
www.sge-ssn.ch/fr

Informations par thèmes et catégories, tests en ligne et conseils de la Société suisse de nutrition.

www.promotionsante.ch

Recommandations, calculateurs pour un poids corporel sain, par la Fondation Promotion Santé Suisse.

www.ca-marche.ch

Outils en ligne pour « bouger plus » et « manger mieux », activités à faire en famille, documentation et projets proposés par le Canton de Vaud et ses partenaires.

www.fourchetteverte.ch

Tout savoir sur le label de l'alimentation équilibrée.

www.pb-l.ch

Plateforme Bio Locale, coopérative vaudoise d'agriculteurs bio pour les collectivités.

www.beelong.ch

L'indicateur écologique de la nourriture.

OUVERTURE DE SALLES DE SPORT

En dehors des horaires scolaires et pendant les vacances, pour les jeunes dès 13 ans, sans inscription. Divers sports.
www.lausanne.ch/sallesdesport
tél. 079 508 08 35

UNE SEMAINE POUR TOI ET POUR GRANDIR EN FORME

Pâques : du 14 au 17 avril

Été : du 17 au 21 août

Automne : du 12 au 16 octobre

Délégation jeunesse – Médiation sportive www.lausanne.ch/mediation
tél. 079 508 08 35

SPORTS-PASSION

Pour les élèves de la 5^e à la 11^e année et RAC, initiation à différents sports le mercredi après-midi. Inscriptions encore possibles pour la 5^e période (27 mai au 24 juin).

Service des sports

www.lausanne.ch/sports-passion

tél. 021 315 14 15

PÉDIBUS

Contactez un parent-référent ou créez une nouvelle ligne :
www.lausanne.ch/pedibus
tél. 021 315 64 11

OFFRES VACANCES

Retrouvez toutes les offres de la Ville, classées par semaine, avec descriptions et indication des places disponibles, sur www.lausanne.ch/jeunessevacances et dans le catalogue distribué dans les écoles. Place Chauderon 7A, niveau Terrasse.
tél. 021 315 68 22/65

CONSEILS DES ENFANTS

Prochains rendez-vous pour les enfants du cycle primaire des quartiers concernés :

BOISY ve 24 avril, ve 29 mai et ve 19 juin de 16h à 17h15,

Centre socioculturel de Boisy, tél. 021 646 70 28

BOURDONNETTE ve 8 mai et ve 5 juin, 16h à 17h30, Centre socioculturel de la Bourdonnette, tél. 021 625 61 28

BELLEVAUX ve 8 mai et ve 5 juin, de 16h à 17h30, Centre socioculturel de Bellevaux, tél. 021 647 83 13

INFOS PRATIQUES

NOUVEAUX ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

À la rentrée d'août 2015, les collèges lausannois (classes 1P à 6P) seront réorganisés avec la création de trois nouvelles directions d'établissements primaires (EP) : **EP Pierrefleur** collèges de Pierrefleur, Bois-Gentil, City-Blécherette, Pont-des-Sauges, Chablière et Bergières enfantines. Directrice : Nathalie Perroud. **EP Beaulieu** collèges de Beaulieu, Pontaise, Barre, Colline et Madeleine. Directrice : Danielle Zombath. **EP Coteau-Fleuri** collèges de Coteau-Fleuri, Chailly, Val d'Angrogne, Praz-Séchaud, Riolet et Devin. Directeur : Marc Wicht.

Les lieux d'enseignement restent inchangés. Pour les parents et les élèves concernés, il n'y aura qu'une incidence sur le plan du rattachement administratif à ces écoles. Ces directrices et ce directeur sont présents depuis le 1^{er} mars afin de préparer la rentrée.

Service des écoles primaires et secondaires www.lausanne.ch/seps
tél. 021 315 64 11

CHAILLY ve 24 avril, ve 29 mai et ve 12 juin de 16h à 17h30, Maison de quartier de Chailly, tél. 021 653 28 83

PRÉLAZ ve 22 mai et ve 12 juin, de 16h à 17h15, Association du quartier de Prélaz, tél. 021 544 61 61

www.lausanne.ch/enfance

CONSEIL DES JEUNES

Envie de devenir acteur de ta ville ? Pour plus d'infos, visite le site internet www.cdjl.ch ou contacte Tanguy Ausloos, Délégué à la jeunesse tél. 079 506 49 47

VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FÉRIÉS 2015

> PÂQUES

du jeudi 2 avril (fin des cours)

au lundi 20 avril (début des cours)

> FÊTE DU TRAVAIL vendredi 1^{er} mai

> ASCENSION jeudi 14 et vendredi 15 mai

> PENTECÔTE lundi 25 mai

> ÉTÉ

du vendredi 3 juillet (fin des cours)

au lundi 24 août (début des cours)

www.lausanne.ch/vacances