

PARTENARIAT



LE SAVIEZ-VOUS?



22% des enfants migrants souffrent d'obésité contre 10% des enfants résidant en Suisse.

86% des filles suisses de Zermatt, Täsch, Randa font du sport dans un club, contre



34% des filles d'origine étrangère.

INTÉGRATION PAR LE SPORT

Les migrants peuvent être une population en moins bonne santé. Inviter les enfants à faire une activité sportive peut améliorer la situation.

ILS DÉVELOPPENT LEURS COMPÉTENCES SOCIALES

Une activité physique peut avoir de nombreux bénéfices pour les enfants d'origine étrangère. INFONF

ILS SE FAMILIARISENT AVEC LA CULTURE DE LA RÉGION

ILS APPARTIENNENT À UN GROUPE

L'ACQUISITION DU LANGAGE EST MEILLEURE

Bouger pour mieux s'intégrer

LYSIANE FELLAY

Vingt-deux pour cent des enfants de parents étrangers souffrent d'obésité, contre 10% des enfants de résidents suisses, selon une étude menée en Suisse romande (Lasserre 2006). De même, les migrants issus des couches sociales les plus défavorisées seraient en moins bonne santé physique et psychique que la moyenne, comme le relève le rapport sur la santé de la population valaisanne publié en octobre 2015 par l'Observatoire valaisan de la santé. Une partie des résidents étrangers est bien intégrée. Certains migrants ne connaissent pas le fonctionnement de notre système sanitaire et ne maîtrisent pas bien la langue. Ils ont du mal à adopter des comportements favorables à leur santé. Faciliter l'intégration via des associations sportives ou culturelles, par exemple, peut leur permettre de se confronter à nos valeurs. Cela permet aussi d'accéder à certaines informations ou aux recommandations en santé publique. Par exemple, ils peuvent prendre conscience que l'activité physique régulière est bénéfique pour prévenir les surpoids ou encore les maladies cardiovasculaires.

S'intégrer de manière plus ludique

En partant de ce constat, deux étudiantes en physiothérapie à la HES-SO Valais, actuellement diplômées, ont choisi de faire leur travail de bachelor sur l'intégration des enfants d'origine étrangère par le sport. Un sujet qui leur

« Les filles d'origine étrangère font moins de sport dans des clubs. »



BARBARA JUTZI
PHYSIOTHÉRAPEUTE

a été suggéré par Promotion Santé Valais. Barbara Jutzi et Cécile Breitenmoser se sont concentrées sur les régions de Zermatt, Täsch et Randa. Elles ont mené une étude sur le com-

portement des écoliers lié aux activités physiques. Elles ont travaillé avec des enfants des classes de 6e à 8e année Harnos. Elles se sont également appuyées sur un manuel conçu par l'Office fédéral des sports pour les enseignants. Ce manuel propose différentes activités pour traiter le thème de l'intégration par le sport. «A travers notre travail, nous avons d'abord regardé pourquoi certains enfants renoncent aux activités physiques. Cela peut être par faute de temps. Certains enfants n'apprécient pas la composition du groupe de sport. Pour d'autres, participer à une activité physique extrascolaire est trop compliqué car l'offre est trop éloignée de leur domicile», note Barbara Jutzi. Le coût de l'activité peut aussi freiner la participation d'un enfant à une acti-

tivité. Certains enfants préfèrent pratiquer un sport en solo ou avec un camarade plutôt qu'en groupe ou dans un club. Enfin, les deux physiothérapeutes ont pu montrer que: «de manière générale, les filles font moins de sport que les garçons. C'est encore plus marqué chez les filles d'origine étrangère», continue Barbara Jutzi. Statistiquement parlant, selon leur étude, les filles d'origine suisse sont 86% à faire un sport dans un club, contre 34% de filles d'origine étrangère pour ces trois communes haut-valaisannes. Barbara Jutzi a constaté par la suite que les enfants qui ne faisaient pas partie d'un club étaient souvent moins bien intégrés. «Le mouvement peut être un excellent moyen d'intégrer ces enfants. Cela se passe dans un cadre ludique et

c'est donc plus léger», note-t-elle en précisant qu'il est très important pour les enfants de trouver du plaisir dans ce qu'ils font. Bouger est donc doublement utile puisque cela permet également aux enfants de mieux s'intégrer et de se protéger contre le risque de surpoids. De même, les habitudes prises en étant enfant peuvent rester à l'âge adulte.

Informé et sensibiliser

Pour faire prendre conscience de cette réalité, il faut informer les parents et les enfants sur les différentes possibilités d'activités dans la région. «Certains parents ne connaissent pas l'offre de loisirs ou de sport à disposition. D'autres n'ont pas les moyens financiers. Enfin, il y a également certaines familles où l'activité physique ne fait

pas partie de leur culture ou de leurs habitudes. Dans ce cas, il sera plus difficile de les encourager à se mettre au sport», explique Eva Jenni, déléguée à l'intégration de la région de Inneres Mattertal. Elle souligne que dans la région de Zermatt, comme dans de nombreuses autres régions du canton, la commune participe aux frais avec l'école pour mettre sur pied des activités physiques comme une journée de ski. Des journées de ski à prix très attractifs existent également pour les enfants. Enfin, Eva Jenni est convaincue de l'intérêt des activités sportives collectives pour intégrer les enfants d'origine étrangère. «Nous sommes dans une même société et il est très important de pouvoir vivre ensemble, de partager», conclut-elle. Nous allons faire toujours plus d'efforts à l'avenir pour informer la population et les personnes d'origine étrangère notamment afin de les sensibiliser à l'importance de faire du sport tant pour leur santé que pour leur intégration.»

UN MANUEL PRATIQUE SUR L'INTÉGRATION EN MOUVEMENT

L'étude de l'Office fédéral du sport «Begegnung durch Bewegung - Soziale Integration durch Bewegung und Sport», soit «Rencontre par le mouvement - l'intégration par l'activité physique et le mouvement» sur laquelle nous avons appuyé notre recherche, propose différentes activités aux enseignants pour travailler le mouvement en lien avec l'intégration», explique la physiothérapeute Barbara Jutzi. C'est une manière de découvrir

l'inconnu et de dépasser les différences de chacun. Les résultats sur le terrain sont positifs puisque via l'activité physique, les enfants ont progressé dans l'acquisition du langage. Ils ont développé des compétences sociales. De même, les enfants prennent de bonnes habitudes pour leur santé. «Les enseignants peuvent ainsi agir en prévention. C'est important», note encore Barbara Jutzi. ○

DOSSIER COMPLET

Retrouvez l'ensemble des articles sur ce sujet: sante.lenouvelliste.ch



Une consommation de cannabis, même passagère, peut-elle déclencher un trouble de la personnalité?

Non, selon le Dr Georges Klein, médecin-chef de service du Département de psychiatrie et psychothérapie hospitalière adulte à l'Hôpital du Valais. La plupart des substances cannabinoïdes sont classées parmi les substances hallucinogènes. Elles peuvent, chez certaines personnes lors d'une consommation passagère, provoquer des symptômes psychotiques (idées délirantes, hallucinations). Il n'a jamais été démontré qu'une consommation passagère de substances canna-

binoides seule provoquait une maladie psychiatrique durable. Or, un trouble de la personnalité est durable et aucune de ces substances n'a, à ce jour, été identifiée comme pouvant en être la cause. La consommation durable de ces substances est plus fréquente chez les personnes qui ont un trouble psychique (dont un trouble de la personnalité) et il est reconnu qu'elle peut accroître les troubles et nuire au rétablissement. ○

Prochain thème

Parler du tabac avec ses enfants

Entre 11 et 15 ans, les jeunes expérimentent la cigarette. Si, souvent, la première cigarette n'est pas appréciée, certaines incitations sont plus fortes et vont pousser certains jeunes à entrer dans une consommation. Or, un jeune atteignant la majorité sans être fumeur a de grande chance de le rester. En tant que parent, il est important d'aborder le sujet avec votre enfant. Vous ne savez pas comment en parler? «Le Nouvelliste» vous propose de nous envoyer vos questions sur la page: question-sante.lenouvelliste.ch. Anonymat possible si demandé. Un spécialiste y répondra le 11 février. ○