



PHOTOVOLTAÏQUE

## L'énergie du désespoir

A 15 centimes offerts par kWh, il n'est guère rentable de jouer le jeu de l'énergie verte. De quoi déprimer les écologistes les plus convaincus...25

# Les ludothécaires dans le mouvement

**SANTÉ ET JEU** ▶ Les ludothèques valaisannes s'adaptent aux besoins de notre société. Diététique, mouvement, les nouveaux jeux se veulent souvent «utiles».

OLIVIER HUGON

Les ludothécaires valaisannes jouent un rôle toujours plus important dans notre société et elles doivent donc acquérir sans cesse de nouvelles connaissances. Outre la formation de base, elles suivent régulièrement des cours de formation continue.

L'an dernier, à l'initiative de Fabienne Lepori, responsable de la ludothèque d'Ovronnaz, elles avaient passé une journée à découvrir l'approche sensorielle de l'alimentation. Samedi dernier, une vingtaine d'entre elles étaient réunies au Centre de loisirs et culture de Martigny pour découvrir les moyens d'inviter les enfants à bouger à travers le jeu. Une démarche soutenue par Promotion santé Va-

l'association. structure devrait ouvrir ses portes prochainement à Nendaz. Si l'on tient compte des non-abonnés qui fréquentent régulièrement les nombreuses animations proposées, on peut estimer à 4000 familles valaisannes qui sont touchées, de près ou de loin, par l'association.

### Un rôle en pleine évolution

«Aujourd'hui, nous voulons davantage coordonner ces structures», rappelle la nouvelle présidente Marcelle Monnet-Terretaz, «Nous voulons faire en sorte que le même message, via les mêmes jeux, passe dans toutes nos ludothèques. Et notamment en ce qui concerne l'alimentation et le mouvement qui sont des problématiques sociales importantes



En proposant toujours plus d'animations, les ludothécaires valaisannes sont un maillon important de la promotion de la santé.LDD

**«Nous voulons que le même message, via les mêmes jeux, passe dans toutes nos ludothèques»**

**MARCELLE MONNET-TERRETTAZ,**

PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION DES LUDOTHÈQUES VALAISANNES



lais, via le Centre alimentation et mouvement dirigé par Gilles Crettenand. «Les ludothèques, c'est un réseau qui nous permet d'atteindre une population que nous ne touchons pas forcément via nos campagnes de publicité ou nos conférences: par exemple des migrants, des couches sociales moins favorisées... Et c'est totalement dans notre philosophie de promotion de la santé via le non-normatif, le ludique, le plaisir.»

### 4000 familles concernées

Les 21 ludothèques de l'association valaisanne comptent aujourd'hui 2000 abonnés au total. Une 22e

actuellement.» Leur rôle est donc en pleine évolution. La ludothèque ne se contente plus d'être le dépositaire de boîtes de jeux de société. Elle suit les enfants sur une longue période de leur vie, elle a un rôle d'intégration, de sociabilisation important. «On crée du lien», insiste Marcelle Monnet-Terretaz. Mais elles sont aussi conscientes des responsabilités croissantes qui pèsent sur elles. Et elles se forment toujours davantage.

«Nous sommes des bénévoles, mais nous devons fournir des prestations de professionnelles.» Aussi, lorsqu'elles mettent sur pied une animation sur l'alimentation, le mouvement ou la psycholo-

gie, elles n'hésitent pas à faire appel à des spécialistes. «C'est aussi une question de moyens. Nous sommes constamment à la recherche de soutiens pour financer ces

experts. Les communes nous soutiennent pour les loyers, nous donnent des subventions, mais pour le reste, nous devons trouver nos propres ressources.»

PUBLICITÉ



LES 10 ANS DE FOURCHETTE VERTE SUISSE

## Manger sain, c'est délicieux!

FRANCE MASSY

Label de l'alimentation équilibrée, Fourchette verte (FV) est née à Genève en 1993. Les cantons latins ont très vite emboîté le pas: Vaud et le Tessin lancent leur section en 1996/97 et devant l'engouement général, Fourchette verte Suisse voit le jour en 1999, soutenue par Promotion Santé Suisse et la Conférence latine des Affaires sanitaires et sociales.

Fribourg, Neuchâtel, puis le Jura et le Valais – en 2003 – craquent à leur tour pour cette fourchette gourmande qui prône le «mieux manger» de manière festive, sans le côté rébarbatif de la plupart des régimes.

«La Fourchette verte n'a rien d'un régime, c'est plutôt une philosophie de bien-être. Nous ne voulons pas de gens minces à tout prix. Nous voulons des gens en bonne santé. Manger une quantité certaine de légumes à chaque repas y contribue. Malheureusement, il n'est pas toujours facile de trouver un plat du jour équilibré si l'on doit manger à l'extérieur. Le rôle de Fourchette verte commence là: promouvoir la santé dans les restaurants par une alimentation équilibrée, dans un environnement sain.» Patricia Lafarge, présidente de Fourchette verte Valais et restauratrice à Saint-Maurice, sait de quoi elle parle. Elle fut l'une des pionnières en Valais à proposer un plat du jour labellisé Four-

chette verte. «C'est un plus indéniable pour l'établissement, non seulement en termes de qualité de nourriture, mais également en termes d'image.»

**Un bilan réjouissant.** Reconnue par les départements de Santé publique, FV a bien prospéré en dix ans. Aujourd'hui, 938 établissements sont labellisés, soit 86 535 places assises. Le Valais compte 123 labellisés.

Philippe Receveur, président de la FV Suisse et ministre jurassien en charge de la Santé, souligne le travail effectué en dix ans par les diverses sections cantonales. Citant notamment la récente étude publiée par l'OFSP sur les coûts de l'obésité en Suisse, le ministre de la Santé jurassien a insisté sur l'importance des actions concrètes de prévention, comme le fait Fourchette verte et sur le maintien et le développement d'un tel label.

64% des labels sont attribués à des établissements pour enfants (UAPE-crèches, écoles), près de 25% aux restaurants de collectivités (hôpitaux, entreprises, etc.). Les labels décernés aux EMS atteignent 7% et les cafés-restaurants 4,9%.

La liste des établissements valaisans se trouve sur <http://www.fourchetteverte.ch/fr/restos/index/2>. Sympa: on y trouve des restaurants de qualité, qui savent allier gourmandise et santé.

### LE PLAT DU JOUR LABELLISÉ FV, C'EST:

Une assiette avec:

▶ un ou deux aliments riches en fibres et en éléments protecteurs (antioxydants). Légumes cuits et/ou crus (200 g).

▶ un aliment énergétique riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon. A choix: pommes de terre, pâtes, semoule de blé, riz complet/blanc, maïs, lentilles, pois chiches, etc. Et du pain, en favorisant les céréales et les pains complets. A discrétion.

▶ un aliment constructeur riche en protéines. A choix: viande,

volaille, poisson, œufs, fromage, tofu, légumineuses. Quantité: 100-120 g de viande, volaille, poisson, œufs, ou 150 g de tofu, 60-80 g de fromage à pâte dure ou molle ou 150 g de légumineuses cuites.

Les produits sont de saison et de proximité. Les farineux sont de préférence complets. Les modes de préparation préservent les vitamines et les sels minéraux. L'apport de sel dans la cuisine est modéré. Les matières grasses sont de bonne qualité nutritionnelle. Les mets gras sont à éviter.

### PÈRE VIOLENT CONDAMNÉ

## Le jugement entre en force

**Reconnu coupable** de voies de fait pour avoir régulièrement molesté ses enfants, le père de famille violent jugé le mois dernier par le Tribunal du district de Sion a décidé de ne pas recourir auprès du Tribunal cantonal.

Le verdict rendu en première instance – ce quadrangulaire valaisan a été condamné à une amende de 400 francs qui serait commuée en une peine privative de liberté de 4 jours en cas de non-paiement – entre donc en force. Un jugement qui peut contribuer à influencer sur les habitudes

d'éducation de certains parents. Dans son jugement, le juge François Vouilloz a en effet estimé que l'éventuel droit de correction ne peut pas tout excuser. En tout cas pas le recours régulier à des punitions corporelles.

Entre 1987 et 2006, le père condamné avait ainsi régulièrement administré gifles et fessées à ses enfants, allant même jusqu'à prendre son plus jeune garçon par le cou pour le coller contre le mur (voir «Le Nouvelliste» du 27 octobre dernier). PG

**Golden Optic**  
Jean-Michel Broccard  
Une valeur sûre!

**VOS LUNETTES AU JUSTE PRIX!!**

SION [www.goldenoptic.ch](http://www.goldenoptic.ch) SIERRE