

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 49 (2013)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Das Nationale Programm Ernährung und Bewegung : Programme national alimentation et activité physique  
**Autor:** Baschung Pfister, Pierrette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928889>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Das Nationale Programm Ernährung und Bewegung

### Programme national alimentation et activité physique

PIERRETTE BASCHUNG PFISTER

Obwohl das Präventionsgesetz Schiffbruch erlitt, bleibt die Prävention auf nationaler Ebene aktuell. Im Mai 2012 hat sich der Bundesrat entschieden, das Nationale Programm Ernährung und Bewegung bis Ende 2016 zu verlängern. Was will dieses Programm und wer ist beteiligt?

Nicht übertragbare Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen und Atemwegkrankungen sind heutzutage weltweit die häufigsten Todesursachen. In 50 Prozent aller Fälle sind diese Erkrankungen auf veränderbare Risikofaktoren wie Tabakkonsum, körperliche Inaktivität, unausgewogene Ernährung und Alkoholmissbrauch zurückzuführen [1].

Auch in der Schweiz sind diese Risikofaktoren verbreitet. Nur zwei von fünf Personen üben in ihrer Freizeit eine körperliche Aktivität entsprechend den Bewegungsempfehlungen aus. Und der Empfehlung, täglich fünf Portionen Gemüse oder Früchte zu sich zu nehmen, kommen nur 38 Prozent der Frauen sowie 20 Prozent der Männer nach. Obwohl die Schweiz zu den Ländern mit dem niedrigsten Anteil an übergewichtigen Personen gehört, gelten 37 Prozent der Bevölkerung als übergewichtig, darunter sind 8 Prozent adipös (BMI  $\geq 30$ ) [2].

Um Aktivitäten und Programme im Bereich Ernährung und Bewegung zu koordinieren und Synergien zu nutzen, hat der Bundesrat im Jahr 2008 das Bundesamt für Gesundheit (BAG) beauftragt, in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport (BASPO) für die Umsetzung des Nationalen Pro-

Malgré le naufrage de la loi fédérale, la prévention reste d'actualité sur le plan national. En mai 2012, le Conseil fédéral a en effet décidé de prolonger le Programme national alimentation et activité physique jusqu'à fin 2016. Quels sont les objectifs de ce programme et qui en sont les protagonistes?

Les maladies non transmissibles telles que le cancer, le diabète, les troubles du système cardiovasculaire et les maladies respiratoires sont à l'origine de la majorité des décès dans le monde entier. Dans 50 % des cas, ces maladies sont directement liées à des facteurs de risques modifiables tels que le tabagisme, la sédentarité, une nutrition peu équilibrée et des abus d'alcool [1].



**Die Förderung von Sport auf nationaler, kantonaler und regionaler Ebene in der Schweiz unterliegt dem BASPO. | La promotion du sport en Suisse aux niveaux national, cantonal et régional est du ressort de l'OFSP.**

Ziel	Projekte/Aufgaben	Zuständigkeit
Ziel 1: Sicherstellung der nationalen Koordination	Monitoring-System Ernährung und Bewegung (MOSEB)	BAG
Ziel 2: Förderung einer ausgewogenen Ernährung	– Salzstrategie – actionsanté – Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsgastronomie	BAG
Ziel 3: Förderung von Bewegung und Sport	– Jugend und Sport – Erwachsenensport – actionsanté – multisektoraler Ansatz für Alltagsbewegung	BASPO / Kantone Alltagsbewegung: BAG
Ziel 4: Integrierte Ansätze zur Förderung eines gesunden Körpergewichtes	Kantonale Aktionsprogramme	Gesundheitsförderung Schweiz / Kantone
Ziel 5: Optimierung der Beratungs- und Therapiemöglichkeiten	Beratung von HausärztInnen im Umgang mit übergewichtigen oder adipösen PatientInnen	BAG / Kantone

**Tabelle 1: Überblick über Ziele und Projekte der Programmpartner im NPEB (BAG: Bundesamt für Gesundheit, BASPO: Bundesamt für Sport, NPEB: Nationales Programm Ernährung und Bewegung).**

gramms Ernährung und Bewegung 2008–2012 zu sorgen und die Koordination mit den Kantonen sowie der Gesundheitsförderung Schweiz sicherzustellen.

Das Programm soll die Prävention von nicht übertragbaren Krankheiten stärken sowie deren Risikofaktoren eindämmen [3]. Es sind fünf Ziele definiert:

- Nationale Koordination sicherstellen
- ausgewogene Ernährung fördern
- Bewegung und Sport fördern
- integrierte Ansätze zur Förderung eines gesunden Körpergewichtes
- Beratungs- und Therapieangebote optimieren

Die vier Programmpartner BAG, BASPO, Kantone und Gesundheitsförderung Schweiz leisten mit unterschiedlichen Massnahmen und Projekten einen Beitrag, um diese Ziele zu erreichen (*Tabelle 1*). Im Folgenden werden die Projekte und Aktivitäten zu Bewegung vorgestellt.

### Monitoring

Ein zentrales Element ist das Monitoring-System Ernährung und Bewegung (MOSEB). Das MOSEB ist die fortlaufende und systematische Sammlung von vergleichbaren und repräsentativen Daten zu bestimmten Indikatoren der Ernährungs- und Bewegungssituation in der Schweiz. Das Monitoring beschreibt Entwicklungen und lässt Veränderungen erkennen und bietet so eine wichtige Grundlage, um Präventionsmassnahmen zu initiieren oder anzupassen. Die Indikatoren sind allen Interessierten über die Webseite des BAG zugänglich.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> [www.moseb.ch](http://www.moseb.ch)

La Suisse n'est pas à l'abri des risques précités. Seules deux personnes sur cinq consacrent une partie de leurs loisirs à une activité physique correspondant au minimum recommandé. En Suisse toujours, seuls 38 % des femmes et 20 % des hommes respectent le principe qui recommande de consommer cinq portions de légumes et/ou de fruits par jour. Bien que notre pays compte parmi ceux qui présentent le taux le plus faible de personnes en état de surpoids, 37 % de sa population sont atteints de surcharge pondérale; parmi eux, 8 % sont obèses (BMI ≥ 30) [2].

En 2008, dans le but de créer des synergies ainsi que de coordonner les activités et les programmes poursuivis dans les domaines de l'alimentation et de la mobilité, le Conseil fédéral avait chargé l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) de coopérer avec l'Office fédéral du sport (OFSP) à la mise en œuvre du Programme national alimentation et activité physique 2008–2012, conjointement avec les autorités cantonales et Promotion Santé Suisse.

Ce programme a pour but de renforcer la prévention des maladies non transmissibles et d'endiguer leurs risques en agissant sur les causes [3]. Les objectifs de ce programme ont été définis comme suit:

- assurer la coordination nationale
- promouvoir une alimentation équilibrée
- promouvoir l'activité physique et sportive
- réaliser des modèles intégrés de promotion d'un poids sain
- optimiser les offres de conseils et de traitements

Les quatre entités engagées dans la réalisation de ce programme, l'OFSP, l'OFSP, les cantons et Promotion Santé Suisse contribuent à la concrétisation de ses objectifs par des actions spécifiques à chacune (*présentées au Tableau 1*).

Objectifs	Projets/Cahier des charges	Compétences
Objectif 1: assurer la coordination nationale	Système de monitoring alimentation et mobilité (MOSEB)	OFSP
Objectif 2: promouvoir une alimentation équilibrée	– Stratégie du sel – actionsanté – Assignation de normes qualitatives à l'hôtellerie-restauration	OFSP
Objectif 3: promouvoir l'activité physique et le sport	– Jeunesse et sport – Sport des adultes – actionsanté – Approche multi-sectorielle de l'activité physique quotidienne	OFSP / cantons Activité quotidienne / OFSP
Objectif 4: Réaliser des modèles intégrés de promotion d'un poids corporel sain	Programmes actifs cantonaux	Promotion Santé Suisse / cantons
Objectif 5: optimiser les offres de conseils et de thérapies	Consultations des médecins de famille et assistance à leurs patient(e)s souffrant de surpoids et d'obésité	OFSP / cantons

**Tableau 1: Aperçu des objectifs et des projets des participants au PNAAP (OFSP: Office fédéral de la santé publique, OFSPO: Office fédéral du sport, PNAAP: Programme national alimentation et activité physique).**

### Sport und Bewegung

Die Förderung von Sport auf nationaler, kantonaler und regionaler Ebene für alle Alters- und Leistungsgruppen in der Schweiz unterliegt dem BASPO. Seit Oktober 2012 werden dessen Aktivitäten auch auf gesetzlicher Ebene im neuen Sportförderungsgesetz geregelt (*siehe Kasten*). Die Hauptinstrumente des BASPO sind die Sportförderungsprogramme Jugend+Sport (J+S) und Erwachsenensport Schweiz (esa):

- **Jugend und Sport (J +S):** Das J+S-Programm richtet sich an Kinder und Jugendliche von 5 bis 20 Jahren. Die Hauptleistungen von J+S sind die Expertenausbildung (Ausbildner-Ausbildung), die Leiteraus- und Weiterbildung, die finanzielle Unterstützung von Sportkursen und -lagern in 75 Sportarten via Sportvereine und Schulen, die Erarbeitung von Lehrunterlagen sowie die Abgabe von Leihmaterial.
- **Erwachsenensport:** In Zusammenarbeit mit 32 Partnerorganisationen bietet das BASPO seit 2009 das Sportförderungsprogramm «Erwachsenensport Schweiz esa» für Personen ab 20 Jahre an. Mit esa sollen optimale Rahmenbedingungen für die Aus- und Weiterbildung von LeiterInnen im Erwachsenensport geschaffen werden, so dass die vielseitigen Sportbedürfnisse der Erwachsenen auf breiter Ebene angesprochen werden können.

Die Förderung der Alltagsbewegung hingegen liegt im Kompetenzbereich des BAG. Da die Infrastruktur einen grossen Einfluss auf das Bewegungsverhalten der Bevölkerung hat, wird hier ein multisektoraler Ansatz verfolgt. Das BAG setzt sich in Zusammenarbeit mit den auf nationaler Ebene zuständigen Ämtern für attraktiv gestaltete Quartiere, sichere Fuss- und Velowege und die Förderung des Langsamverkehrs ein.

Voici les projets et activités entrepris pour promouvoir la mobilité:

### Monitoring

Le système de monitoring-Alimentation et Activité physique (MOSEB) est l'un des pivots du programme. Le MOSEB est un recueil permanent et systématique de données comparables permettant d'identifier les principaux indicateurs de l'alimentation et de la mobilité de la population suisse. Ce système de monitoring met en lumière l'évolution de la situation et révèle les changements intervenus. Il offre ainsi une base solide à la conception de mesures préventives ou à leur changement d'orientation si nécessaire. Ces indicateurs sont accessibles au public sur le site de l'OFSP.<sup>1</sup>

### Sport et mobilité

La promotion du sport en Suisse aux niveaux national, cantonal et régional est du ressort de l'OFSP. Ses activités sont réglementées depuis octobre 2012 par la nouvelle Loi fédérale sur l'encouragement du sport et de l'activité physique (*voir encadré*). Les principaux moyens d'action de l'OFSP sont ses programmes *Jeunesse et Sport* (J+S) et le programme *Sport des adultes Suisse* (esa):

- **Jeunesse et Sport (J+S):** J+S s'adresse aux enfants et aux adolescents de 5 à 20 ans. L'essentiel des activités de J+S consiste à la formation de spécialistes (formation de formateurs) et d'instructeurs, au financement de l'enseignement de 75 disciplines sportives et de camps de sport

<sup>1</sup> [www.moseb.ch](http://www.moseb.ch)

### Das Sportförderungsgesetz

Ausschnitt aus dem Sportförderungsgesetz SpoföG [4] vom 17. Juni 2011:

#### Art. 1 Ziele

Dieses Gesetz strebt im Interesse der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit der Bevölkerung, der ganzheitlichen Bildung und des gesellschaftlichen Zusammenhalts folgende Ziele an:

- a. Steigerung der Sport- und Bewegungsaktivitäten auf allen Altersstufen;
- b. Erhöhung des Stellenwerts des Sports und der Bewegung in Erziehung und Ausbildung;
- c. Schaffung geeigneter Rahmenbedingungen zur Förderung des leistungsorientierten Nachwuchssports und des Spitzensports;
- d. Förderung von Verhaltensweisen, mit denen die positiven Werte des Sports in der Gesellschaft verankert und unerwünschte Begleiterscheinungen bekämpft werden;
- e. Verhinderung von Unfällen bei Sport und Bewegung.

Der Bund erreicht diese Ziele durch:

- a. die Unterstützung und Durchführung von Programmen und Projekten;
- b. Massnahmen namentlich im Bereich der Bildung, des Leistungssports, der Fairness und der Sicherheit im Sport sowie der Forschung.

#### Art. 2 Zusammenarbeit mit Kantonen, Gemeinden und Privaten

Der Bund arbeitet mit Kantonen und Gemeinden zusammen. Er berücksichtigt deren Massnahmen zur Förderung von Sport und Bewegung.

Er fördert die Privatinitiative und arbeitet insbesondere mit den schweizerischen Sportverbänden zusammen.

### Loi fédérale sur l'encouragement du sport

Extrait de la Loi fédérale sur l'encouragement du sport et de l'activité physique (LESp) [4] du 17 juin 2011:

#### Art. 1 Buts

La présente loi poursuit les buts suivants, en vue d'accroître les capacités physiques de la population, de promouvoir la santé, d'encourager le développement global de l'individu et de renforcer la cohésion sociale:

- a. augmenter l'activité physique et sportive à tout âge;
- b. valoriser la place du sport et de l'activité physique dans l'éducation et la formation;
- c. créer un environnement favorable au sport d'élite et à la relève dans le sport de compétition;
- d. encourager les comportements qui inscrivent les valeurs positives du sport dans la société et qui luttent contre ses dérives;
- e. prévenir les accidents liés au sport et à l'activité physique.

Pour atteindre ces buts, la Confédération:

- a. soutient et réalise des programmes et des projets;
- b. prend des mesures, notamment dans les domaines de la formation, du sport de compétition, de l'éthique et de la sécurité dans le sport, ainsi que dans la recherche.

#### Art. 2 Collaboration avec les cantons, les communes et le secteur privé

La Confédération collabore avec les cantons et les communes. Elle tient compte des mesures qu'ils prennent pour encourager le sport et l'activité physique.

La Confédération encourage le secteur privé et collabore en particulier avec les fédérations sportives nationales.

### Integrierte Ansätze für ein gesundes Körpergewicht

Gesundheitsförderung Schweiz ist zusammen mit den Kantonen für das Ziel 4 «integrierte Ansätze zur Förderung eines gesunden Körpergewichts» zuständig. Die Hauptrolle spielen dabei die *Kantonalen Aktionsprogramme* für ein gesundes Körpergewicht. Diese bestehen unter anderem aus Gesundheitsförderungsprojekten, die sich lokal oder regional bereits bewährt hatten. Beispiele dazu sind die Projekte *Fourchette verte* (Qualitäts- und Gesundheitslabel für Restaurationsbetriebe), *Purzelbaum* (mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten) und *Pédibus* (gemeinsam zu Fuss in die Schule). Gesundheitsförderung Schweiz koordiniert, vernetzt und evaluiert als nationaler Akteur diese kantonalen Aktivitäten.

Eine weitere Massnahme für die Prävention von Übergewicht und Adipositas ist die Optimierung der *Beratungs- und Therapiemöglichkeiten von HausärztInnen*<sup>2</sup> im Umgang mit übergewichtigen oder adipösen PatientInnen. Zurzeit werden Informationsdokumente und Blätter mit praktischen Übungen

par le biais d'associations sportives et d'écoles, à l'élaboration de matériel pédagogique et sa distribution à ses bénéficiaires.

- *Sport des adultes Suisse* (esa): en collaboration avec 32 organismes partenaires, l'OFSP propose depuis 2009 son programme esa à des personnes âgées d'au moins 20 ans. esa a pour mission de créer des conditions-cadres optimales pour la formation de base et la formation continue d'instructeurs de sport à des adultes de façon à pouvoir satisfaire plus largement les besoins polyvalents des adultes dans le domaine des diverses disciplines sportives.

La promotion d'une activité physique quotidienne est en revanche de la compétence de l'OFSP. Une approche multi-sectorielle a été adoptée car la qualité de l'infrastructure jouant un rôle déterminant dans les attitudes de la population face à l'activité physique. En collaboration avec les offices compétents au niveau national, l'OFSP veille à l'aménagement harmonieux des quartiers urbains, à la sécurité des trottoirs, des chemins pédestres et des pistes cyclables tout comme il prend des mesures destinées à favoriser la mobilité douce.

<sup>2</sup> vgl. auch Artikel Martin et al. in dieser Ausgabe.

gen für die PatientInnen erarbeitet, die in einem Pilotprojekt getestet und danach an alle ÄrztInnen in der Schweiz abgegeben werden.

### Das Programm läuft bis 2016 weiter

Das Nationale Programm Ernährung und Bewegung (NPEB) 2008–2012 wurde 2011 einer Bilanz unterzogen. Der Evaluationsbericht empfahl, die im Programm lancierten Aktivitäten weiterzuführen. Der Bundesrat hat deshalb beschlossen, das NPEB um weitere vier Jahre bis 2016 zu verlängern. Damit wird die nationale Strategie zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und regelmässiger Bewegung weitergeführt, mit dem Ziel, nicht übertragbare Krankheiten zu verhindern. |

### Literatur | Bibliographie

1. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Available at: <http://www.health.gov/paguidelines/report/> (19.8.2013, date last accessed)
2. Bundesamt für Statistik (BFS). Gesundheit und Gesundheitsverhalten in der Schweiz 2007 – Schweizerische Gesundheitsbefragung. Available at: <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/news/publikationen.html?publicationID=4092> (19.8.2013, date last accessed).
3. Bundesamt für Gesundheit. Nationales Programm Ernährung und Bewegung Bericht für die Jahre 2008–2012. Available at: [http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung/13227/index.html](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/13227/index.html) (19.8.2013, date last accessed).
4. Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung (Sportförderungsgesetz, SpoföG). Available at: <http://www.admin.ch/opc/de/official-compilation/2012/3953.pdf> (19.8.2013, date last accessed).



**Pierrette Baschung Pfister**, PT, MPH, ist wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Forschung Physiotherapie und Ergotherapie am Universitäts Spital in Zürich und im MSc-Studiengang Physiotherapie an der ZHAW.

Pierrette Baschung Pfister

**Pierrette Baschung Pfister**, PT, MPH, est collaboratrice scientifique au service de recherche en physiothérapie et ergothérapie de la Polyclinique universitaire de Zürich ainsi que dans le cadre du cursus MSc de physiothérapie de la Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW).



Das Projekt Purzelbaum aus Basel wird heute in 17 Kantonen in Krippen, Kindergarten und Unterstufe umgesetzt. | Le projet «Youp'la bouge» a été développé à Bâle. Il s'est aujourd'hui étendu aux crèches, jardins d'enfants et écoles primaires de 17 cantons.

### Approches intégrées pour la promotion d'un poids corporel sain

Promotion Santé Suisse collabore avec les cantons à la concrétisation de l'objectif 4 «Réaliser des modèles intégrés de promotion d'un poids corporel sain». *Les programmes mis sur pied par les cantons* jouent un rôle prépondérant dans le maintien de la population à un poids sain. Ils comprennent entre autres des projets de promotion de la santé ayant déjà fait leurs preuves aux niveaux local et régional. On citera notamment la *Fourchette verte* (le label de qualité et de santé attribué aux établissements publics), *Youp'la bouge* (plus de mouvement et une alimentation saine au jardin d'enfants) et *Pédibus* (Marchons ensemble jusqu'à l'école). Promotion Santé Suisse coordonne, relie en réseau et considère d'un œil appréciatif dans une perspective nationale toutes ces activités déployées au niveau cantonal.

Une autre démarche entreprise pour renforcer la prévention des problèmes de surpoids et d'obésité consiste à améliorer les ressources thérapeutiques et à étendre la portée des *consultations de médecins de famille*<sup>2</sup> dans leurs interventions auprès de patients atteints de ces problèmes. Une documentation sur ces sujets et des exercices pratiques sont actuellement en cours d'élaboration. Ils sont destinés aux patients qui participent à un projet-pilote; les résultats seront communiqués à tous les médecins de Suisse.

### Le programme se poursuit jusqu'à la fin de l'année 2016

Un bilan du Programme national alimentation et activité physique (PNAAP) 2008–2012 a été dressé en 2011. Le rapport d'évaluation a recommandé la poursuite des activités entreprises. Le Conseil fédéral a donc décidé de proroger le PNAAP de quatre ans. Il a ainsi confirmé la nécessité de persister dans la stratégie visant à promouvoir une alimentation équilibrée et une activité physique régulière chez nos concitoyens dans le but de prévenir les risques de maladies non transmissibles. |

<sup>2</sup> À ce sujet, voir dans ce numéro l'article signé Martin et al.