



## Bilan 2015

### des actions de promotion de la santé de la population dans la Commune d'Hérémece

#### Label « Commune en santé »

La commune d'habitation influence l'état de santé de sa population. Votre commune peut influencer positivement et à long terme la santé de votre population et peut ainsi en tirer certains bénéfices : amélioration de l'image de la commune, bon moyen d'intégration, tremplin pour repeupler les clubs et les associations sportives, canalisation de la violence, limitation du dépeuplement, amélioration de la qualité de vie des citoyens.

#### a. Etat des lieux des actions développées avec le soutien de la commune

Les tableaux ci-dessous permettent de faire un inventaire des projets et actions existantes dans la commune au niveau des 6 domaines suivants : politique communale, animation et fêtes, famille, école, économie et commerces, espaces publics et infrastructures. Ils mentionnent les 27 mesures développées par la Commune d'Hérémece qui sont validées par Promotion Santé Valais dans le cadre de la labellisation :

**Promotion Santé Valais**  
*Jean-Bernard Moix*  
Directeur  
*Catherine Moulin Roh*  
Responsable domaine promotion santé

**Commune d'Hérémece**  
*Régis Bovier*  
Président  
*René Micheloud*  
Secrétaire communal

Hérémece, le

Il s'agit de remplir le tableau avec les actions mentionnées dans le cahier « Commune en santé » dans le cas où elles sont déjà développées dans la commune avec le soutien de celle-ci. Quand ce n'est pas le cas, il suffit alors de décrire les autres actions similaires ou originales menées par la commune en remplissant le tableau de synthèse ci-après.

## I. Politique communale

Exemples d'actions	Description Fréquence de l'action	Public touché (nbre de personnes)	Coûts de l'action	Personne de référence (tél./e-mail)
<b>1. Commission culture, sport et vie sociale</b>	4-5 séances par année	Intergénérationnel, vise à proposer des actions et améliorations pour la vie de la communauté	Selon les actions proposées	Philippe Nendaz, 079 808 51 49 <a href="mailto:pndaz@gmail.com">pndaz@gmail.com</a>
<b>2. Accueil des nouveaux habitants</b>	Annuellement, le 30-31 décembre en général	Nouveaux citoyens	Cadeau de bienvenue et apéritif offert	Administration communale : Par son Président Régis Bovier, 027 282 50 20
<b>3. Subventions aux sociétés locales</b>	14 sociétés sportives ; 15 sociétés culturelles ; 1 société caritative	Toute la population	Mise à disposition par la commune de diverses infrastructures ; Soutien financier.	Administration communale : René Micheloud, 027 282 50 20

## II. Sociétés, animations de jeunesse, fêtes et soirées

Exemples d'actions	Description Fréquence de l'action	Public touché (nbre de personnes)	Coûts de l'action	Personne de référence (tél./e-mail)
<b>4. Réseau sportif local</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Basket relax</li> <li>- Cours de gym</li> </ul>	Tout public, participation libre de la part des habitants de la commune	Mise à disposition de la salle de gym	Responsable : Alexandra Dayer, 079 481 15 01
<b>5. Sport des aînés et ateliers santé Pro Senectute</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sorties raquettes, ski de fond tous les mercredis en hiver</li> <li>- Marche en été une fois par mois</li> <li>- Gym aînés une fois par semaine</li> </ul>	<p>Env. 50 à 70 personnes chaque semaine</p> <p>Env. 20-25 personnes (retraités de la commune)</p>	<p>Mise à disposition de la salle de gym d'Hérémence</p>	<p>Sortie raquette : Placide Dayer 079 439 51 65</p> <p>Marche en été : Simon Genolet 079 633 23 67</p> <p>Thérèse Mayoraz, 079 439 51 65</p>
<b>6. Animations pour les aînés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Matchs aux cartes tous les jeudis</li> <li>- Caritas : Tournois de cartes dans chaque village 1x par mois en hiver et fête des jubilaires</li> <li>- Brancardiers : Noël et Pâque des aînés</li> </ul>	<p>Env. 20-25 personnes (retraités de la commune)</p> <p>Retraités et aînés de la commune</p> <p>Retraités et aînés de la commune</p>	<p>Mise à disposition de la salle</p> <p>3000.- + aide financière ponctuelle + mise à disposition salles</p> <p>2'500.- + contribution pour les fêtes organisées + mise à disposition des locaux</p>	<p>Christiane Logean, 079 439 51 65</p> <p>Présidente : Claire Logean 027 281 17 66</p> <p>Présidente : Lyse-Marie Pralong 027 281 18 82</p>

<b>7. Société de la jeunesse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La course aux œufs de Pâques + la St-Nicolas avec visite des familles avec enfants (payé par SD)</li> <li>- La fête au village</li> <li>- Des ateliers d'activités pour les enfants en été 3 à 4 fois</li> <li>- Quelques concerts dans l'année</li> </ul>	50 membres dont 30 actifs + tous les enfants participant à leurs actions ponctuelles	Mise à disposition + entretien et rénovation de la salle des jeunes + participation financière via la SD Subventionné au cas par cas par la commune	Luke Dayer, 027 281 28 29
<b>8. Tournoi de basket pour tous</b>	Tournoi interscolaire intercommunal annuel à fin juin	Environ 150 enfants concernés sur l'ensemble de la vallée	Mise à disposition de la salle de gym + Contribution annuelle de Frs. 500.-	Responsable : Alexandra Dayer, 079 481 15 01
<b>9. Unipop</b>	Cours sur différents thèmes : gestion du temps, relooking, Good food, yoga...	Ouvert à tous, cours organisés via le CO Hérens	Participation financière de la commune à hauteur de Fr. 4'100.-	Gérard Aymon, 027 281 20 04

### III. Famille

Exemples d'actions	Description Fréquence de l'action	Public touché (nbre de personnes)	Coûts de l'action	Personne de référence (tél./e-mail)
<b>10. Messages aux parents Pro Juventute</b>	Envoi gratuit aux jeunes familles de la brochure pour une année	Jeunes parents	Fr. 58.- par famille	Administration communale : 027 282 50 20
<b>11. La fête de village</b>	Fête du village à Hérémence, Fête villageoise à Mâche, Fête villageoise à Euseigne + Des fêtes de quartier sont organisées ponctuellement depuis des années dans la commune	Habitants de la commune, par village	Mise à disposition des salles dans les villages, pompiers et police si besoin + Participation financière si nécessaire	<b>Pour Hérémence</b> , Hérémence Jeunesse, Luke Dayer 027 281 28 29 <b>Pour Mâche</b> , Amicale villageoise, Marielle Dayer 079 414 98 72 <b>Pour Euseigne</b> , Union villageoise, Arsène Gaspoz, 079 659 69 54
<b>12. Repas des aînés</b>	1 x par mois	Tous les citoyens à partir de 60 ans, environ 30 personnes qui participent au repas	Mise à disposition de la salle polyvalente et de la cuisine	Mme Thérèse Mayoraz Tel : 079/439.51.65
<b>13. Les chèques famille</b>	Abonnements annuels de ski 4Vallées enfants + jeunes + ½ tarif aux étudiants et apprentis	Tous les enfants en âge de scolarité obligatoire + ½ tarif aux étudiants et apprentis	Adaptation chaque année selon les tarifs 4Vallées en vigueur	<b>Administration communale :</b> René Micheloud, 027 282 50 20

#### IV. Ecole

Exemples d'actions	Description Fréquence de l'action	Public touché (nbr de personnes)	Coûts de l'action	Personne de référence (tél./e.mail)
<b>14. Pages «santé » dans l'agenda scolaire de l'élève</b>	Insertion d'une page santé dans l'agenda scolaire des élèves du primaire + recommandation pour l'internaute	Elèves de l'école primaire d'Hérémence	Coût de réalisation et d'impression de l'agenda scolaire	Monique Defago, directrice 079 197 33 08
<b>15. Sorties à ski, raquettes, patin</b>	Chaque année : 2 journées à ski, raquettes ou patin, pour les élèves du CO + 4 demi-journées pour les élèves du primaire	Plus de 80 élèves pour Hérémence : - 33 élèves pour le CO - 50 élèves pour primaire	Abos de ski 4 Vallées aux enfants + Fr. 3'000.— pour le car pour 4 demi-journées en primaire. + Fr. 1'500.- pour les bus pour le CO. Prise en charge des coûts des moniteurs de ski (environ Fr. 800.-)	<b>Ecole primaire d'Hérémence :</b> Stéphane Bovier 027 282 50 34 <b>Cycle d'Orientation :</b> Directeur du CO Hérens Gérard Aymon : 027 281 20 04
<b>16. Tournoi de foot au terrain de football</b>	Tous les 2 ans / Tournoi de foot interscolaire à Vétroz + Finale à Bâle avec env. 12 filles  Chaque fin d'année, 1 journée de tournois par équipe et ½ journée athlétisme et concours	Environ 70 élèves du CO, dont élèves d'Hérémence  Tous les élèves du CO, soit environ 150 élèves	Fr. 600.- pour le trajet CO – Vétroz en bus. Bus Bâle pris en charge par l'AVF et ASF.  150.- de prix	Gérard Aymon Tél. : 027 281 20 04
<b>17. Camp de sport et santé</b>	Chaque année	3 CO, env. 30 élèves, dont les élèves d'Hérémence	Coût évalué à 140.- par enfant dont 60.- à charge des parents	Gérard Aymon Tél. : 027 281 20 04
<b>18. Journées prévention</b>	Tous les 2 ans, interventions : - Pompiers, ambulancier, 144 : informations, démonstration, comportement en cas d'urgence.	Près de 150 élèves du CO Hérens, dont près de 40 élèves d'Hérémence Ecole primaire, environ 60	La plupart des intervenants viennent gratuitement. Environ 1500.- de frais et défraiements pour les intervenants.	Gérard Aymon Tél. : 027 281 20 04 Monique Defago Tél. : 079 197 33 08

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Addiction Valais : pour la prévention de la toxicomanie</li> <li>- de Swisscom pour la prévention des dangers d'internet et Facebook</li> </ul> <p>Ecole du coeur Chaque année, lors d'un module de prévention aux 1<sup>er</sup> secours les élèves s'entraînent aux massages cardiaques, à l'utilisation d'un défibrillateur.</p>	élèves		
<b>19.Cross du CO</b>	Chaque année pour les élèves du CO et tous les deux ans en collaboration avec les élèves des 5P et 6P des villages dont ceux d'Hérémence.	Près de 150 élèves du CO et 270 élèves avec les élèves primaires et CO réunis.	150.- pour des prix aux élèves	Gérard Aymon Tél. : 027 281 20 04
<b>20.Marches sportives des écoles</b>	Chaque année pour clôturer, une marche est organisée d'une des communes vers le CO	Tous les élèves du CO, soit environ 150 élèves dont ceux d'Hérémence.	Pas de frais	Gérard Aymon Tél. : 027 281 20 04
	Marche de Suen au CO Hérens : Chaque année, marche de Suen vers Ossona, puis retour au CO par Combioula.	Participation de 50 élèves de 3CO, dont 10 à 15 d'Hérémence	300.- pour le bus du CO à Suen	

## V. Economie et commerce

Exemples d'actions	Description Fréquence de l'action	Public touché (nbr de personnes)	Coûts de l'action	Personne de référence (tél./e.mail)
<b>21.Promotion de la santé dans les entreprises</b>	Envoi d'un courrier d'information au sujet de la promotion de la santé en entreprise, 1x/année + une rencontre en abordant un thème de prévention et promotion de la santé	Personnel employé dans les entreprises, y compris ceux de la commune, environ 200 personnes	Frais postaux et frais d'intervention	<b>Administration communale :</b> René Micheloud 027 282 50 20
<b>22.Equipement spécifique (santé et sécurité au travail)</b>	L'employé reçoit chaque année un montant pour s'acheter une paire de chaussure de sécurité de son choix et selon ses besoins en terme de sécurité Des chaises de bureau ont été mises en place sur certains postes de travail afin que ces chaises soit ergonomiques (La société Gimo est venue faire l'adaptation et la présentation). Demandes faites au cas par cas et instruction sur l'ergonomie	Employés de bureau et au service technique	250.- /année pour des chaussures de sécurité	<b>Administration communale :</b> René Micheloud 027 282 50 20
<b>23.Panier de fruits</b>	2 x par mois	Employés de bureau	Pris en charge par la commune 250.-/année	<b>Administration communale :</b> René Micheloud 027 282 50 20



## VI. Espaces publics et infrastructures

Exemples d'actions	Description Fréquence de l'action	Public touché (nbr de personnes)	Coûts de l'action	Personne de référence (tél./e.mail)
<b>24.Zone 20 km/h Zone 30 km/h</b>	Zone 20 km/h = Réalisation en 2013 à la place de la laiterie à Hérémence puis dès 2016 à Euseigne et dans les autres villages + Zones 30 km/h dans certains quartiers des villages d'Hérémence, puis dès 2016 à Euseigne et dans les autres villages	Tous les habitants de la commune	A déterminer	<b>Responsable Travaux publics :</b> Patrick Dayer 027 282 50 20
<b>25.Chemins forestiers sans voiture, chemins pédestres et circuits VTT</b>	Bisses, Parcours de l'eau, Chemin des pyramides, Sentier de Méribé, Chemin des Bouquetins, ...  Piste de ski fond à Pralong durant la période hivernale	Toute la population, Randonneurs en général  Toute la population	Entretien des infrastructures et création de chemins  Entretien de la piste	<b>Responsable Travaux publics :</b> Patrick Dayer 027 282 50 20  <b>Société de développement :</b> Charly Sierro 079/347.55.00
<b>26.Places de jeux</b>	Places de jeux à Hérémence et Euseigne	Tous les enfants de ces villages	Places existantes + améliorations et rénovations pour Frs. 20'000.-	<b>Responsable Travaux publics :</b> Patrick Dayer 027 282 50 20
<b>27.Patinoire</b>	Mise à disposition tout l'hiver (novembre-avril) d'une patinoire à Hérémence gratuite pour les enfants	Toute la population	Entretien des infrastructures et mise à disposition du personnel	<b>Responsable Travaux publics :</b> Patrick Dayer 027 282 50 20

**Analysez les points forts et lacunes observées. Des propositions de mesures complémentaires sont-elles possibles et envisageables avec le soutien du réseau ? Comment combler les lacunes et définir les besoins pour le faire (coordination/finance, etc.) ?**

Lacune (description)	Propositions de mesure complémentaire
Famille et solidarité	Proposition de PSV : Brochure « Mon enfant » Pro Juventute : Cette brochure informative est envoyée aux parents migrants. Elle est traduite en plusieurs langues.
Politique communale	Propositions de PSV pour renforcer les mesures en politique communale (actuellement trois mesures) : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Labellisation Fourchette Verte</li> <li>- Maison de quartier, TSHM, délégué jeunesse/intégration, Maison du Monde</li> <li>- Duel intercommunal La Suisse bouge</li> </ul>

Lacune (description) relevées par PSV	Demandes de compléments et d'amélioration pour la labellisation
A finaliser dans Economie et Commerce	Mesure Promotion de la santé en entreprise : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nous indiquer la date d'envoi du courrier</li> <li>- Nous faire parvenir la liste des entreprises à qui le courrier a été adressé</li> <li>- Organisation <b>d'ici fin 2017</b> d'un apéro-rencontre (ou autre forme) avec les entrepreneurs de la Commune en abordant une thématique de prévention et de promotion de la santé (Ex : le tabac, l'ergonomie au travail, la gestion du stress, les apnées du sommeil...etc). Nous faire suivre la date.</li> </ul>
A finaliser dans Economie et commerces	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lors de l'étude pour la mise à disposition de matériel ergonomique pour les collaborateurs, proposer une initiation à l'ergonomie. Proposer un rappel ou une initiation 1x/année aux collaborateurs, particulièrement aux nouveaux collaborateurs</li> </ul>

En un graph, voici **le bilan 2015 des actions existantes** dans votre commune (en rouge) et de **celles de 2012** (en bleu)

### Mesures de promotion de la santé par domaine

