

Campagne proposée par l'Agence Sanitaire et Sociale de la Nouvelle-Calédonie

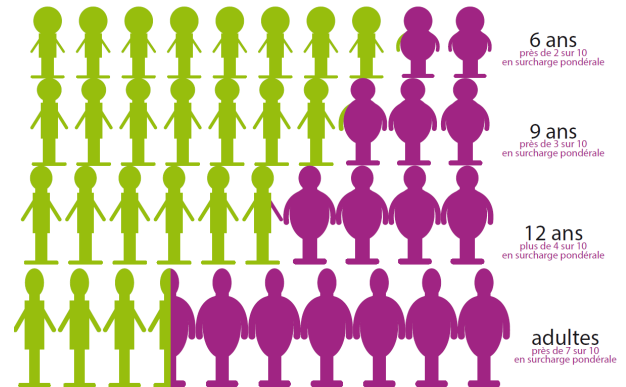
ASTUCES POUR **BOUGER** AU QUOTIDIEN malin

ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE DU PROJET

L'obésité et les maladies chroniques associées (diabète, maladies cardio-vasculaires en particulier), augmentent en Nouvelle-Calédonie comme dans le reste du monde. plus de la moitié de la population adulte est en surcharge pondérale !

En Nouvelle-Calédonie, les maladies cardio-vasculaires, tous sexes et âges confondus, sont la deuxième cause de décès (21,4%) après les cancers (31,5%)
La sédentarité et l'alimentation déséquilibrée sont les facteurs de risques majeurs de la prise de poids.

Les calédoniens sont trop **GROS**



L'OBJECTIF DE LA CAMPAGNE

Suite aux précédentes campagnes de promotion d'une activité physique régulière, les calédoniens font bien le lien entre la santé et l'activité physique. Pour autant, le changement de mode de vie ne semble pas forcément accessible à tous.

Il s'agit aujourd'hui de proposer des exemples concrets, faciles à mettre en œuvre par toute la famille pour pratiquer chaque jour au moins 30 min d'activité physique.

Il ne s'agit pas d'inciter à tout changer d'un coup, mais de donner le choix à chacun de changer petit à petit son mode de vie, en utilisant un nombre croissant d'astuces qui semblent réalisables à titre individuel. Les femmes, en position parentale ou susceptibles de l'être, sont la cible principale de la campagne.

LES ASTUCES POUR « BOUGER MALIN »

C'est l'égérie de la campagne « astuces pour manger malin », diffusée en août 2016, qui incite les femmes à découvrir les « astuces pour bouger malin ». Elle permet de faire le lien entre les deux axes majeurs de l'équilibre énergétique.

Après quelques rappels de fondamentaux autour de « bouger + » déclinés en neuf idées, les astuces pour « bouger malin » se déclinent autour de quatre thèmes :

1. Lors des déplacements (6 astuces)
2. Bouger à la maison (4 astuces)
3. Bouger au travail (5 astuces)
4. En faisant les courses (4 astuces)



L'UTILISATION DU VECTEUR DE COMMUNICATION NUMÉRIQUE

Les astuces sont proposées sous forme de fiches, imprimées, reliées et distribuées par les partenaires du programme « mange mieux bouge plus » dans toute la Nouvelle-Calédonie.

Compte tenu du nombre croissant d'internautes calédoniens, les fiches sont également en libre accès :

- sur le site de l'Agence Sanitaire et Sociale de la Nouvelle-Calédonie www.ass.nc
- sur www.mangemieuxbougeplus.nc
- et sur www.facebook.com/mangemieuxbougeplus



Mange mieux
Bouge plus



En complément de la campagne,

Ils s'engagent pour la promotion de la santé des calédoniens

par des **actions de terrain** :

Le **CCAS de la ville de Nouméa** propose un atelier jardinage en famille

Quand ? Vendredi 7 et 14/9/2018

Où ? Maison de la famille et jardins familiaux de rivièrè salée

Qui contacter : Laura FAINIKA, tel 46 63 82 (CCAS)



Le **CCAS de la ville de Nouméa** propose une séance de Workout destinée aux séniors

Quand ? Vendredi 7 et 14/9/2018 de 8h30 à 9h30

Où ? Promenade Pierre Vernier

Qui contacter : Prisca BOUVIER, tel 27 07 86 (CCAS)

Le **CCAS de la ville de Nouméa** propose un atelier

« bébé est arrivé »

Autour de la motricité des enfants de moins de 6 mois

Quand ? Mardi 11/9/2018 de 13h30 à 15h

Où ? Bougeothèque de la maison de la famille de la rivièrè salée

Qui contacter : Marie PERRIN, tel 46 63 82 (CCAS)



L' **école F. SURLEAU** propose une matinée récréative et sportive « parents-enfants » animée par les enseignants

Quand ? Mercredi 12/9/2018

Où ? À l'école Frédéric SURLEAU

Qui contacter : Direction de l'école tel 27 20 27

Le **CTOS** propose une aquamarche sur les baies

Quand et où ?

22/9/2018 à Lifou, 23/9 à Bourail, 29/9 à l'Anse Vata

Qui contacter : Bénédicte MEUNIER tel 28 10 57 (CTOS)



ASTUCES POUR **BOUGER** AU QUOTIDIEN
malin