

23/07/2021

COMMUNIQUE DE PRESSE

Lancement d'une campagne de communication : « *Pour des matins boostés, chaque jour un petit déjeuner !* »

Les résultats du dernier baromètre santé jeune 2019 révèlent que seuls 4 jeunes sur 10 prennent un petit déjeuner tous les jours de la semaine (week end inclus). Au regard de ces chiffres, l'Agence Sanitaire et Sociale de la Nouvelle-Calédonie lance une campagne de communication pour sensibiliser sur l'importance de prendre quotidiennement un petit-déjeuner, notamment pour les enfants. Cette campagne, 100% digitale, débutera du 26 juillet au 20 août.

POURQUOI ?

Le corps a besoin de carburant pour repartir

Après être resté toute une nuit au repos, le corps a besoin de recharger ses batteries. Une « recharge » d'autant plus importante pour les enfants et les adolescents qui sont en pleine croissance. Pour démarrer correctement la journée, il est donc important de soigner ce premier repas et d'y consacrer un peu de temps.

Le petit déjeuner permet de limiter le grignotage

Le petit-déjeuner, s'il est pris de manière régulière et composé de façon équilibrée, permet de limiter le grignotage, la consommation de produits à haute teneur calorique et par conséquent la prise de poids.

Le petit déjeuner aide à se concentrer

Le petit déjeuner doit couvrir à lui seul un quart des besoins énergétiques dont le corps a besoin dans la journée. Il permet d'alimenter en énergie les muscles et le cerveau pour réaliser les tâches quotidiennes, qu'elles soient mentales ou physiques. Qu'on parte au travail ou qu'on aille à l'école, le petit déjeuner s'avère donc essentiel.

POUR QUI ?

L'objectif de cette campagne est de promouvoir, auprès des parents, la prise de petit-déjeuner quotidienne par leurs enfants, avec pour cela des conseils pratiques.

UNE CAMPAGNE 100% DIGITALE

Elle est composée de :

- 4 clips vidéos diffusés sur le [Facebook SantepourtousNC](https://www.facebook.com/SantepourtousNC), qui expliquent l'importance du petit-déjeuner tout en donnant des conseils : « pas le temps », « pourquoi », « pas faim » et « plaisir » ;
- 4 affiches ;
- 1 dépliant ;
- 1 cocotte en papier.



www.santepourtous.nc

PETIT-DÉJEUNER. PAS FAIM ?

L'appétit vient en mangeant !

QUELQUES SECRETS POUR OUVRIR L'APPÉTIT :

- 1 Boire un verre d'eau, ça donne faim
- 2 Varier les goûts et les menus
- 3 Dîner plus tôt le soir

POUR DES MATINS BOOSTÉS, CHAQUE JOUR UN PETIT-DÉJEUNER !

Pour tous renseignements :
Tél : 25 07 72
SantepourtousNC
preventionsurcharge@ass.nc



www.santepourtous.nc

POURQUOI LE PETIT-DÉJEUNER ??

C'est bon pour la **Santé, l'énergie et le moral !**

LE PETIT-DÉJEUNER C'EST :

- 1 + d'énergie pour toute la matinée
- 2 - de grignotage
- 3 + de concentration

POUR DES MATINS BOOSTÉS, CHAQUE JOUR UN PETIT-DÉJEUNER !

Pour tous renseignements :
Tél : 25 07 72
SantepourtousNC
preventionsurcharge@ass.nc



Au cours de cette campagne, un jeu « challenge FB » sera déployé avec un VTT enfant Rockrider ST 120 20 pouces Btwin d'une valeur totale de : 25 000 XPF à gagner.
Entre le 12 et le 20 août, chacun pourra envoyer une photo de son petit-déjeuner (sain et équilibré) sur le post dédié au « challenge FB ».

DES ACTIONS DE TERRAIN

- 21 juillet : 9h30 - 10h Communauté du Pacifique Sud
- 22 juillet : 7h45 - 9h Adultes Enquêteurs, Communauté du Pacifique Sud
- 24 juillet : 7h - 16h Stand Foire de Thio
- 27 et 29 juillet : 7h30 - 9h30 Atelier dégustation et sensibilisation au petit-déjeuner Collège Mariotti avec une diététicienne de la province sud
- 28 juillet : 8h - 12h CROSS collège Lieu : Koumac
- 28 juillet : 15h30 - 18h ASAF Académie (Association sportive) à Pierre Lenquette
- 31 juillet : 8h - 13h Salon des Etudes Supérieures, Université de la Nouvelle-Calédonie
- 31 juillet : 8h - 11h Maison de la famille rivière salée
- 1^{er} août : 8h30 - 12h Stand Gigawatt
- 3 août : Mission à la condition féminine de la Province Sud

5 aout : 9h - 15h Journée mondiale du Rein au Médipôle

7 aout : 9h - 13h Fête des quartiers à la Place des cocotiers

9 - 20 aout : Centres de Vacances, chaque matin, petit-déjeuner offert aux enfants (Fédération des œuvres laïques, Villages de magenta...) et relais des messages aux parents et enfants

27 aout : 8h - 16h Lycée Petro Attiti

1^{er} septembre : Journée Sport et Alimentation du CPOS Nord à Poum

COMPOSITION D'UN PETIT DEJEUNER EQUILIBRE

- 1 aliment énergétique : l'apport de glucide sous forme de sucres lents permet d'avoir de l'énergie pour toute la matinée. Du pain complet (idéalement), des biscottes ou des céréales (les moins sucrées de préférence type flocon d'avoine). Les viennoiseries sont à éviter et à consommer occasionnellement car elles sont très grasses et sucrées.
- 1 aliment protecteur : tout type de fruits ou de légumes (papaye, banane, orange, mangue...). Ils permettent d'apporter des vitamines, des fibres et des minéraux. Pour profiter de tous leurs bienfaits, il est préférable de ne pas consommer de produits trop transformés et surtout d'éviter le sucre ajouté (compote sans sucre ajouté, jus pressé ou 100% pur jus (1 verre maximum)...
- 1 aliment constructeur : l'apport de protéine est indispensable à la croissance (œuf, produits laitiers...). De plus les laitages (1 verre de lait, 1 portion de fromage, 1 yaourt...) contiennent du calcium très important pour les os des enfants.

Les produits trop sucrés ou trop gras sont à éviter, il est possible de mettre une noix de beurre ou un peu de confiture.

De l'eau à volonté bien sûr ! On évite le thé et le café pour les enfants car ce sont des excitants.

CHIFFRES CLES

Seuls **4 jeunes sur 10** prennent un petit-déjeuner tous les jours de la semaine (week end inclus)

Les deux premières raisons évoquées à la non prise du petit déjeuner sont les suivantes :

60 % « Je n'ai pas faim le matin »

51 % « Je n'ai pas le temps le matin »

(Chiffres Baromètre santé jeune 2019)

Problématique de surcharge pondérale * en Nouvelle-Calédonie :

A 6 ans : 2 enfants sur 10 en surcharge pondérale

A 12 ans : 4 enfants sur 10 en surcharge pondérale

Adultes : 7 adultes sur 10 (67,3%) en surcharge pondérale (29.6% en surpoids + 37.7% obèses)

(Baromètre santé adulte 2015 – ASSNC)

* *La surcharge pondérale englobe le surpoids et l'obésité*

CONTACT PRESSE

Anne-Laure MEUNIER

Tél : 25 07 71

Email : communication@ass.nc