



Sites Utiles

www.mangerbouger.fr

www.inpes.fr

www.villeactivepnn.fr

www.s2d-ccvs.fr

www.santenpdc.org

Evénements à venir de Janvier 2011 à Mai 2011

Le 8 Janvier 2011

Journée nationale de dépistage de l'obésité infantile

www.afpa.org

Du 24 au 28 Janvier 2011

Par ici la bonne soupe !

A la Maison de Quartier du Méridien

Du 20 au 30 Mars 2011

Semaine pour les alternatives aux pesticides

www.semaine-sans-pesticides.fr

Le 22 Mars 2011

Journée mondiale de l'eau

www.unesco.org

Le 23 Mars 2011

Journée française de l'allergie

www.asthme-allergie.org

Du 1^{er} au 7 Avril 2011

Semaine du développement durable

www.semaineveloppementdurable.gouv.fr



2, rue Saint Gilles
59140 DUNKERQUE
TEL : 03.28.66.34.73
www.mps-dunkerque.fr



NUMÉRO

6

Janvier 2011

Synergique



Dans ce numéro

Une activité physique journalière P.1

Alimentons nos connaissances P.2

Les bons plans P.3

Les rendez-vous du semestre P.4

L'article :

Une activité Physique journalière !

La campagne de promotion de l'activité physique en France s'inscrit dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Ce programme a pour objectif d'améliorer l'état de santé de la population en agissant sur la nutrition. Or la nutrition englobe l'alimentation et l'activité physique (c'est-à-dire les apports et dépenses énergétiques).

Bouger, c'est mettre en mouvement les muscles de son corps. Bouger plus, c'est le faire plus souvent et/ou de façon plus intense.

La marche étant une activité facile à pratiquer par le plus grand nombre de personnes quelque soit l'endroit ou l'âge, l'objectif est donc de faire « au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour ». Pour les enfants le PNNS recommande même davantage « au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide par jour » Mais pratiquer une activité physique, ce n'est pas seulement marcher, cela peut être aussi jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants et bien sûr faire du sport.

Même si le repère est de 30 minutes par jour, il n'est pas obligatoire de les effectuer d'affilée. Il est possible de fractionner les activités physiques en 2 séances de 15 minutes voir même en 3 séances de 10 minutes.

La régularité est importante dans la pratique d'une activité physique : l'idéal est donc d'en faire tous les jours voir également compléter ses 30 minutes quotidiennes par une activité plus soutenue le week-end.

En fonction de son intensité, l'activité sera donc plus ou moins longue. En voici quelques exemples :

Intensité	Exemple d'activités	Durée
Faible	Marche lente, Laver la vaisselle, Repasser, Bricolage, Arroser le jardin, Pétanque, Billard	45 minutes
Modérée	Marche rapide, Laver la voiture, Passer l'aspirateur, Jardinage, Aérobic, Vélo, Natation, Aquagym	30 minutes
Elevée	Marche avec dénivelés, Randonnée, Bêcher, Déménager, Jogging, VTT, Saut à la corde	20 minutes

Il n'y a pas d'âge pour commencer !

Plus on commence tôt, plus les bénéfices sont importants, mais l'activité physique est bénéfique à tout âge, et peut-être poursuivie tout au long de la vie. Certaines sont accessibles à tous : C'est le cas de la marche ou du vélo par exemple ! Il suffit de commencer doucement et de voir comment votre corps réagit.

Pour les enfants, la pratique régulière d'une activité physique est une excellente manière de prévenir notamment les risques de surpoids. L'impact de la sédentarité sur la santé des enfants est aujourd'hui clairement établi. Essayez donc d'inciter les enfants à passer moins de temps devant la télé ou l'ordinateur. C'est d'autant plus bénéfique pour leur santé que télé et grignotage vont souvent ensemble !

Quand on vieillit, l'activité physique est tout autant bénéfique. Elle permet notamment de maintenir sa masse musculaire et d'entretenir sa condition physique. Elle aide à rester autonome plus longtemps. Essayez donc de trouver l'activité physique qui vous convient : marche, bricolage, jardinage. toutes les occasions sont bonnes pour entretenir votre corps. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin : il vous aidera à choisir une activité qui vous convient.

Rencontre avec
M Bernard LEVANT,
Coordinateur Programmes
Territoriaux de Santé
(Département Nord)

Pouvez-vous vous présenter ?

Je suis chef de service "Santé - prévention", au sein de la Direction de la Vie Sociale, à la Communauté urbaine de Dunkerque. Une de mes missions est de coordonner les politiques locales de santé sur le territoire. Je suis donc en contact avec des associations locales, la Maison de Promotion de la Santé par exemple. La CUD, sur certains axes de prévention verse des subventions aux associations : on peut citer à ce titre la prévention des conduites à risque ou la promotion du dépistage des cancers. Mais, j'anime par ailleurs une démarche multi-partenariale qui permet de mobiliser des fonds venant d'autres institutions ou d'autres organismes. Dans ce cadre, je suis le coordonnateur de ce qui s'appelle maintenant le Plan Local de Prévention, l'ancien Programme Territorial de Santé.

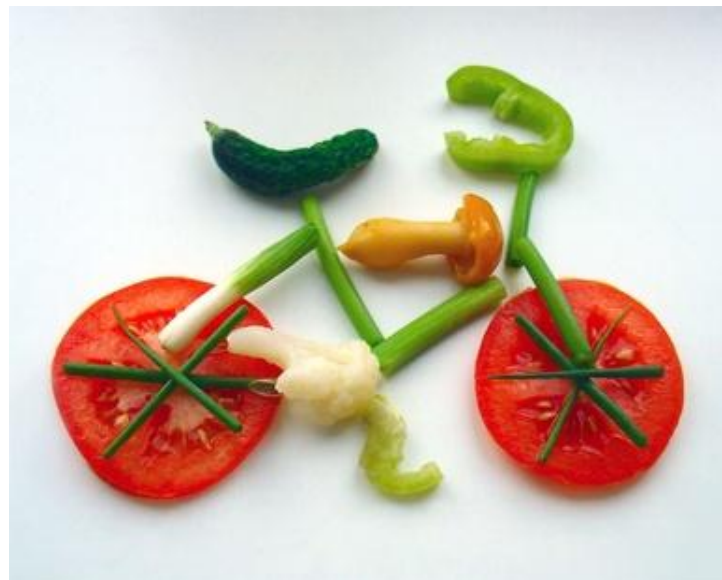
- Quelles sont les priorités à développer dans le cadre des Programmes Territoriaux de Santé en matière de nutrition pour l'année 2011

D'abord, il faut souligner que les acteurs de la prévention en santé sont, sous différentes formes, fortement sensibilisés sur notre territoire à la question de l'alimentation. Des grandes villes de l'agglomération sont partie prenante du Programme national nutrition santé par exemple. Par expérience, les actions que nous soutenons localement associent alimentation et activité physique, et sont souvent attentives à une alimentation équilibrée et respectueuse des porte-monnaie. La tendance sera la même en 2011. Il s'agit plus globalement d'aider chacun à s'interroger sur son mode de vie et les conséquences de celui-ci sur sa santé en termes d'alimentation et d'activité physique, d'encourager l'évolution des comportements par des actions d'éducation à la santé.

- Y-a-t-il des actions menées par la CUD sur ce thème?

La CUD ne va pas là où il y a déjà des savoir-faire associatifs. Notre travail vise essentiellement à assurer la cohérence des actions en prévention santé. Cependant, le service prévention-santé est impliqué particulièrement dans le champ de la nutrition, essentiellement par sa mission d'accompagnement des villes de l'agglomération dans le service de restauration collective qu'elles apportent aux enfants demi-pensionnaires des écoles primaires. Ainsi les services municipaux sont conseillés en ce qui concerne la sécurité et l'hygiène alimentaire

Zoom sur une action :



« Alimentons nos connaissances »

Depuis plusieurs années un partenariat entre la Maison de Promotion de la santé et différentes structures accueillant des jeunes adultes handicapés, a permis la mise en place d'actions santé auprès de ce public dont le suivi en structure arrive à terme.

Plus que d'autres, les personnes ayant une déficience mentale éprouvent des difficultés pour communiquer, prendre certaines décisions, se repérer. Elles ont ainsi besoin à divers degrés d'être accompagnées. Toutefois cet accompagnement doit être évolutif et leur permettre de prendre part le plus activement possible à leur propre choix de vie et à développer leur autonomie.

Le travail effectué durant des actions en amont et le suivi du public a permis d'observer que le manque de repères était très significatif en matière d'alimentation et d'activités physiques, ce qui amenait à une prise de poids très importante.

Le projet « Alimentons nos connaissances » sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique a donc été mis en place durant l'année.

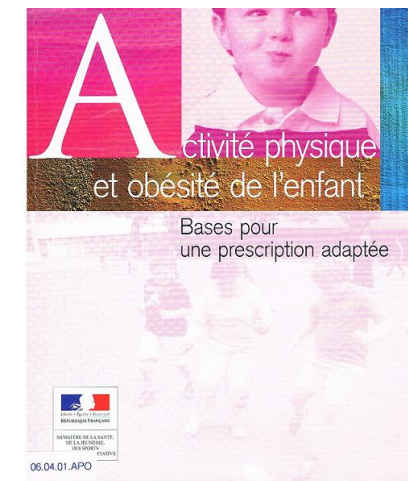
A travers des séances d'animations santé sur le thème de l'équilibre alimentaire (apport théorique et mise en pratique) et des séances de découverte d'activités physiques (marche, yoga), les jeunes adultes ont pu développer leurs connaissances et leur envie de « bouger ».

Ce projet a permis également aux jeunes de mettre en valeur leur savoir lors de forum et ainsi de partager avec les autres, ce qui les amène à une meilleure image d'eux-mêmes et une notion de bien-être.

A Découvrir

Ouvrage

Activité physique et obésité de l'enfant



Dans cet ouvrage vous trouverez les thèmes suivants :

- Activité physique de l'enfant ;
- Déterminants et contraintes de l'activité physique de l'enfant et l'adolescent ;
- Bases scientifiques et physiopathologiques des bénéfices de l'activité physique chez l'enfant ;
- Evaluation préalable à la prescription d'activité physique pour les enfants ou adolescents en surpoids ou obèses ;
- Recommandations d'activités physiques.

Bouger, c'est la santé (INPES)



Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour protège votre santé » Cette affiche illustre les façons d'intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne, sans forcément faire du sport !

GROS PLAN

« Par ici la bonne soupe ! »

Du 24 janvier au 28 janvier 2011 de 9h à 12h et de 14h à 16h30 à la Maison de Quartier du Méridien dans les salles d'animation auront lieu des séances d'éducation pour la santé à destination des publics scolaires des quartiers de Malo les bains, Rosendaël et de Leffrinckoucke et centre de loisirs de la Maison de Quartier du Méridien.

Deux animations distinctes seront proposées par les animateurs de la Maison de Promotion de la Santé : Une exposition sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé ainsi qu'un atelier de cuisine moléculaire, de dégustation de soupe et d'informations sur les fruits et les légumes et le développement durable.

Une conférence intitulée « Quel regard sur notre alimentation ? » se tiendra le 28 janvier 2011 de 14h30 à 16h30 dans la salle de conférence de la Maison de Quartier du Méridien avec des experts locaux et régionaux sur la précarité et le développement durable.