

**MANGER
BOUGER**



**MANGER
BOUGER**

1

Contexte de santé

UNE PRIORITÉ DE SANTÉ PUBLIQUE

Mauvaise **alimentation** et **sédentarité**

→ maladies non transmissibles :

- Maladies cardiovasculaires
- Cancers
- Diabète

OMS, *Stratégie mondiale pour l'alimentation et l'activité physique*

RECOMMANDATIONS

- **Alimentation**

Plus de consommation de produits céréaliers complets, de fruits, de légumes, de légumineuses, de fruits à coque et de graines, ainsi qu'une diminution de l'utilisation de sel

Conseil Supérieur de la Santé, Recommandations de 2019
selon les « disability adjusted life years » des données de l'initiative Global Burden
of Disease pour la Belgique et Sciensano

RECOMMANDATIONS

- **Activité physique**

Pratiquer une activité physique régulière réduit le risque d'affections cardiovasculaires, de cancer, de diabète et d'ostéoporose, mais influence aussi positivement la santé mentale.

Conseil Supérieur de la Santé, [Recommandations de 2019](#)
selon les « disability adjusted life years » des données de l'initiative Global Burden
of Disease pour la Belgique et [Sciensano](#)



2

Genèse du projet

Evolutions du projet

PPAS pour enfants et adolescents en Fédération Wallonie Bruxelles.

Régionalisation transfert compétences

Comité de pilotage avec acteurs de 1ère et 2ème ligne

Renforcement partenariats scientifiques et de terrain

2006

2016

2018 ...

Support d'une politique de prévention primaire, site d'informations, interventions experts, outils...

Nouveau graphisme et arborescence du site, qui prend davantage en compte les déterminants sociaux de la santé, en lien avec les thématiques alimentation et activité physique

Accessibilité de l'information pour soutenir toutes les personnes dans leur démarche ou projet de santé, Newsletter Manger Bouger





MANGER
BOUGER

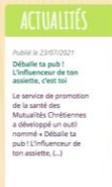
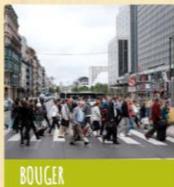
Contact | Liens utiles | Newsletter

Recherche avancée



MANGER BOUGER

POUR S'INFORMER, RÉFLÉCHIR, FAIRE DES
CHOIX ET AGIR !

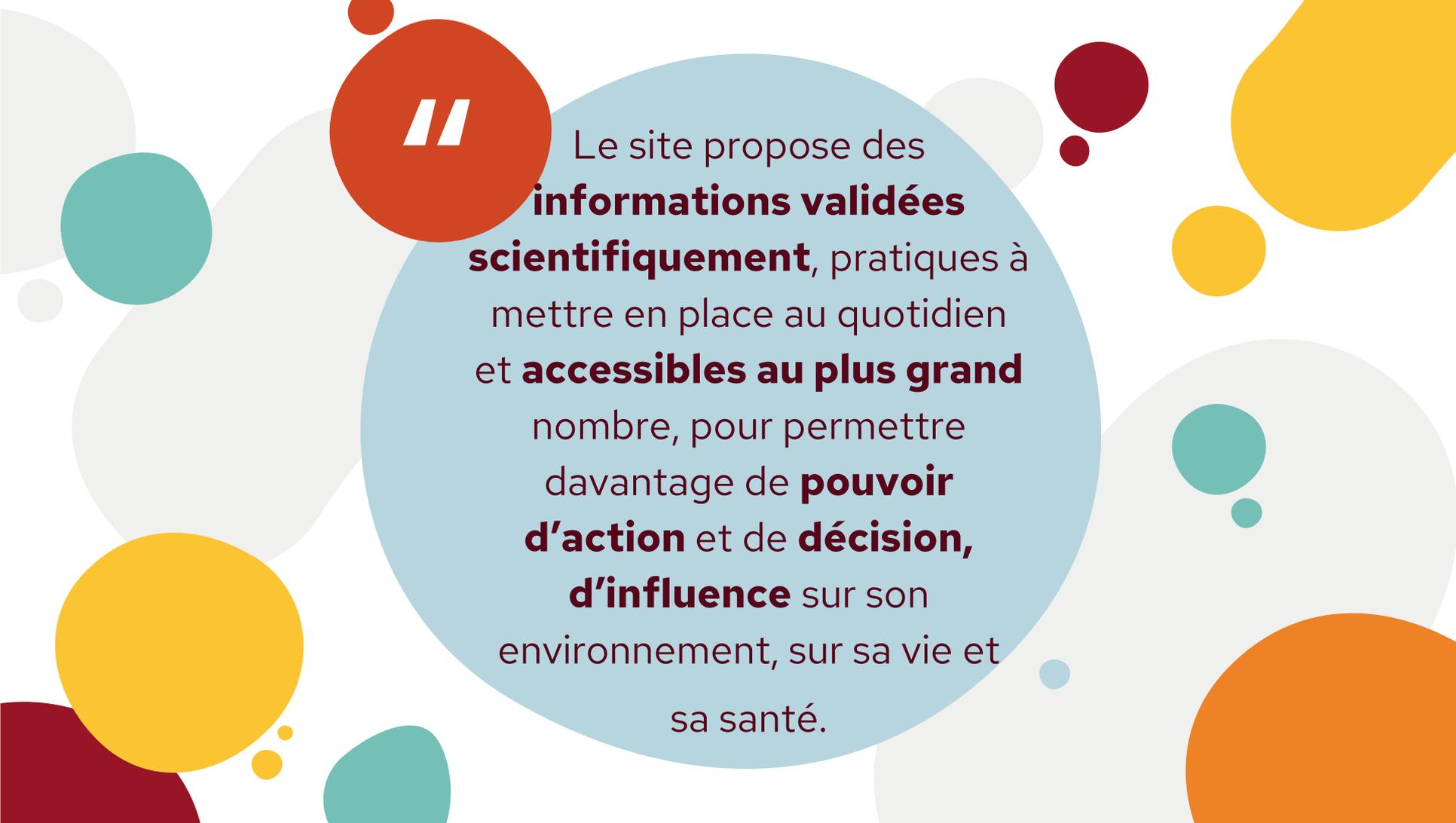


Plateforme d'informations sur l'alimentation & l'activité physique



www.mangerbouger.be

S'informer, réfléchir, faire des choix et agir !



“

Le site propose des **informations validées scientifiquement**, pratiques à mettre en place au quotidien et **accessibles au plus grand nombre**, pour permettre davantage de **pouvoir d'action** et de **décision, d'influence** sur son environnement, sur sa vie et sa santé.

Les informations tentent de tenir compte des **contextes de vie** et des **déterminants de santé** en matière d'alimentation et d'activité physique



Objectifs

- **Transmettre** des informations santé validées scientifiquement et éclairer sur les enjeux sous-jacents
- **Rendre les informations accessibles** au plus grand nombre de personnes
- Contribuer à développer plus de **pouvoir d'action, de décision et d'influence** sur son environnement, sur sa vie et sa santé

Publics

Tout public

- Enfants
- Personnes âgées

Professionnels sociaux-médicaux

- Les écoles, les services PSE-PMS, maisons de repos, animateurs sociaux...



Partenaires

- **Nathalie Pauwen**



Master en KINESITHERAPIE Master en Santé Publique (Épidémiologie & Recherche clinique) Maître assistant en kinésithérapie (HE2B-ISEK) PhD student Faculté des (...)

- **Martine Jeunehomme**



Licenciée en KINESITHERAPIE-ULB Licenciée en KINESITHERAPIE du SPORT-ULB Licenciée en Santé Publique-ULB Agrégation de l'enseignement (...)

- **Caroline Etienne et Charlotte Nicolas**



Caroline Etienne, diététicienne et détentrice d'un Master en Santé publique, et Charlotte Nicolas, diététicienne, travaillent toutes deux au CIRIHA, la Cellule (...)

- **Magali Jacobs**



Magali Jacobs, psychologue et diététicienne, enseignante et responsable de la Cellule de Recherche et d'Expertise Diététique (CeRED) de l'Institut Paul Lambin. (...)



Wallonie



Partenaires

- Commission Promotion de la santé à l'école



Les Services de Promotion de la Santé à l'Ecole ont reçu diverses missions en vue de prévenir ou de promouvoir la santé au regard de l'école, des (...)

- Cultures & Santé



Cultures&Santé est une association sans but lucratif de promotion de la santé, d'éducation permanente et de cohésion sociale, située à Bruxelles et active (...)

- Espace environnement



Une expertise et une méthode de travail au service d'un développement concerté et durable du cadre de vie, en partenariat avec les collectivités et autres (...)

- Fédération des Services Sociaux



La FdSS est la Fédération des Services Sociaux. Elle travaille en collaboration avec la FdSSB, qui est la Fédération des Services Sociaux Bicommunautaires. Ces (...)



Wallonie



Partenaires

- **Mutualités Chrétiennes**



Le service Infor Santé est chargé du développement de la promotion de la santé dans les divers secteurs de l'activité mutualiste. Infor Santé s'adresse à tous (...)

- **Mutualité Socialiste - Solidaris**



Solidaris – Mutualité Socialiste est une mutualité belge. Notre mutualité vous informe et vous conseille, vous accompagne tout au long de votre vie. Mais (...)

- **Observatoire de la santé du Hainaut - OSH**



L'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) mène des actions pour promouvoir la santé des habitants de la Province. La promotion de la santé contribue à donner (...)

- **Office de la Naissance et de l'Enfance - ONE**



L'Office de la Naissance et de l'Enfance est l'organisme de référence de la Fédération Wallonie Bruxelles (Communauté française de Belgique) pour toutes les (...)





3

mangerbouger.be

S'informer, réfléchir, faire des choix et agir !

Concrètement, ce qu'on y trouve

Infos de santé

- Données épidémiologiques
- Etudes scientifiques

Outils

- Tout public
- Professionnels santé

Articles

- Réflexion et analyse
- Conseils pratiques

Ressources

- Associations
- Initiatives
- Projets d'écoles

Actualités

- Évènements
- Formations

Blog

- Opinions & points de vue
- Normes corporelles
- Idées et astuces

Manger

- A l'école
- Au bureau
- Avec un petit budget
- Face à l'offre
- Pour sa santé et plaisir
- Questions de poids
- Vers une société plus durable



- **Consommation d'alcool chez les ados de 10 à 14 ans en Région wallonne.**



La consommation d'alcool est très courante parmi les adolescents et adultes européens [1, 2]. Cette pratique n'est pourtant pas sans risque puisqu'elle est (...)

- **Habitudes alimentaires des enfants : changements lors du passage en secondaire**



Le passage de l'école primaire au secondaire est une période de transition clé, au cours de laquelle les élèves font face à de nombreux changements au niveau (...)

- **Santé Publique France publie les nouvelles recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité pour adultes**



Santé publique France a présenté ce mardi 22 janvier 2019, les nouvelles recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité pour les (...)

- **Ados wallons et bruxellois : quelles différences dans les habitudes alimentaires ?**



La Région wallonne et la Région de Bruxelles-Capitale ont l'une et l'autre placé, en axe prioritaire de leurs plans stratégiques de promotion de la santé, les (...)

Bouger

- A l'école
- Au bureau
- Avec un petit budget
- Face à l'offre
- Pour sa santé et plaisir
- Questions de poids
- Vers une société plus durable

- **Environnement perçu et activité physique chez les élèves de 5e-6e primaire en Région wallonne**



De nombreuses études ont démontré que la pratique d'une activité physique régulière était nécessaire au développement et au maintien d'un bon état de santé physique (...)

- **L'activité physique, une alliée contre le diabète**



On sait que l'activité est bonne pour la santé : cette affirmation se vérifie aussi, à 100%, pour les personnes confrontées au diabète. "Qu'il s'agisse d'un (...)

- **Vous avez un cancer ? Bougez !**



Cela peut paraître fou. Complètement décalé. Inopportun. Incongru. Impossible. Pourtant, c'est une certitude : quand on est sous traitement contre un cancer, il (...)

- **Face au stress scolaire : mieux dormir, bouger, se détendre**



Selon l'enquête internationale HBSC, le stress scolaire est particulièrement élevé chez les adolescents de Belgique francophone par rapport à ceux des pays (...)

- **Du sport sur ordonnance**



Pour les plus sédentaires d'entre nous ou pour tous ceux qui ont du mal à mettre assez de mouvement dans leur vie, la France a adopté un dispositif qui, sur (...)



[Lire l'article](#)

Outils

Alimentation

- « l'Épi alimentaire » : 5 priorités pour mieux manger



<https://www.foodinaction.com/epi-al...> Développé par Food in Action et la haute École Vinci sur base des nouvelles recommandations alimentaires du Conseil (...)

- Brochure EP : « Vous savez ce qu'ils vous disent les gros ? »



Raillées, disqualifiées, rejetées, ... On le sait, les personnes en surpoids sont victimes de discriminations sociales, professionnelles mais aussi médicales. (...)

- www.pipsa.be



UNE RESSOURCE AU SERVICE DES PROJETS DE SANTE Pour qui ? Les enseignants, équipes PSE et PMS, éducateurs, infirmiers, médecins, assistants sociaux, (...)

- Des capsules vidéo pour promouvoir la santé dans le secteur de l'aide alimentaire



La Concertation Aide alimentaire (CAA) cherche à donner une visibilité à la problématique de l'aide alimentaire en soutenant la réalisation de reportages, en (...)

- Enquête sur le temps de midi à l'école



L'Observatoire de l'enfant Commission communautaire française, lancé en octobre 2016, une "Enquête sur le temps de midi" dans les établissements de (...)

- Plaidoyer sur l'aide alimentaire à Bruxelles et en Wallonie



La Concertation Aide Alimentaire vient de lancer un plaidoyer relatif à l'aide alimentaire. Ce plaidoyer s'adresse aux responsables et élus locaux pour que (...)

Activité physique

- "Recrée ta cour"



Des espaces scolaires extérieurs à penser, aménager et vivre collectivement. La publication « Recrée ta cour », co-rédigée par 35 partenaires dont Manger Bouger, (...)

- Mode de vie sain : Un oeil sur les recommandations au Canada



Le présent rapport vise à sensibiliser les Canadiens sur la façon dont le milieu bâti sert d'assise à un mode de vie sain et, en fin de compte, à la santé. (...)

- L'enquête HBSC 2014 "Comportements, bien-être et santé des jeunes en FWB"



L'enquête « Comportements, bien-être et santé des élèves » est menée tous les quatre ans auprès des élèves de la 5e primaire à la 6e-7e secondaire en fédération (...)

- Santé en Hainaut n°10 - Regard sur la santé des jeunes 2015



Le "Regard sur la santé des jeunes" a pour objectif premier de dresser un bilan de la santé des jeunes hainuyers. * Il met en évidence les inégalités (...)

- Tabacstop : votre partenaire



Brochure à l'intention des professionnels de la santé. L'arrêt du tabac, surtout les premières semaines, confronte à de nombreuses questions, des moments (...)

- Mômes en santé



Voici un outil de référence pour toutes celles et ceux qui, dans le cadre de leur travail, ont la responsabilité d'enfants et d'adolescents au sein d'une (...)

Newsletter



MANGER BOUGER — LE MAG —

Des repères santé et des bons plans
chaque mois dans votre boîte mail.



MANGER
BOUGER

LE MAG n°20 - JUILLET 2021



www.mangerbouger.be

LE MAG est la newsletter de Manger Bouger qui se penche sur des problématiques liées à l'alimentation et à l'activité physique sous le prisme des déterminants sociaux de la santé. Il croise des regards d'experts et des témoignages de citoyens, propose des éclairages, des conseils et des pistes d'actions, ainsi qu'un focus sur un outil et un agenda d'activités.

Abonnez-vous !



14 articles

SIPES - École de Santé Publique, ULB

80 actualités

Des outils, publications, formations, événements...

10 newsletters

Manger Bouger – Le Mag

www.mangerbouger.be

**Plateforme d'informations
pour s'informer, réfléchir,
faire des choix et agir**



Wallonie





Merci!