

11/09/2019

COMMUNIQUE DE PRESSE

Lancement de la campagne de communication : « je bouge, je mange, je trouve mon équilibre »

L'Agence Sanitaire et Sociale de la Nouvelle-Calédonie lance une vaste campagne de communication qui porte sur *l'équilibre énergétique*. Le thème retenu, « je bouge, je mange, je trouve mon équilibre », a été choisi suite au constat alarmant de l'épidémie d'obésité et des maladies chroniques associées que connaît la Nouvelle-Calédonie.

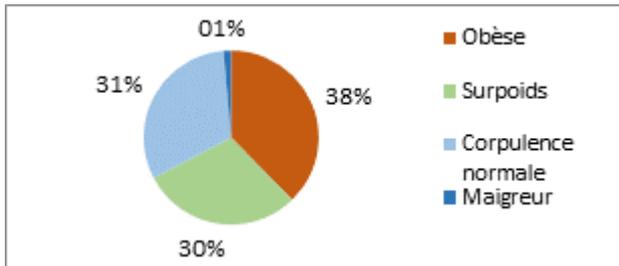
L'objectif est de rappeler l'importance d'adapter son alimentation à son niveau d'activité physique pour une meilleure maîtrise de son poids.

Cette campagne est le fruit d'un travail collaboratif qui a regroupé plus d'une trentaine de partenaires pluridisciplinaires dès le mois de mars 2019. Elle se déroulera du 16 au 28 septembre et sera relayée via tous les médias presse, radio, TV.



La surcharge pondérale en Nouvelle-Calédonie

Comme le reste du monde, la Nouvelle-Calédonie n'échappe pas à l'épidémie d'obésité et des maladies chroniques associées (diabète et maladies cardio-vasculaires en particulier).



Selon le « baromètre santé » 2015, la prévalence de l'excès de poids (surpoids + obésité) est de 67,3 % dans la population adulte, soit près de 7 calédoniens sur 10.

Si les facteurs favorisant cette épidémie sont multifactoriels (facteurs génétiques, facteurs psychologiques, facteurs alimentaires, sédentarité, facteurs environnementaux, sociaux, économiques, culturels, ...), l'alimentation et la sédentarité sont des facteurs de risques majeurs de la surcharge pondérale.

Comprendre l'équilibre énergétique

L'équilibre énergétique est une relation entre les apports et les dépenses d'énergie. Nos apports énergétiques sont assurés par l'alimentation et les boissons. Nos dépenses énergétiques relèvent de deux composantes :

- Le métabolisme de base (la dépense d'énergie minimale pour permettre à l'organisme de survivre, qui est propre à chacun et dépend notamment du sexe, de l'âge, de la température extérieure, de l'état de santé, de facteurs génétiques de la personne).
- Les activités physiques et sportives

Lorsque les apports énergétiques sont compensés par des dépenses énergétiques, l'équilibre énergétique permet de conserver un poids stable.

En situation de déséquilibre énergétique, la prise de poids ou la perte de poids sont favorisées.

Je mange, je bouge, je trouve mon équilibre

Le mode de vie a donc une influence majeure sur la maîtrise du poids. Lorsque l'on mange trop par rapport à notre pratique d'activité physique, on risque de grossir progressivement, mais ce n'est pas une fatalité ! Pour le bien-être et la santé, il est recommandé d'équilibrer ses apports alimentaires et ses dépenses d'énergie tout au long de la semaine :

- je bouge + lorsque je mange +
- Je mange - lorsque je bouge -

Pour bouger plus, je pratique plus souvent une activité physique ou sportive pour atteindre au moins la recommandation de **30 min d'activité d'intensité modérée par jour** et j'augmente progressivement la durée de cette activité.

Pour réduire mes apports énergétiques, je réduis la consommation d'aliments gras et sucrés et je limite la prise alimentaire à une seule assiette d'aliments sains par repas.

L'assiette équilibrée :

3 parts égales dans UNE assiette

Aliments protecteurs
(légumes, fruits)

Aliment constructeurs
(viandes, poissons, œufs
et produits laitiers...)



Aliments énergétiques
(Féculents, tubercules,
légumes secs...)

Pour un repas équilibré

en dessert, vous pouvez rajouter :



un fruit

OU



un produit laitier

(Source ASS NC)

CONTACT PRESSE

Anne-Laure MEUNIER

Tél : 25 07 71

Email : communication@ass.nc