

La nutrition

Communiqué de presse



[<< retour Sommaire](#)



COMMUNIQUE DE PRESSE

Le 11 février 2004

L'ACTIVITE PHYSIQUE AU QUOTIDIEN PROTEGE VOTRE SANTE

Le ministère de la santé, de la famille et des personnes handicapées, l'Assurance maladie et l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) annoncent le lancement de la première campagne nationale de promotion de l'activité physique.

Une campagne nationale inscrite dans le cadre du PNNS (Programme national nutrition santé).

Conduit par les pouvoirs publics, le PNNS a pour objectif d'améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. La nutrition concerne tant les apports nutritionnels que les dépenses énergétiques, c'est-à-dire, l'alimentation et l'activité physique. Augmenter de 25% la population qui chaque jour, pratique l'équivalent d'au moins une demi-heure de marche rapide, est donc un des objectifs du PNNS

L'inactivité physique est un des principaux facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de diabète et favorise la prise de poids et l'ostéoporose. Elle doit être combattue à tous les âges

Les effets protecteurs de la pratique d'une activité physique quotidienne, en complément d'une alimentation variée, sont aujourd'hui reconnus. Pourtant, on estime que plus d'un tiers de la population française adulte (34, 4%) n'atteint pas le niveau d'activité physique recommandé par le PNNS¹.

Protéger sa santé en pratiquant au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour, en complément d'une alimentation conforme aux recommandations du PNNS.

Cette campagne complète le dispositif de communication mis en place depuis 2001 dans le cadre du PNNS avec notamment la campagne de promotion des fruits et légumes «*frais en conserve ou surgelés, les fruits et légumes protègent votre santé*» et l'édition et la diffusion du guide alimentaire pour tous «*La santé vient en mangeant*»

Un dispositif de communication qui inscrit l'activité physique au cœur de la vie des Français. Le dispositif a pour objectif de faire largement connaître la recommandation du PNNS «*au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour*». Il s'adresse au grand public et, en particulier, aux femmes et aux plus de 45 ans (compte tenu de la prévalence d'inactivité physique dans ces populations) via une campagne presse, télévisée et radiophonique. Ainsi le dispositif a pour objectif de :

- faire prendre conscience de l'enjeu de santé publique que représente la promotion de l'activité physique auprès des relais d'opinion, avec une prise de parole d'alerte dans la presse quotidienne nationale (diffusion du 12 au 15 février 2004),
- dédramatiser l'effort lié à l'activité physique et mettre en évidence son caractère naturel et quotidien, avec un film TV (diffusion du 15 février au 14 mars 2004),

- favoriser le passage à l'acte en indiquant les moyens d'atteindre l'objectif des «*au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour*», avec une campagne radio nationale (diffusion du 23 février au 14 mars 2004).

Le dispositif prévoit également une action dans les transports en commun, à Paris et en province, et l'implication des professionnels de santé, des collectivités locales et des entreprises.

¹Baromètre santé nutrition 2002

Contact presse :

Direction Générale de la Santé : Laurence Danand : 01 40 56 52 62,
laurence.danand@sante.gouv.fr

INPES : Hélène Monard, 01 49 33 23 06, helene.monard@inpes.sante.fr