

0 tabac

5 fruits et légumes

30 minutes d'activité physique

0-5-30, trois chiffres à retenir pour votre santé !

UNE CAMPAGNE, CE N'EST QU'UN DEBUT...

Luc BERGHMANS

Directeur de l'Observatoire de la Santé du Hainaut

Chargé de cours à l'ULB

Chargé de cours invité à l'UCL



Tous les sondages le confirment, la santé représente une valeur prioritaire pour nos concitoyens, leurs enfants, leur famille...

Ces dernières années, les messages se référant à la santé se multiplient dans la sphère quotidienne. Très souvent, il s'agit de communication à visée publicitaire dont la motivation première n'est pas la promotion de la santé, mais « la part de marché ». Le foisonnement des messages et l'hétérogénéité de leur valeur scientifique créent un véritable bruit de fond d'informations de qualité variable. Cela n'aide pas nécessairement le citoyen à faire la part des choses et à agir en bonne connaissance de cause.

Dans ce contexte, la communication d'intérêt général portée par les services publics, s'appuyant sur des connaissances validées, a pour mandat d'éclairer les choix, les priorités et les enjeux. C'est l'objet de la campagne 0-5-30.

L'argumentaire du message 0-5-30 repose, d'une part, sur le constat de la prédominance des maladies chroniques non transmissibles dans notre société et, d'autre part, sur la démonstration de l'efficacité d'actions préventives et de promotion de la santé.

Détaillons. Maladies cardiovasculaires, cancers, maladies respiratoires et diabète représentent 67 % des causes de décès en Wallonie, soit quelque 24 600 décès annuels provoqués par ces maladies chroniques.

D'après l'OMS, les pathologies non transmissibles, au sens large, représentent 77 % de la charge de morbidité en Europe. Par charge de morbidité, on entend le poids des années de vie perdues prématurément (avant 70 ans) et des années vécues avec les maladies et les handicaps qu'elles occasionnent. De plus, elles sont responsables de près d'un tiers des causes d'hospitalisation. Les traitements sont lourds humainement et coûteux pour la sécurité sociale.

Enfin, et c'est un argument majeur pour motiver l'intervention, ces pathologies et les facteurs de risques associés sont plus fréquents dans les groupes de populations défavorisées sur le plan des revenus, des formations ou de l'emploi. Ces problèmes de santé constituent une manifestation importante des inégalités sociales de santé qui persistent en Wallonie et ceci est bien documenté dans le Tableau de Bord de la Santé en Wallonie.

L'OMS et la plupart des organisations internationales de santé publique et médicales s'accordent pour lier ces problèmes de santé à quatre facteurs de risque principaux sur lesquels il est possible d'intervenir : le tabagisme, le déséquilibre alimentaire, la sédentarité et une consommation abusive d'alcool.



0 tabac

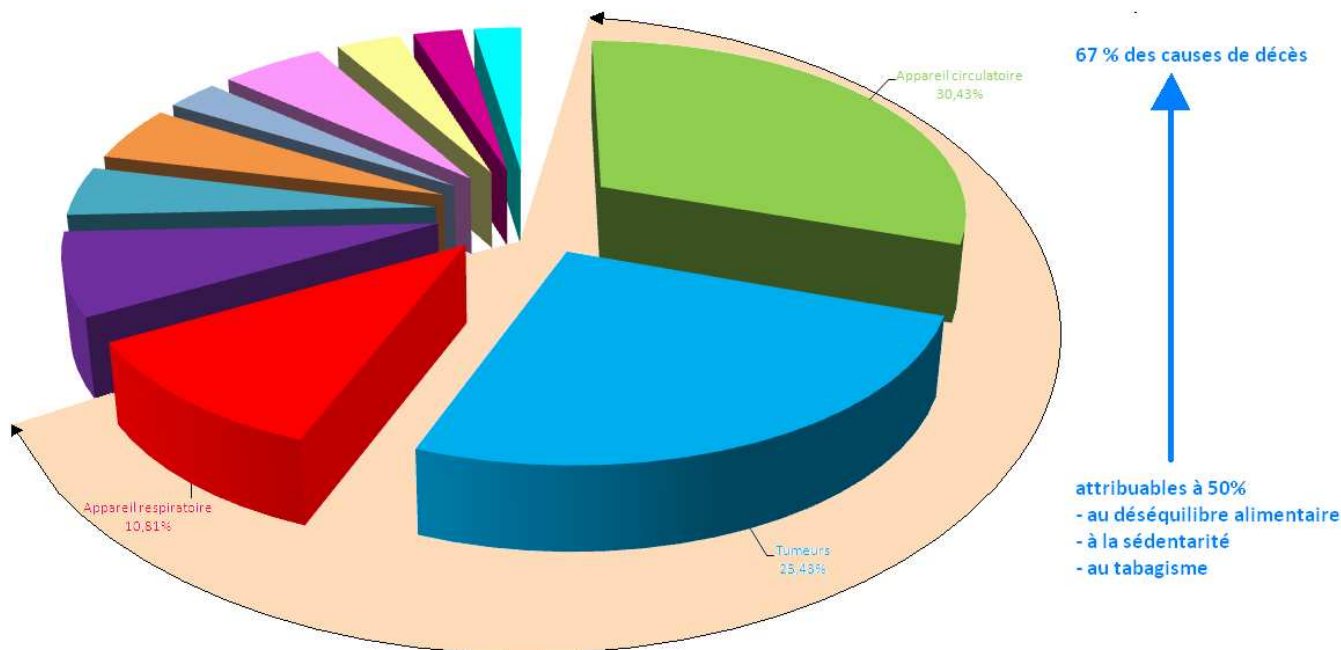
5 fruits et légumes

30 minutes d'activité physique

Ce constat validé par des centaines d'études et recommandations scientifiques sous-tend la stratégie de communication de la campagne.

En agissant prioritairement sur les 3 premiers facteurs de risque communs, on peut espérer réduire de 50 % la charge des maladies chroniques.

Wallonie – Causes principales de décès en 2008



Les règles de la communication médiatique incitent à faire passer les messages dans un format ramassé et synthétique. D'où le message d'accroche « 0-5-30, trois chiffres à retenir pour votre santé ! » emprunté (avec leur aimable autorisation et nos vifs remerciements) aux autorités de santé publique de la Région de Québec.

- 0 comme 0 fumée de tabac dans l'air que nous respirons.
- 5 comme 5 portions de fruits et légumes par jour, un des éléments-clés d'une alimentation équilibrée.
- 30 comme 30 minutes d'activité physique par jour, illustrant la recommandation du « bouger plus ».

L'usage abusif d'alcool n'est pas directement abordé dans cette campagne, mais l'est indirectement via le concept d'alimentation équilibrée.

Un slogan n'est pas suffisant pour délivrer aux citoyens des connaissances utiles et les connaissances ne suffisent pas à améliorer les modes de vie. Pour être efficace, la communication doit s'inscrire dans une stratégie de santé publique multisectorielle inscrite dans la durée.

Une brochure (disponible gratuitement via le Numéro vert de la Fédération Wallonie-Bruxelles) permettra aux citoyens d'en savoir plus sur ces trois thématiques pour aller plus loin dans leur volonté de changement.

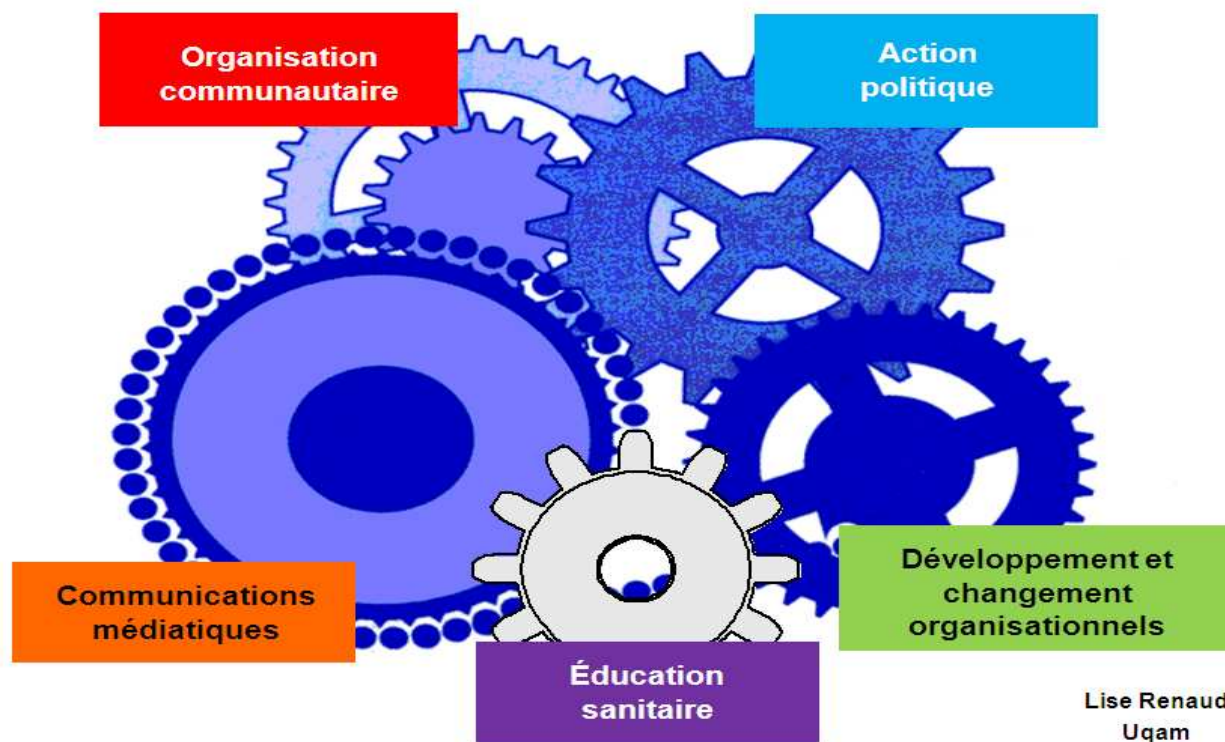


0 tabac

5 fruits et légumes

30 minutes d'activité physique

Mais si la transmission de connaissances et la prise de conscience sont des prémices aux changements, c'est le travail structurel sur les cadres et les conditions de vie qui permettra d'améliorer la situation par rapport aux maladies chroniques et aux inégalités de santé.



Lise Renaud
Uqam

A cet égard, la campagne devrait sensibiliser les décideurs locaux à la nécessité de mettre en œuvre des actions sur les conditions de vie pour faciliter des habitudes de vie favorables à la santé. Les leviers de l'action publique collective sont nombreux (qualité de la restauration dans les collectivités, travail dans les écoles, mobilité douce, espaces verts, accessibilité d'activités « sport pour tous »...). Notons que sur de nombreux points, ces interventions rejoignent les agendas du développement durable et de la cohésion sociale.

A l'initiative de la Fondation Happy Body, de l'Observatoire de la Santé du Hainaut, de la Fondation contre le Cancer, de la Ligue Cardiologique, de la Société Scientifique de Médecine générale et d'autres organismes scientifiques, un mémorandum 0-5-30 a été accepté avec conviction par de nombreuses personnalités politiques à l'occasion des élections communales et provinciales de 2012.

La présente campagne s'inscrit dans la continuité de ce mouvement d'éveil à la réflexion.



0 tabac

5 fruits et légumes

30 minutes d'activité physique

ARRÊTER DE FUMER...

Martine REYNDERS

Psychologue

Tabacologue au Centre d'Aide aux Fumeurs de la Province de Liège



Arrêter de fumer : des bénéfices immédiats

- **Après 24 h**, le monoxyde de carbone (CO) contenu dans les poumons a totalement disparu. La tension artérielle et les pulsations cardiaques redeviennent normales.
- **Après 5 jours**, le corps ne contient quasiment plus de nicotine.
- **Dans les 3 mois qui suivent l'arrêt**, le goût et l'odorat s'affinent, la toux disparaît, une récupération progressive du souffle se fait ressentir, la capacité respiratoire et la circulation sanguine s'améliorent.
- **Des bénéfices, à d'autres niveaux, sont également observés comme** le tonus retrouvé, de meilleures performances sportives et une amélioration de la qualité du sommeil.
- **Au niveau psychologique**, le sentiment d'être libéré d'une dépendance a un impact positif sur l'estime de soi.
- **Après un an**, le risque d'infarctus a diminué de moitié, et de sérieuses économies ont été réalisées...

Quelles sont les méthodes efficaces ?

A l'heure actuelle il existe un large éventail de méthodes efficaces.

Le sevrage tabagique étant un marché juteux, il faut toujours garder à l'esprit qu'il n'existe pas de méthode miracle. Il faut donc rester vigilant par rapport aux méthodes très onéreuses et aux petites annonces vantant les mérites d'un produit ou d'une technique qui afficherait plus de 80 % de réussite...

- **Les substituts à la nicotine** constituent une aide précieuse pour les fumeurs qui présentent une forte dépendance à la nicotine. Parmi eux, citons : les patches, les chewing gums, les comprimés et l'inhaler. Ces produits sont en vente libre en pharmacie. Ils ont l'avantage de diminuer les symptômes de manque.
- **Les médicaments d'aide au sevrage tabagique** agissent sur les récepteurs du cerveau et diminuent progressivement l'envie de fumer. Ils nécessitent une prescription médicale et un suivi car les contre indications et les effets secondaires doivent être pris en considération.
- **Le Plan de 5 jours**, totalement gratuit, est une thérapie de groupe permettant de se libérer du tabac en 5 jours. Un animateur spécialisé stimule son public à l'aide de différents supports et de conseils pratiques.
- **Les tabacologues**, professionnels de la santé, proposent, le plus souvent, des consultations individuelles d'aide au sevrage. Certains organisent aussi des thérapies de groupe au sein des entreprises, par exemple. Les consultations de tabacologie individuelles ont l'avantage d'être remboursées par la mutuelle.



0

tabac

5

fruits et légumes

30

minutes d'activité physique

– **Les Centre d'Aide aux Fumeurs (C.A.F.),** sont constitués d'une équipe pluridisciplinaire de tabacologues (médecin, psychologue, infirmière). Vous y trouverez une aide personnalisée pour gérer votre tabagisme, et ce, avant, pendant et après le sevrage, ainsi que des conseils dans le choix d'un traitement adapté. La liste des C.A.F. agréés se trouve sur le site du FARES (www.fares.be).

– **Les autres méthodes comme l'hypnose, la sophrologie, l'acupuncture, les méthodes de relaxation, l'homéopathie, la cigarette électronique.**

Il est à noter que la cigarette électronique n'est pas encore reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) car sa fabrication et ses canaux de diffusion restent douteux. La présence d'arômes potentiellement toxiques (glycol, polyphénol) aurait été détectée dans certaines d'entre elles.



0 tabac

5 fruits et légumes

30 minutes d'activité physique

« 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR » : QUELQUES ÉLÉMENTS D'EXPLICATION

Coralie HOFFMAN

Diététicienne

Chargée de projets à l'Observatoire de la Santé de la Province de Luxembourg



5 fruits et légumes par jour. Ce « slogan » est presque devenu un adage à force d'être véhiculé dans les médias, à l'école, dans le milieu de la santé, etc. Et pourtant, sous son apparente simplicité, il ne cesse de poser question : « 5 fruits et légumes par jour », ça veut dire quoi ? Tentons d'y voir plus clair.

Pourquoi manger des fruits et des légumes ?

Pour leurs propriétés. En effet, les fruits et légumes sont sources de vitamines, de minéraux, de fibres et d'anti-oxydants. La consommation des fruits et légumes est généralement associée à la prévention de certains cancers et maladies cardio-vasculaires. Attention cependant à replacer cela dans le cadre d'un mode de vie sain : une alimentation déséquilibrée (pizzas et autres plats préparés riches en sel et en graisses, boissons sucrées, consommation excessive d'alcool, etc.) ne peut être compensée par la consommation de 5 fruits et légumes par jour.

5 fruits et légumes par jour, c'est combien ?

Lorsqu'on parle de 5 fruits et légumes par jour, il faut entendre 5 fruits et légumes au total. Attention cependant à conserver un certain équilibre entre les deux. Il est recommandé de consommer 2 portions de légumes au minimum. Il faut également veiller à la quantité à consommer. Manger une fraise n'est pas équivalent à manger une pomme, une carotte ou un chou-fleur. Tout dépend de la taille du fruit ou du légume. En réalité, il est plus juste et compréhensible de parler de 5 portions de fruits et légumes quotidiennes. Une portion équivaut à 150 gr de fruit ou de légume, ou 200 ml lorsque ceux-ci prennent la forme d'un jus ou d'un potage. En pratique, une portion de fruit correspond donc à une pomme, une demi-banane, 2 clémentines, un petit ravier de fraises, par exemple. Une portion de légumes correspond à 5 cuillères à soupe de carottes râpées, une tomate, une petite assiette de salade, un bol de soupe, etc.

Sous quelles formes ?

Les fruits et légumes peuvent se présenter sous de multiples formes : crus, cuits, frais, surgelés, en conserve, en bocaux, sous forme de jus, etc. Toutes ces formes sont-elles équivalentes sur le plan nutritionnel ?

Au niveau du conditionnement, les fruits et légumes frais, à condition d'avoir été conservés adéquatement et d'être consommés rapidement, présentent le plus d'avantages. Les fruits et légumes surgelés conservent une grande part de leurs propriétés. Il est cependant recommandé de les choisir non cuisinés (pour éviter l'ajout de sel et graisses). Les fruits et légumes en conserve, enfin, peuvent représenter de bonnes alternatives (en saison « creuse » par exemple, ou en « dépannage »). Il est toutefois recommandé de rincer les légumes conservés en saumure pour éviter un apport trop important en sel, et de choisir les fruits « au jus », plutôt qu'« au sirop » pour éviter l'apport en sucres.



0 tabac

5 fruits et légumes

30 minutes d'activité physique

Au niveau du mode de consommation, il est recommandé de varier entre des légumes crus, cuits ou sous forme de potage. Attention aux jus de légumes préparés qui contiennent généralement beaucoup de sel et aux soupes prêtes à l'emploi, souvent riches en sel et en graisses. Les fruits seront, de préférence, consommés frais, mais ils peuvent également l'être sous forme de jus (les choisir alors « sans sucres ajoutés ») ou de compote.

En pratique, comment arriver à 5 portions quotidiennes ?

5 portions est un idéal vers lequel tendre. L'interprétation du message ne doit pas être trop restrictive sous peine de décourager les plus faibles consommateurs, toute augmentation de sa consommation devant être encouragée. En pratique, pour atteindre une consommation quotidienne de 5 portions de fruits et légumes, on peut penser aux astuces suivantes :

- agrémenter son petit-déjeuner d'un fruit (éventuellement sous la forme d'un jus, mais alors le choisir « sans sucres ajoutés ») ;
- remplacer sa collation par un fruit (en-cas dans la matinée et/ou goûter) ;
- accompagner son repas « tartine » ou « sandwich » d'un bol de soupe (en hiver, par exemple) ou de crudités ;
- prendre un fruit en dessert

Conclusion

Sous son apparente simplicité, le message « 5 fruits et légumes par jour » nécessite donc quelques compléments d'explication. Si ce message semble aujourd'hui bien connu du grand public, il serait cependant intéressant de savoir comment il est compris par la population et travailler à son appropriation.



0 tabac

5 fruits et légumes

30 minutes d'activité physique

30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR POUR UN CORPS EN PLEINE SANTÉ

Céline CHRISTOPHE
Médecin du Sport de la Maison provinciale du Mieux-Être de Gembloux



Une mauvaise information

La sédentarité, ou absence d'exercice physique, est considérée comme le quatrième facteur de risque de mortalité dans le monde. Malgré cette évidence scientifique, la sédentarité ne cesse de croître dans tous les pays du monde. Pourtant, la mise en place d'exercices physiques suffisants pour améliorer la santé n'est pas difficile, pour peu que les personnes soient bien informées.

Des bienfaits reconnus

Chez l'adulte, la pratique d'une activité physique régulière et adaptée réduit le risque d'hypertension, de cardiopathie ischémique, d'accident vasculaire cérébral et de diabète. Elle prévient également certains cancers comme celui du sein ou du colon. Elle joue, bien évidemment, un rôle clé dans la dépense énergétique, ce qui est fondamental pour le contrôle du poids. Enfin, elle diminue le risque de dépression, a une action sur la solidité des os, et réduit le risque de chute.

Pas seulement le sport

L'exercice physique, ce n'est pas seulement le sport, il s'agit également de tout mouvement produit par les muscles qui utilise de l'énergie. La marche, les tâches ménagères, le jeu, le jardinage et la danse sont considérées comme des activités physiques d'intensité modérée.

A chacun son rythme

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande de pratiquer une activité physique d'endurance à intensité modérée au minimum de trente minutes par jour pour les adultes, et de 60 minutes par jour pour les enfants. Le bénéfice pour la santé sera présent quelle que soit l'intensité de l'exercice. Cette intensité de l'effort doit être adaptée aux capacités physiques de chacun. Si l'activité est plus soutenue (par exemple course à pied, cyclisme à allure rapide, nage rapide...) le bénéfice pour la santé se manifesterait déjà après 1 h 15 par semaine.

Les trente minutes quotidiennes peuvent être divisées en plusieurs périodes de minimum 10 minutes. Il est, dès lors, possible de les intégrer facilement dans la vie quotidienne, par exemple en prenant les escaliers plutôt que l'ascenseur, en marchant après s'être garé plus loin de son point d'arrivée ou en descendant du bus un arrêt plus tôt.

L'activité physique pour tous

Ces recommandations s'appliquent aux adultes en bonne santé mais aussi aux personnes atteintes de pathologies chroniques ainsi qu'aux femmes enceintes. Il est cependant conseillé à ces deux dernières catégories de demander un avis médical au préalable.



0 tabac

5 fruits et légumes

30 minutes d'activité physique

LES OUTILS DE LA CAMPAGNE

Viviane DEMORTIER

Chargée de projets auprès de la Direction de la cohésion sociale et de la santé
Province du Brabant wallon



L'élaboration de la campagne

Pour donner vie à ces informations et éveiller l'intérêt du public à considérer la santé comme une ressource de la vie quotidienne, les provinces wallonnes se sont associées à l'ASBL Question santé, l'Observatoire de la santé du Hainaut et la Fédération Wallonie Bruxelles afin d'organiser cette campagne et les outils que vous allez découvrir dans quelques instants.

Le public

Cette campagne s'adresse aux jeunes adultes, et aux adultes en général, en suggérant ou renforçant quelques comportements sains sans pour autant contraindre.

L'objectif

Au travers d'un message coloré, simple et cohérent, trois repères sont accessibles et compréhensibles : 0 tabac, 5 fruits et légumes, 30 minutes d'activité physique. Ils permettent de prendre conscience que quelques dispositions quotidiennes plus saines ont une importance sur la santé et le bien-être.

Des outils à disposition comme leviers pour agir

La campagne s'articule autour de **messages visuels télévisés et radiophoniques de 30 secondes** dans le cadre d'espaces gratuits réservés aux messages de promotion de la santé et d'une **brochure** disponible gratuitement par le biais du **Numéro vert 0800/20000** de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

La brochure reprend, de manière ludique, les trois repères (0 tabac, 5 fruits et légumes et 30 minutes d'activité physique), et propose des informations et des astuces pour s'inscrire dans un changement d'attitudes. On y retrouve également des références, points de contacts et services.

La diffusion

Le plan de diffusion des spots est prévu sur **diverses chaînes télévisées et antennes** par **vagues** afin d'inscrire la campagne dans la durée. Elle débutera ce 15 avril et se terminera fin septembre. Vous pourrez également en découvrir les divers éléments sur le site de l'APW ainsi que sur celui de chaque province.

Une diffusion plus localisée de la campagne est également assurée par chaque administration provinciale auprès de divers relais (CPAS, administrations communales, associations selon les besoins rencontrés,...) afin d'ancrer cette campagne dans les initiatives et réalités existantes.

Enfin, au-delà de la conception de cette campagne, se retrouve un travail de production et de réalisation assuré par le Service audiovisuel de la Province de Namur et de Monsieur Gérard Rivoalan.

Je vous invite à cette découverte.

