la jeune Province Brabant wallon

Observatoire de la santé Province de HAINAUT

Province de Liège Santé et qualité de vie

Province de Luxembourg Prévention Santé

PROVINCE de NAMUR

APW asbl Association des Provinces wallonnes

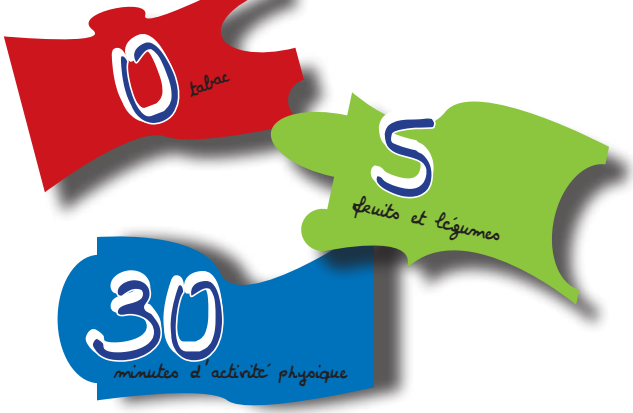
0 tabac

5 fruits et légumes

30 minutes d'activité physique

Combinaison SANTE

Editeur responsable : Paul-Emile Mottard • APW • avenue Sergent Vrithoff 2 • 5000 Namur
Edition : Mars 2013 • Tirage : 50 000 exemplaires



Vive le 0-5-30 !

Les provinces wallonnes s'associent autour de ces trois chiffres santé.
0 pour un environnement sans tabac.
5 pour 5 portions de fruits et de légumes.
Et 30 pour 30 minutes d'activité physique chaque jour.

Notre quotidien est porteur de bien-être...

Les provinces wallonnes, avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles, ont réalisé des spots télé et radio qui véhiculent ce message. La présente brochure développe le contenu des spots. Vous y trouverez des informations pour aller plus loin, mais aussi des conseils, des astuces et des adresses utiles.
Cette brochure est gratuite et disponible près de chez vous !

Province du Brabant wallon
Parc des Collines
avenue Einstein 2
1300 Wavre
Tél. : 010 23 60 97
Fax : 010 23 60 84
sante@brabantwallon.be
http://www.brabantwallon.be

Province de Hainaut
Observatoire de la Santé du Hainaut
rue de Saint-Antoine 1
7021 Havré
Tél. : 065 87 96 00
Fax : 065 87 96 79
observatoire.sante@hainaut.be
http://observatoiresante.hainaut.be

Province de Liège
Service provincial de
Promotion de la Santé
place de la République française 1
3e étage - 4000 Liège
Tél. : 04 349 51 33
Fax : 04 349 51 35
spps@provincedeliege.be
http://www.provincedeliege.be

Province de Luxembourg
Observatoire de la Santé de
la Province de Luxembourg
rue de la Station 49
6900 Marloie
Tél. : 084 31 05 05
Fax : 084 31 18 38
obs.sante@province.luxembourg.be
http://www.province.luxembourg.be

Province de Namur
Cellule Observation de la Santé,
du Social et du Logement
rue Martine Bourtonbourt 2
5000 Namur
Tél. : 081 77 68 04
secretariat.observation@province.
namur.be
http://www.province.namur.be

Question Santé asbl
rue du Viaduc 72
1050 Bruxelles
Tél. : 02 512 41 74
Fax : 02 512 54 36
question.sante@skynet.be
http://www.questionsante.org

Table des matières

1. Introduction 5

2. Tabac 6
- Testez vos connaissances et vos habitudes 6
- Pourquoi arrêter de fumer ? 12
- Quelques astuces pour vous aider à arrêter de fumer... 14
- Aides 16
- Fumer sans fumer 19

3. Fruits et Légumes 20
- Testez vos connaissances et vos habitudes 20
- Pourquoi consommer des fruits et des légumes ? 23
- Augmentez votre consommation de fruits et de légumes 29

4. Activité physique 31
- Testez vos connaissances et vos habitudes 31
- Pourquoi faut-il bouger ? 34
- En pratique, comment faire ? 37

5. Pour aller plus loin : des documents et des adresses 41

Introduction

***"0-5-30"**... 0 tabac, 5 portions de fruits et légumes et 30 minutes d'activité physique au quotidien. Trois comportements favorisant la santé et le bien-être. Ils protègent la santé du coeur et préviennent certains cancers.*

Nous vous invitons à découvrir ce qui se cache derrière ces chiffres, ce qu'ils représentent mais aussi comment aborder cette recommandation.

Chacun de nous peut se mettre en route vers le 0-5-30 !

L'objectif de ce document est de tracer quelques pistes, d'offrir des adresses utiles...

Laissons maintenant la parole à ceux qui se sont engagés sur la voie du 0-5-30.

La promotion de cette combinaison a déjà été mise en oeuvre dans la Région de Québec. Mobilisateur, médiatisé et décliné dans plusieurs milieux de vie, le message a porté ses fruits. A visiter : http://www.0-5-30.com

Plus une seule bronchite, plus de migraine non plus. Et je me sens libre en plus. Au revoir le tabac !

Brigitte

Deux fruits par jour à la place d'une sucrerie, au bout de quelques mois j'ai vu la différence.

Aicha

Bouger m'aide à me sentir plus detendu. Je dors mieux. Il me semble aussi que mon moral est meilleur.

Jean

0 5 30

0 tabac Combinaison SANTE

Testez vos connaissances et vos habitudes

Nous vous proposons trois tests.

Le premier aborde quelques connaissances relatives au tabagisme.
Les deux autres permettent de réfléchir aux dépendances liées au tabac (dépendances physique, psychologique et comportementale).

Les résultats pourront vous être utiles si vous envisagez d'arrêter de fumer.
Ils peuvent constituer un support pour une discussion avec un professionnel de la santé.

Le tabagisme - Quiz

1. Des bénéfices pour la santé apparaissent 8 heures après l'arrêt du tabac.
   ❑ *Vrai* ❑ *faux*

2. Arrêt progressif ou arrêt instantané se valent au final.
   ❑ *Vrai* ❑ *faux*

3. Le tabagisme passif représente 10 % des décès dus à la consommation de tabac.
   ❑ *Vrai* ❑ *faux*

4. Arrêter de fumer fait grossir.
   ❑ *Vrai* ❑ *faux*

5. Multiplier les tentatives d'arrêt ne sert à rien. Mieux vaut attendre d'être prêt(e).
   ❑ *Vrai* ❑ *faux*

Vos résultats !

Vous obtenez une majorité de bonnes réponses ?

Bravo pour vos connaissances sur le tabagisme !

Une ou deux de vos réponses sont correctes ?

La brochure vous aidera à en savoir plus sur l'arrêt du tabagisme.

Le detail de vos réponses

1. Vrai — 8 heures après l'arrêt, les taux de nicotine et de monoxyde de carbone dans le sang sont réduits de moitié. Le taux d'oxygène, quant à lui, revient à la normale.

2. Faux — L'arrêt progressif présente un taux de réussite plus faible. Les cigarettes supprimées sont souvent celles qui sont le moins importantes pour le fumeur. De plus, le fumeur qui diminue le nombre de cigarettes en vue d'arrêter tire plus souvent sur la cigarette ou inhale plus profondément la fumée.

3. Vrai — Chaque année en Belgique, la consommation de tabac est responsable de 20 000 décès, auxquels s'ajoutent 2 000 décès parmi les non-fumeurs, victimes du tabagisme passif...

4. Faux — Même si on peut avoir tendance à retrouver une saveur aux aliments et donc à manger plus, on se souviendra que les fruits et les légumes sont des en-cas de choix et que bouger au quotidien, une demi-heure au moins, peut contribuer au contrôle du poids.

5. Faux — Plus on essaie d'arrêter, plus on a de chances d'y arriver. Chaque tentative rapproche de l'arrêt. L'important est de trouver ses motivations personnelles.

Deux tests sur la consommation de tabac

Les tests suivants invitent à réfléchir aux circonstances, au contexte, à l'environnement dans lequel vous fumez habituellement. Les réponses aux tests peuvent vous aider à trouver une stratégie adaptée pour arrêter de fumer.

Test relatif à la dépendance psychologique et comportementale au tabac

(Test de Lagrue)

Cochez les rubriques du test en respectant la codification ci-dessous :
0 = pas du tout • 1 = un peu • 2 = moyennement • 3 = beaucoup

1. Besoin du geste . . . . . Il me faut toujours une cigarette en main.
❑ 0 ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3

2. Fumer est un plaisir. . . . . La cigarette après le repas est encore meilleure que le dessert.
❑ 0 ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3

3. Fumer vous détend . . . . . Quand je suis nerveux(se) ou stressé(e) je prends une cigarette, ça me calme.
❑ 0 ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3

4. Fumer vous stimule. . . . . Avant de commencer un travail, je fume une cigarette pour me concentrer et réfléchir.
❑ 0 ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3

5. Fumer est un soutien psychologique . . . Quand je suis tracassé(e) ou que je n'ai pas le moral, je fume une cigarette.
❑ 0 ❑ 1 ❑ 2 ❑ 3

Vos résultats !

Attention !
Même faible, une dépendance n'est pas à négliger...

1. Besoin du geste .....Vous avez coché la réponse 2 ou 3 ?

   Fumer est devenu pour vous un automatisme. Il vous arrive peut-être d'allumer une cigarette sans vous rendre compte qu'une autre se consume encore dans un cendrier. Il arrive même que certains fumeurs ne se souviennent pas du nombre de cigarettes consommées dans l'heure précédente tant le geste est automatique pour eux.

2. Fumer est un plaisir .....Vous avez coché la réponse 2 ou 3 ?

   Les satisfactions apportées par le tabac peuvent être variables en fonction du moment de la consommation. Les fumeurs citent souvent la cigarette qui suit le repas comme étant celle qui procure le plus grand plaisir. Il arrive même que certaines cigarettes apparaissent plus indispensables que d'autres sans que le fumeur soit capable d'en donner la raison. Essayez d'abord d'analyser votre consommation de manière à identifier les cigarettes qui vous paraissent plus importantes dans le sens où elles satisfont un besoin plus grand.

3. Fumer vous détend.....Vous avez coché la réponse 2 ou 3 ?

   Sans cigarette, vous devenez nerveux(se), irritable.

4. Fumer vous stimule .....Vous avez coché la réponse 2 ou 3 ?

   La cigarette est votre coup de fouet. Elle vous donne du courage.

5. Fumer est un soutien psychologique.....Vous avez coché la réponse 2 ou 3 ?

   Sans cigarette, vous vous sentez désemparé(e).

0 5 30

Trouvez la stratégie qui vous convient !

Besoin du geste ?

Jouez avec un crayon, une balle anti-stress, votre bague, griffonnez, passez un coup de fil, faites des mots croisés, sortez vous promener, évitez autant que possible les situations où fumer est un geste machinal. Faites-vous plaisir en changeant vos habitudes !

Fumer est un plaisir ?

Cherchez à occuper les moments associés à la consommation d'une cigarette importante pour vous en vous offrant une pause, une promenade, une visite à des amis, une séance de jeux avec vos enfants ou un jeu de société, une séance de cinéma ou de sport, une revue, un repas.

Mettez l'argent économisé de côté en vue de vous faire un cadeau ou d'en offrir un à une personne que vous aimez.

Fumer vous détend ?

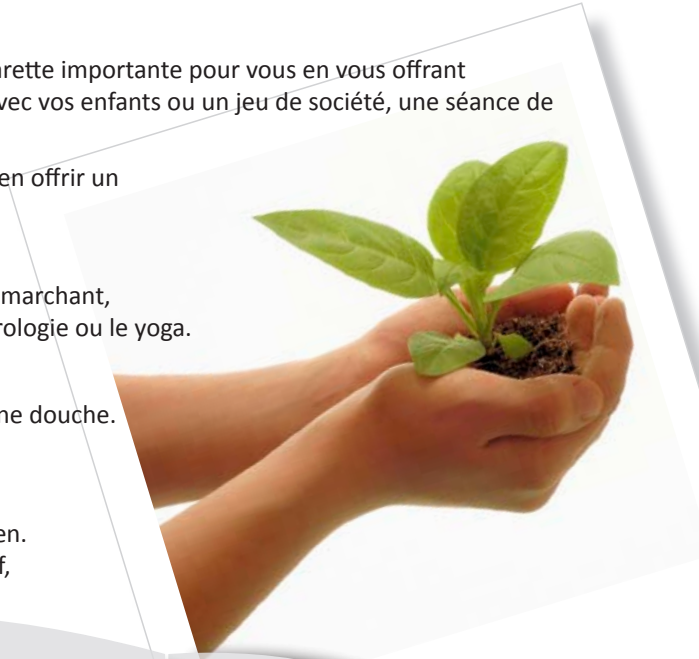
Relaxez-vous en inspirant profondément. Etirez-vous. Décompressez en marchant, en faisant du sport. Ecoutez de la musique ou encore, pratiquez la sophrologie ou le yoga.

Fumer vous stimule ?

Faites-vous des frictions du visage et des mains à l'eau fraîche, prenez une douche. Buvez une boisson rafraîchissante.

Fumer est un soutien psychologique ?

Ayez un(e) confident(e). Une personne compréhensive est un bon soutien. Trouvez un moyen qui pourra vous valoriser : pratiquez un sport collectif, intensifiez votre hobby…



Test de dépendance physique à la nicotine *(Test de Fagerström)*

1. Combien de temps après le réveil allumez-vous votre première cigarette ?
   - ❑ *dans les 5 minutes* ---------- *3*
   - ❑ *après 6 à 30 minutes* ---------- *2*
   - ❑ *après 31 à 60 minutes* ---------- *1*
   - ❑ *au-delà de 60 minutes* ---------- *0*

2. Eprouvez-vous des difficultés à vous abstenir de fumer dans les endroits où cela est interdit (cinéma, bureau, restaurant, transports en commun...) ?
   - ❑ *oui* ---------- *1*
   - ❑ *non* ---------- *0*

3. De quelle cigarette pourriez-vous le moins vous passer ?
   - ❑ *la première du matin* ---------- *1*
   - ❑ *n'importe quelle autre* ---------- *0*

4. Combien de cigarettes fumez-vous ?
   - ❑ *10 ou moins* ---------- *0*
   - ❑ *11 à 20* ---------- *1*
   - ❑ *21 à 30* ---------- *2*
   - ❑ *31 ou davantage* ---------- *3*

5. Fumez-vous davantage pendant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?
   - ❑ *oui* ---------- *1*
   - ❑ *non* ---------- *0*

6. Fumez-vous même si vous êtes souffrant(e) et demeurez au lit la plus grande partie de la journée ?
   - ❑ *oui* ---------- *1*
   - ❑ *non* ---------- *0*

Vos résultats !

Total obtenu en additionnant les points de chacune des réponses.

0 à 2------- Très faible
3 à 4------- Faible
5 ---------- Moyenne
6 à 7------- Forte
8 à 10----- Très forte

Pourquoi arrêter de fumer ?

Arrêter de fumer comporte de nombreux bénéfices !

- Préserver sa santé : l'arrêt du tabac réduit le risque de souffrir de maladies comme le cancer, les maladies cardiovasculaires ou les multiples pathologies respiratoires.
- Améliorer son souffle et sa condition physique.
- Réaliser des économies importantes.
- Retrouver plus de tonus.
- Retrouver le goût et l'odorat.
- Avoir une voix plus claire, un teint et une haleine plus frais.
- Eprouver de la satisfaction et améliorer l'estime de soi.
- Se libérer de la dépendance d'un produit et de l'influence de l'industrie du tabac...

Plus le sevrage tabagique est précoce, plus les bénéfices sont importants.

0 5 30

Il existe toujours un bénéfice à l'arrêt du tabac, quel que soit l'âge.

Dans quels délais ces bénéfices interviennent-ils ?

Après...

- **20 minutes,** la pression sanguine et la fréquence cardiaque ralentissent. La circulation s'améliore au niveau des mains et des pieds dont la température augmente.
- **8 heures,** les taux de nicotine et de monoxyde de carbone dans le sang sont réduits de moitié tandis que le taux d'oxygène dans le sang revient, lui, à la normale.
- **24 heures,** le monoxyde de carbone est éliminé de l'organisme. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les autres résidus de fumée. Les risques de crise cardiaque commencent à diminuer.
- **48 heures,** la nicotine n'est plus détectable dans le sang.
- **après une semaine,** le goût et l'odorat se sont nettement améliorés.
- **2 à 12 semaines,** la circulation sanguine s'améliore facilitant la marche et la course.
- **3 à 9 mois,** la toux, la respiration sifflante et les problèmes respiratoires disparaissent.
- **un an,** le risque de maladie cardiaque est réduit de moitié par rapport à un fumeur qui n'aurait pas arrêté.
- **10 ans,** le risque de cancer du poumon diminue de moitié par rapport à un fumeur qui n'aurait pas arrêté.
- **15 ans,** l'espérance de vie est identique à celle d'une personne qui n'a jamais fumé.

Quelques astuces pour vous aider à arrêter de fumer...

Choisissez une date !

Choisissez un moment ou une date qui vous paraît favorable.
Une période sans stress, pendant un week-end ou un congé, peut être plus propice.

Restez positif(ve) !

Pensez à "dans quelques jours...", à ce moment où vous aurez arrêté.
Dites-vous : "Je peux arrêter définitivement de fumer, je peux me passer du tabac".

Essayez de modifier votre environnement !

Essayez de modifier les situations fortement associées à la cigarette. Tentez de trouver des alternatives.
Par exemple : choisissez un jus de fruit au lieu d'un café ou sortez cinq minutes au lieu de faire la pause café habituelle.

Limitez les environnements propices à votre consommation.

Privilégiez des activités récréatives et de remise en forme.
Profitez de ces moments pour assainir votre environnement de l'odeur du tabac.

Faites-vous aider !

Arrêter de fumer n'est pas une chose facile ! N'hésitez donc pas à vous faire aider en prenant contact avec un médecin ou un tabacologue. Ils vous conseilleront des produits de substitution ou votre médecin vous prescrira des médicaments adaptés à vos besoins.

Votre pharmacien peut également vous aider dans votre démarche.

Vous hésitez entre annoncer ou pas votre décision d'arrêter ?

Identifiez dans votre entourage des personnes susceptibles de vous aider dans votre démarche.

Vous hésitez entre un arrêt progressif et un arrêt instantané ?

Diminuer de moitié sa consommation triple les chances de cesser de fumer dans les deux ans qui suivent. Fumer moins permet déjà de réduire les risques pour la santé. Cependant, l'arrêt **progressif** présente un taux de réussite plus faible qu'un arrêt instantané parce qu'il ne modifie pas le comportement du fumeur et que les cigarettes supprimées sont souvent celles qui sont le moins importantes pour lui.

De plus, on observe que le fumeur qui diminue le nombre de cigarettes modifie son mode de consommation : il tire plus souvent sur la cigarette allumée ou inhale plus profondément sa fumée pour atteindre le même niveau de nicotine absorbée. Ce comportement est appelé la "fume compensatoire".

Par contre, l'arrêt **instantané**, accompagné ou non d'un traitement médicamenteux, favorise une rupture des habitudes et la mise en place d'alternatives favorables au changement et à l'abandon de la consommation de tabac.

Aides . . .

Une aide n'est jamais négligeable : un conseil, l'écoute d'un spécialiste, un traitement...

Le substitut nicotinique permet de surmonter la dépendance physique au tabac. L'accompagnement psychologique via un Centre d'Aide aux Fumeurs ou un médecin généraliste peut aider à mieux gérer le stress ou à lutter contre la dépendance comportementale au produit.

Quel que soit le traitement de substitution ou d'accompagnement choisi, médicamenteux ou psychologique, il sera toujours moins coûteux que le tabac !

Il convient d'être prudent(e) devant d'autres méthodes "miracles" présentant un coût élevé et dont l'efficacité n'est pas scientifiquement établie.

1. Les médecins généralistes

Le médecin généraliste est un interlocuteur privilégié pour celles et ceux qui veulent arrêter de fumer.

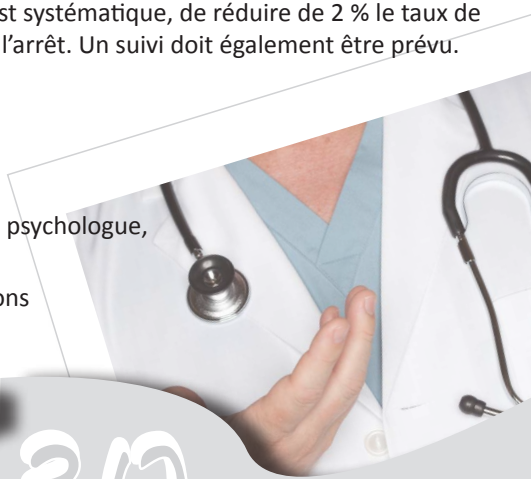
Un plan d'intervention minimale de la part du médecin généraliste permet, s'il est systématique, de réduire de 2 % le taux de tabagisme dans une population de fumeurs. Il comprend une technique d'aide à l'arrêt. Un suivi doit également être prévu.

2. Les Centres d'Aide aux Fumeurs

Les Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF) proposent des consultations individuelles et, éventuellement, des réunions de soutien en groupe.

Selon les CAF, l'équipe est composée d'un médecin, d'un(e) tabacologue, d'un(e) psychologue, d'un(e) diététicien(ne), d'un(e) kinésithérapeute et d'un(e) sophrologue.

La liste des CAF ainsi que des informations sur le remboursement des consultations sont disponibles sur les sites Internet suivants : http://www.fares.be ou http://www.centresdaideauxfumeurs.be



3. Les tabacologues

Certains professionnels de la santé ont suivi une formation interuniversitaire en tabacologie. Une consultation est sûrement organisée près de chez vous. L'information est disponible auprès du Fonds des Affections Respiratoires (FARES) au 02 512 29 36, auprès de Tabacstop au 0800 111 00 (numéro gratuit) ou sur le site Internet : http://www.tabacologue.be

4. Tabacstop

Tabacstop est une permanence téléphonique d'informations et de conseils relatifs au tabagisme et à son arrêt.

Tabacstop s'adresse aussi bien aux fumeurs qu'aux non-fumeurs. Celles et ceux qui souhaitent poser des questions à propos du tabac et de l'aide à l'arrêt tabagique peuvent y recourir.

Deux services sont proposés :
- un coaching en ligne pour les personnes qui ont accès à Internet,
- un numéro d'appel gratuit.

Le numéro 0800 111 00 offre une permanence gratuite, assurée par des tabacologues et accessible tous les jours ouvrables de 15 à 19 h.

Il est également possible de poser ses questions par courrier électronique adressé à tabacstop@cancer.be

5. Les traitements pharmacologiques

L'arrêt de la cigarette provoque souvent un manque d'apport de nicotine. L'alternative consiste alors à fournir transitoirement à l'organisme de la personne désireuse d'arrêter, sous une forme médicamenteuse, la nicotine dont il a besoin.

Les substituts nicotiniques se présentent sous forme de timbres ou de patchs, de comprimés, de gommes à mâcher ou de doses d'un inhalateur. Ces substituts diffusent une quantité inférieure de nicotine par rapport aux cigarettes mais permettent de limiter les symptômes de sevrage. De plus, ils ne délivrent que de la nicotine et donc évitent que les quelque 4 000 autres substances néfastes présentes dans le tabac de la cigarette ne soient inhalées.

Les traitements médicamenteux ne doivent jamais être utilisés en première tentative d'arrêt et constituent une aide et non un remède miracle. Parlez-en à votre médecin.

7. Les médecines alternatives

La sophrologie peut constituer une aide pour apprendre à gérer le stress autrement que par la cigarette.

La parole du sophrologue met le patient dans un état de réceptivité au rejet du tabac.

L'hypnose, l'auriculothérapie, la méthode laser et l'homéopathie n'ont pas fait l'objet d'études permettant de valider scientifiquement leur efficacité mais peuvent convenir à certains fumeurs.

Dans la pratique de **l'hypnose**, le rejet du tabac est suggéré au fumeur plongé dans un état intermédiaire entre la veille et la somnolence. Il s'agit de mettre à mal certaines résistances.

L'acupuncture réinstaure le passage des courants énergétiques grâce à des aiguilles appliquées en divers endroits du corps. L'auriculothérapie est une technique d'acupuncture au niveau du lobe de l'oreille.
Elle lutte contre l'état de manque et le stress provoqués chez certains par l'arrêt du tabac.
La méthode laser stimule trois points d'acupuncture de l'oreille par un rayon laser.

Les médecins homéopathes, quant à eux, prescrivent un produit qui dégoûte du tabac et/ou calme la nervosité.

J'ai essayé d'arrêter seul, puis avec un acupuncteur et avec un Centre d'Aide aux Fumeurs. Ces essais ont changé mon point de vue sur l'arrêt.
Je ne me suis donc plus considéré comme privé de tabac, mais comme libéré !
J'étais prêt pour de bon.
Giuseppe

Fumer sans fumer

La fumée qui s'échappe de la cigarette lors de sa combustion est nocive tant pour le fumeur que pour le non-fumeur, qui est alors victime du tabagisme passif.

Cette fumée (dite secondaire) provoque des irritations des yeux, du nez et de la gorge. Mais, au-delà de ces désagréments, le tabagisme passif peut provoquer ou aggraver de nombreuses maladies respiratoires. Il accroît aussi le risque d'être victime d'un cancer du poumon et d'accidents cardiovasculaires. La législation actuelle interdit donc le fait de fumer dans les lieux publics comme les restaurants et les cafés. Les dangers du tabagisme passif constituent autant de raisons de protéger son entourage de la fumée secondaire, en choisissant de fumer dehors, de s'abstenir de fumer en voiture... voire d'arrêter de fumer.

Une amie m'a raconté que son canari était mort sans doute à cause de la fumée de cigarettes. Cela m'a d'abord fait rire. Ensuite, réfléchir...

Julie

0 5 30

5 fruits et légumes Combinaison SANTE

Testez vos connaissances et vos habitudes

Mangez chaque jour des fruits et des légumes.

Variez les fruits et les légumes que vous mangez.

Essayez de réserver chaque jour une place aux fruits et aux légumes, crus et cuits.

Les tests suivants vous permettront de voir la place que vous accordez aux fruits et aux légumes dans votre alimentation.

0 5 30

Un quiz "fruits et légumes"

1. Une consommation quotidienne de fruits et de légumes, à raison de cinq portions, protège des maladies cardiovasculaires et des cancers.
   ❑ *Vrai* ❑ *faux*

2. Ce qu'on entend par "portion" commence déjà avec 100 g de fruits et de légumes.
   ❑ *Vrai* ❑ *faux*

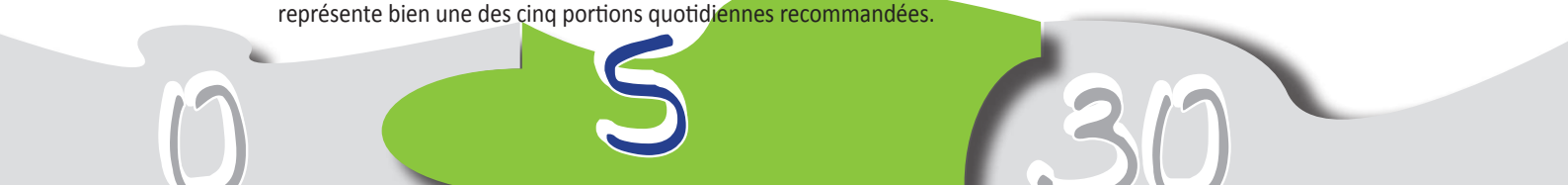
3. Frais, en conserve, surgelés, tous les fruits et légumes sont bons.
   ❑ *Vrai* ❑ *faux*

4. Nous consacrons moins de 2 % de notre budget aux fruits et aux légumes.
   ❑ *Vrai* ❑ *faux*

5. Un jus de fruits représente une portion de fruits.
   ❑ *Vrai* ❑ *faux*

Le detail de vos réponses

1. Vrai Les fruits et les légumes jouent un rôle protecteur grâce aux vitamines, aux fibres, aux minéraux et aux substances dites antioxydantes qu'ils contiennent.
2. Vrai Une portion peut varier entre 100 g et 150 g. Pour la soupe, il s'agira d'un bol de 200 ml.
3. Vrai Toute consommation est bonne à prendre, même s'il convient d'éviter tout surgelé avec ajout de sel ou d'éviter les fruits et légumes en bocaux (la lumière altère leurs propriétés). Le frais reste à privilégier, si toutefois on le consomme rapidement.
4. Vrai Nous consacrons malheureusement autant d'argent à l'alcool qu'à l'achat de fruits et de légumes !
5. Vrai Un jus de fruits maison ou acheté dans le commerce avec la mention "sans sucre ajouté" ou "100 % pur jus" représente bien une des cinq portions quotidiennes recommandées.



Ma consommation de fruits et de légumes

Quelle place accordez-vous aux fruits et aux légumes dans votre alimentation quotidienne ?

1. Les fruits et les légumes sont présents.
   ❑ *Systématiquement* ❑ *Parfois* ❑ *Jamais*
2. Je mange au moins un fruit (une pomme, un petit ravier de fraises, un ravier de compote...).
   ❑ *Systématiquement* ❑ *Parfois* ❑ *Jamais*
3. Je mange des légumes crus (une carotte, un demi-concombre, un bol de salade...).
   ❑ *Systématiquement* ❑ *Parfois* ❑ *Jamais*
4. Je mange des légumes cuits.
   ❑ *Systématiquement* ❑ *Parfois* ❑ *Jamais*
5. Je varie mes choix en matière de fruits et légumes.
   ❑ *Systématiquement* ❑ *Parfois* ❑ *Jamais*

Votre résultat :

____ Systématiquement
____ Parfois
____ Jamais

Vos résultats !

Vous avez répondu "Systématiquement" cinq fois ?

Les fruits et les légumes occupent une place privilégiée dans votre alimentation quotidienne. Bravo ! Vous êtes sur la bonne voie !

Vous avez répondu au moins trois fois "Systématiquement" ?

Examinez les questions auxquelles vous avez répondu "Jamais" ou "Parfois". Cette brochure vous aidera à trouver des pistes pratiques pour accroître votre consommation de fruits et de légumes.

Vous avez répondu moins de trois fois "Systématiquement" ?

Il serait bon d'intégrer les fruits et les légumes de manière plus régulière dans votre alimentation quotidienne. Cette brochure peut vous y aider !

Pourquoi consommer des fruits et des légumes ?

Parce que c'est la santé au naturel

Les fruits et les légumes sont naturellement riches en vitamines, en fibres, en minéraux et en substances dites antioxydantes.

Ces dernières sont par exemple les vitamines C, E, les pigments colorés de certains fruits et légumes (caroténoïdes) ou encore certains oligo-éléments comme le sélénium ou le zinc. Les recherches les plus récentes montrent clairement que les antioxydants sont indispensables à la santé de nos cellules.

Les vitamines interviennent dans de nombreuses réactions métaboliques. L'organisme ne peut pas les synthétiser en quantités suffisantes. C'est pourquoi les vitamines doivent être fournies au moins en partie par l'alimentation.

Les fibres favorisent le transit intestinal. Les fruits et légumes riches en fibres peuvent rassasier rapidement sans apport calorique important. Enfin, ils contribuent au maintien de la santé par le biais d'autres mécanismes (réduction de l'assimilation du cholestérol, effets sur la flore intestinale...).

Les fruits et les légumes jouent un rôle de premier plan dans la prévention de certains cancers et des maladies cardiovasculaires.

Pour votre santé, consommez 5 portions de fruits et de légumes par jour !

La nature est généreuse !

Toutes ces qualités ont conduit les nutritionnistes à élaborer une recommandation simple concernant la consommation de fruits et de légumes.

Pour notre santé, il est préconisé de manger 5 portions quotidiennes cumulées, ce qui représente une consommation comprise entre 500 et 800 grammes de fruits et/ou de légumes par jour.

Tous les fruits et les légumes interviennent dans ces 5 portions.
Mais...

- les fruits se distinguent des légumes par leur composition, notamment par leur teneur en glucides, en fibres et en vitamines ;
- les fruits se distinguent également entre eux par leur composition, tout comme les légumes ;
- la cuisson altère les qualités des fruits et des légumes.

Mangez chaque jour des fruits et des légumes !
Essayez de réserver chaque jour une place aux fruits et aux légumes, crus et cuits.

Qu'est-ce qu'une portion ?

Les fruits et les légumes sont de taille variable.

Pour donner des indications sur leur consommation, on utilise la notion de portion.

Une portion, c'est un fruit, un légume ou une partie (crue ou cuite) qui correspond approximativement à un poids entre 100 et 150 g ou encore, à une contenance de 200 ml.

Une portion de fruit, c'est par exemple, une poire, une demi-banane, une pomme... c'est un petit ravier de fraises, deux kiwis. C'est aussi un demi-melon, un quart d'ananas frais, un morceau du même volume de pastèque. C'est un jus de fruits "maison" ou acheté dans le commerce assorti de la mention "sans sucre ajouté" ou "100 % pur jus".

Une portion de légumes cuits, c'est 8 cuillères à soupe de légumes ou un bol de soupe.

Une portion de légumes crus, c'est une tomate, un demi-concombre, quelques carottes, un petit bol de céleri râpé (ou l'équivalent de 5 cuillères à soupe), de carottes râpées, de chou rouge ou encore un jus de légumes.

Attention !

Ne constituent pas une portion de fruits et de légumes :

- un jus de fruits préparé à base d'extraits, un nectar ;
- un yaourt aux fruits acheté dans le commerce ;
- un potage en sachet ;
- de la confiture ou du ketchup car ils contiennent des légumes ou des fruits en quantité faible et aux qualités, de surcroît, altérées ;
- les pommes de terre car ce sont des féculents ;
- les légumes secs (pois chiches, fèves, haricots secs et autres lentilles). Ils méritent cependant une place dans une alimentation équilibrée car ils sont riches en protéines et en fibres, pauvres en graisses. Ils contribuent, en outre, à l'apport en minéraux ;
- les fruits secs (raisins, abricots, figues, bananes séchées, dattes) car le séchage altère certaines vitamines comme la vitamine C, presque entièrement perdue ;
- les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, pistaches, cacahuètes...). Bien que riches en énergie, ils contiennent des graisses de choix, des fibres et du magnésium ;
- les herbes et les épices, qui agrémentent cependant les plats et permettent d'éviter l'ajout de sel.

Fruits et légumes dans tous leurs états !

Il est possible de trouver des fruits et des légumes de saison toute l'année. De quoi s'offrir, sous différentes formes, des plaisirs gourmands et variés.

Frais (crus ou cuits), surgelés, en conserve, les fruits et les légumes offrent de multiples possibilités de consommation. Voici leurs qualités et avantages.

Fruits & légumes frais

Plus ils sont frais, plus ils sont riches en vitamines et minéraux.
S'ils sont conservés à l'abri de la lumière, au réfrigérateur ou dans une cave sèche pendant la période la plus courte possible, leurs vitamines sont préservées.
Ils sont d'une grande variété toute l'année et offrent des possibilités multiples de préparation.

Mais veillez à...
les consommer rapidement pour limiter la perte de leurs qualités.

Fruits & légumes surgelés

Traités directement après la récolte, les fruits et les légumes ont subi peu de pertes en vitamines. Leurs qualités organoleptiques (texture, aspect, couleur...) sont également bien conservées.

Ils ont la même valeur nutritionnelle que les frais.
On s'épargne épluchage, lavage et découpage. Ce sont dès lors des produits pratiques.

Mais veillez à...
les choisir non cuisinés, ce qui permet d'éviter l'ajout de sel ou de graisses.

Fruits & légumes préemballés

Des salades, des légumes prédécoupés sont proposés au rayon frais, prêts à l'emploi. Ils ont été épluchés, lavés, découpés et sont conditionnés sous atmosphère modifiée pour éviter leur altération. Par contre, leur prix est souvent beaucoup plus élevé.

Mais veillez à...
respecter la date limite de consommation et la température de conservation mentionnées sur l'emballage.

Fruits & légumes en conserve

Bien que le traitement qu'ils subissent lors de ce mode de conservation engendre une légère perte en vitamines et en minéraux, les fruits et les légumes en conserve gardent une qualité nutritionnelle intéressante. Ils sont faciles à utiliser et pratiquement prêts à l'emploi. Les conserves peuvent se stocker longtemps et constituer des solutions de "dépannage". Cependant, le liquide de conservation apporte une quantité parfois importante de sel et/ou de sucre. C'est pourquoi il est conseillé de rincer les légumes pour autant que cela soit possible. Pour les fruits en conserve, il est préférable de les choisir "au jus" plutôt qu'"au sirop" ou "au sirop léger".

Mais veillez à...
choisir les conserves en boîtes plutôt qu'en bocaux. L'exposition à la lumière accélère la perte de certains éléments nutritifs.

Que retenir de ce panorama ?

Les fruits et les légumes frais seront privilégiés, avec les surgelés s'ils sont sans ajout de sel et de graisses.

Les fruits et les légumes en conserve ont également leur place dans l'alimentation, mais en alternance avec le frais et le surgelé, plus riches en qualités nutritives.

Le Bio

Les fruits et les légumes "Bio" sont produits selon un cahier des charges imposé par la réglementation sur les produits issus de la culture biologique.

En termes de contenu nutritionnel (vitamines, minéraux, antioxydants...), ils ne se distinguent toutefois pas significativement de ceux produits autrement.

Les portions de fruits et de légumes recommandées s'appliquent donc également aux fruits et aux légumes "Bio".

Augmentez votre consommation de fruits et de légumes

De nombreuses opportunités s'offrent à vous au cours d'une journée pour consommer des fruits et des légumes, "nature" ou cuisinés.
Voici quelques idées à mettre en pratique, seul ou en famille, lors des achats, au travail ou en restauration collective.

A la maison, placez des fruits et des légumes crus et cuits en évidence !

Les achats

- Faites une liste afin de préparer vos achats de fruits et de légumes.
- Passez par le rayon des fruits et des légumes plutôt que par celui des snacks sucrés ou salés.
- Si vous avez des enfants, laissez-les choisir un fruit (ou un légume) qui leur plaît. Il y en aura toujours au moins un !
- Laissez-vous tenter par des fruits et des légumes que vous consommez rarement.
- N'oubliez pas les produits de saison, moins coûteux pour vous et pour l'environnement.

A la maison, en famille, lors du petit déjeuner

Le petit déjeuner est un repas important. Invitez-y les fruits :

- en morceaux ou mixés dans du fromage blanc ou des yaourts ;
- en compote dans des fromages blancs, dans des yaourts ou sur la tartine ;
- secs ou frais dans les céréales ;
- sous forme d'un jus... ou d'un milk-shake.

A la maison, en famille, lors du dîner ou du souper

- Pourquoi ne pas compléter votre repas tartine par une portion de crudités ou un potage ?
- Pensez à boire un jus de légumes et mangez un fruit ou une salade de fruits comme dessert.
- Pourquoi ne pas servir un apéritif santé assorti d'une assiette de crudités (à la place de snacks salés comme les chips) lorsque vous recevez des invités ?

Au boulot, à l'école

Certaines "sandwicheries" proposent d'agrémenter les sandwiches en crudités. Profitez-en !

Des restaurants (d'entreprises ou autres) disposent d'un "salad'bar". Servez-vous une portion de légumes en entrée en plus de la portion de légumes accompagnant votre plat. Consommez de la soupe si vous en avez la possibilité.

De plus en plus de collectivités, notamment scolaires, attachent une importance particulière à la présence de fruits et de légumes dans leurs menus. Profitez de l'opportunité. Tout en bénéficiant de l'initiative, vous contribuez à son installation dans la durée.

En tant que citoyen, travailleur, membre d'un groupement, vous pouvez solliciter les responsables de restauration collective pour qu'ils favorisent un meilleur équilibre alimentaire, auquel contribuent les fruits et les légumes.

Les collations

A la maison, à l'école ou au travail, en matinée ou l'après-midi, les collations offrent l'occasion de consommer des fruits et des légumes. Elles permettent de compléter le petit déjeuner et de fractionner l'alimentation. Elles évitent les baisses de tonus.

Les fruits sont faciles à emporter à l'école. Pour les jeunes enfants, choisissez des fruits d'un petit calibre. Faciles à manipuler, ils évitent aussi le gaspillage, par exemple, une pomme, une mandarine, une banane...

Les collations saines gagnent à être organisées pour une classe, voire une école. Il s'agit alors d'un véritable projet pédagogique.

Parents, enseignants, membres du personnel scolaire, élèves peuvent contribuer à la création d'une boutique de collations saines intégrant les fruits et les légumes.

De nombreuses écoles se sont déjà lancées dans de tels projets, avec succès.

30 minutes d'activité physique

Combinaison SANTE

Testez vos connaissances et vos habitudes

L'activité physique, c'est tout bon pour vous, pour vos proches et pour l'environnement !

Les tests suivants vous permettront de voir la place que vous accordez à l'activité physique.

Un quiz sur l'activité physique

1. Une personne sur trois ne pratique pas d'activité physique.

   ❑ *Vrai* ❑ *faux*

2. Une activité physique favorable pour la santé demande un effort. Elle doit faire transpirer.

   ❑ *Vrai* ❑ *faux*

3. L'activité physique peut aider à arrêter de fumer.

   ❑ *Vrai* ❑ *faux*

4. L'activité physique peut mener à une perte de poids.

   ❑ *Vrai* ❑ *faux*

5. Je n'ai pas d'activité physique régulière, mais je ferai beaucoup de sport aux prochaines vacances. C'est tout aussi bon pour ma santé.

   ❑ *Vrai* ❑ *faux*

Vos résultats !

Toutes vos réponses sont exactes ?

Bravo pour vos connaissances !
Et en pratique, où en êtes-vous ?

Vous avez deux ou trois réponses exactes ?

Visiblement, l'activité physique vous intéresse !

Une seule de vos réponses est exacte ?

C'est celle-là qui compte !

Vous n'avez aucune bonne réponse ?

Tout cela est de la théorie, un test sur votre pratique vous attend ci-après.

Le detail de vos réponses

1. **Faux** Une personne sur deux est en effet sédentaire or, le manque d'activité physique augmente le risque de présenter un problème de santé.

2. **Faux** Une activité physique modérée est bénéfique pour la santé. Il s'agit d'activités du quotidien comme marcher d'un bon pas, prendre l'escalier, jouer avec les enfants, bricoler ou encore, faire le ménage !

3. **Vrai** L'activité physique et sportive peut constituer une motivation pour arrêter de fumer. Elle aide aussi à ne pas rechuter. Elle intervient également dans le contrôle du poids de ceux qui arrêtent de fumer. Or, on sait que la crainte d'une prise de poids constitue parfois un frein à l'arrêt.

4. **Vrai** L'activité physique augmente les dépenses énergétiques. Pratiquée régulièrement, elle peut mener à une perte de poids si l'on veille à son équilibre alimentaire et à ne pas manger davantage.

5. **Faux** La régularité de l'activité et de l'exercice physique apparaît comme primordiale pour obtenir le bénéfice santé. Il faut être actif tous les jours, ou presque, tout au long de l'année.

Qu'en est-il de votre pratique de l'activité physique ?

1. Pouvez-vous marcher 5 km en une heure sans être fatigué(e) et sans courbatures ?
   - ❑ *Oui* ❑ *Non*
2. Pouvez-vous monter 40 marches (3 étages) d'escalier sans vous arrêter et sans être essoufflé(e) à l'arrivée ?
   - ❑ *Oui* ❑ *Non*
3. Pouvez-vous porter un sac de courses de 5 kg pendant 10 minutes ?
   - ❑ *Oui* ❑ *Non*
4. Vous arrive-t-il de vous déplacer à vélo ?
   - ❑ *Oui* ❑ *Non*

Une activité physique modérée, c'est marcher, emprunter un escalier, faire du rangement, jardiner, bricoler, jouer avec les enfants, faire du vélo, danser...

Vos résultats !

Vous obtenez "Oui" partout.

Décidément, le mouvement fait partie de votre vie !

Vous obtenez un ou deux "Non".

Vous êtes sur la bonne voie. L'activité physique fait presque partie intégrante de votre quotidien. Quelques pistes pour vous aider à bouger vous attendent dans cette brochure.

Vous obtenez plus de deux "Non".

Vous gagneriez à bouger. La brochure pourra vous informer, vous motiver et vous donner quelques pistes.

Pourquoi faut-il bouger ?

On sait aujourd'hui qu'une activité physique modérée, facile à intégrer dans la vie quotidienne, est profitable pour la santé, surtout pour les personnes qui étaient sédentaires, c'est-à-dire qui ne bougeaient pas.

Les bénéfices concernent la santé au sens large (santé du cœur, diabète, hypertension…).

Cette activité doit être pratiquée à raison de 30 minutes par jour.

La demi-heure recommandée peut être répartie en plusieurs périodes d'au moins 10 minutes.

Une activité physique modérée, c'est marcher, emprunter un escalier, faire du rangement, jardiner, bricoler, jouer avec les enfants, faire du vélo, danser…

En termes scientifiques, une activité physique modérée permet de dépenser entre 120 et 200 kcal en une demi-heure.

L'objectif pour une personne sédentaire est d'arriver à totaliser une dépense énergétique comprise entre 1 000 et 1 500 kcal dans la semaine.

0 5 30

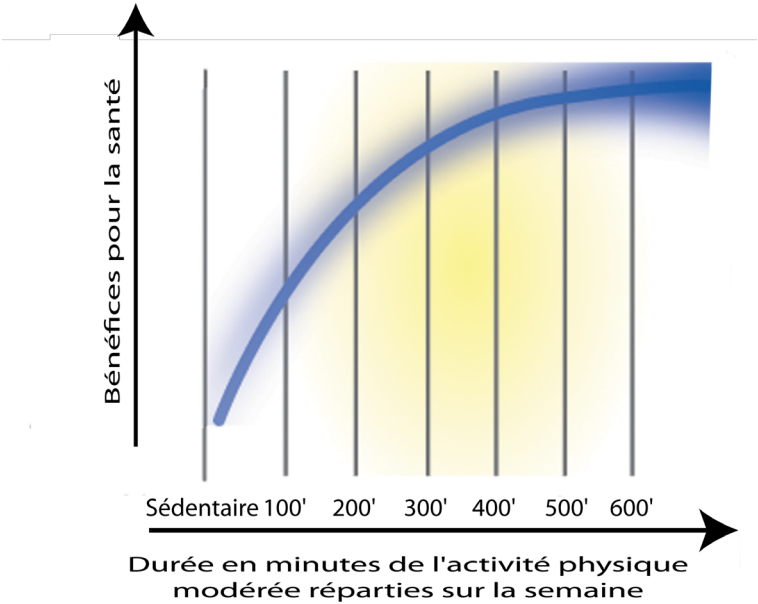
Bénéfices pour la santé en fonction de la durée en minutes d'activité physique modérée réparties sur la semaine

Des bénéfices notables apparaissent pour les personnes sédentaires qui passent à environ 200 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, soit 30 minutes par jour.

Les bénéfices augmentent au-delà mais on voit qu'à partir de 300 minutes (soit 5 heures par semaine), l'accroissement est moins net. On remarque sur le graphique que la courbe s'aplatit et que l'augmentation du temps d'activité physique n'entraîne plus d'augmentation de bénéfice santé.

Il est nécessaire de veiller à augmenter le temps d'activité physique mais aussi de veiller à réduire le temps consacré à des occupations passives (télévision, jeux vidéo, Internet...).

Les interruptions des moments de sédentarité (assis à son bureau par exemple) sont bénéfiques pour la santé.



Le message santé pour les enfants et les adolescents

Chez les enfants, la pratique d'une activité physique, notamment grâce à des loisirs actifs, favorise le développement musculaire, la croissance, la coordination des mouvements et la socialisation.

Un des avantages de l'adoption d'une pratique d'activité physique dès le plus jeune âge est la probabilité accrue qu'elle se maintienne dans le temps.

Alors que chez les adultes la recommandation largement reconnue est la pratique d'une activité physique d'intensité modérée durant 30 minutes par jour, de nombreuses études scientifiques concernant les jeunes mettent en évidence que ces 30 minutes ne sont pas suffisantes pour ceux-ci.

Ils doivent pratiquer, au minimum trois fois par semaine, des activités physiques d'intensité plus élevée, pendant au moins 20 minutes par séance.
Ces activités peuvent être individuelles ou de type sports collectifs.

On peut résumer la recommandation pour les jeunes de la manière suivante : un minimum de 60 minutes par jour d'activité modérée ou plus intense, sous forme de sports, de jeux ou d'activités de la vie quotidienne.

Bien que les enfants soient considérés comme suffisamment actifs de manière naturelle et spontanée, il est actuellement nécessaire de veiller à augmenter ce temps d'activité, mais aussi de réduire celui consacré à des occupations passives comme regarder la télé, jouer à des jeux vidéo, surfer sur Internet, etc.

Il est donc recommandé d'intervenir dès le plus jeune âge sur les deux volets : la promotion de l'activité physique d'une part et la lutte contre la sédentarité d'autre part.

0 5 30

En pratique, comment faire ?

L'activité physique entraîne une dépense d'énergie. La dépense énergétique est exprimée en kilocalories (kcal) par unité de temps.

Pour rappel, l'objectif est d'atteindre un niveau d'activité physique modérée qui totalise environ 150 kcal par jour. Nous avons mesuré la dépense énergétique pour l'activité physique quotidienne de Paul et de Patricia.

L'exercice a été réalisé grâce au planning alimentaire de l'asbl Nubel, en collaboration avec le Bloso (structure équivalente à l'ADEPS en Flandre). Il permet à chacun(e) de se livrer à ce petit jeu : calculer en fonction de son âge, de sa taille et de son poids, sa dépense énergétique par activité physique et sportive et ce, pour plus de 500 activités.

Paul 40 ans - 1,70m - 75 kg

06 h 15 ⇨ Paul sort quelques minutes promener son chien dans la rue. Il salue un voisin. Il profite de cette sortie pour acheter le journal (10 minutes - 45 kcal).
07 h 30 ⇨ Il conduit à pied sa fille à l'école qui se trouve à 300 mètres de son domicile. Ils bavardent (10 minutes - 45 kcal).
12 h 00 ⇨ Il quitte son bureau et prend les escaliers pour descendre chercher un sandwich (avec crudités) au snack du coin. Il croise des collègues d'un autre service. Ils se saluent. Il emprunte également les marches pour remonter (10 minutes - 60 kcal).
18 h 00 ⇨ Il se promène en famille dans le quartier. Tous regardent quelques affiches exposées aux fenêtres. Ils écoutent le chant des oiseaux, ça fait du bien (15 minutes - 70 kcal).

A 18 h 15 ⇨ Paul totalise 45 minutes de mouvement et une dépense d'énergie de 220 kcal.

Patricia 65 ans - 1,60m - 62 kg

10 h 00 ⇨ Comme presque tous les jours, Patricia se rend à pied au supermarché à 200 mètres de chez elle pour effectuer quelques achats (10 minutes - 38 kcal).
11 h 00 ⇨ Elle balaie son trottoir et ratisse les feuilles tombées dans son jardin. Elle termine en rempotant des fleurs, activité qu'elle préfère de loin aux deux autres (15 minutes - 80 kcal).
16 h 00 ⇨ Son fils dépose son petit-fils chez elle. Elle va jusqu'au parc avec l'enfant qui apprend à faire du vélo. Elle le pousse sur la balançoire. Il rit, elle aussi (35 minutes - 130 kcal).

A 16 h 35 ⇨ Sans y penser, et c'est très bien ainsi, Patricia totalise une heure d'activité physique modérée correspondant à 248 kcal !

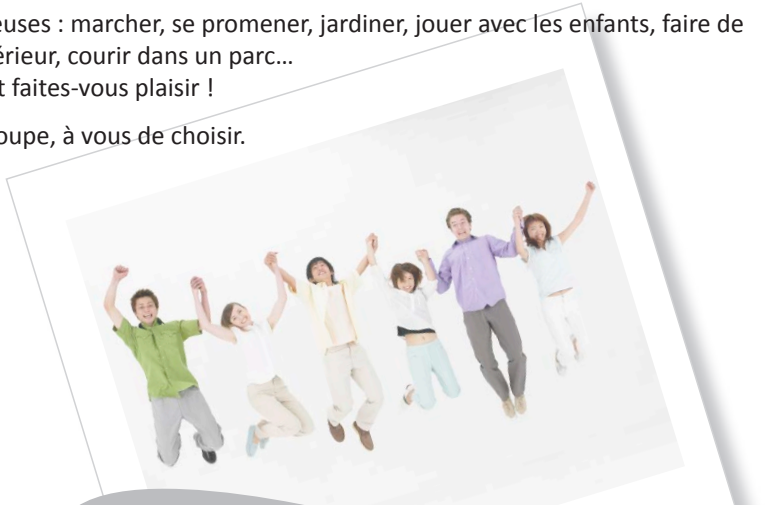
Et leur journée n'est pas terminée !

Et vous, quel est votre planning actif ?
Quelles sont les activités que vous pratiquez déjà ?
Quelles sont celles que vous pourriez prolonger, intensifier, que ce soit seul(e) ou accompagné(e) ?
Quelles sont les activités physiques d'intensité modérée que vous pourriez introduire dans vos journées ?

Bouger, toutes les occasions sont bonnes !

Les occasions de bouger au quotidien sont nombreuses : marcher, se promener, jardiner, jouer avec les enfants, faire de la gymnastique, nager, se livrer à des travaux d'intérieur, courir dans un parc…
Laissez-vous guider par vos goûts, par vos envies et faites-vous plaisir !

Les activités peuvent se pratiquer en solo ou en groupe, à vous de choisir.
Voici quelques pistes pour vous aider...



Les occasions de bouger ne manquent pas.
Vous pouvez prolonger les périodes de mouvement qui sont déjà les vôtres au quotidien.
Vous pouvez en ajouter de nouvelles, avec plaisir.

Choisissez votre occasion de bouger !

- Si vous circulez en voiture, ne vous garez pas trop près de l'endroit où vous vous rendez.
- Prenez le temps de vous garer si vous accompagnez les enfants en voiture à l'école et faites le petit bout de chemin qui reste à pied.
- Accompagnez les enfants à pied jusqu'à l'arrêt de bus ou jusqu'au métro.
- Préférez les marches d'escalier à l'ascenseur. Si l'effort paraît trop important au début, commencez par un ou deux étages.
- Au travail, alternez travail sédentaire et pauses dynamiques consacrées, par exemple, au rangement. Choisissez le déplacement et le contact direct avec les collègues plutôt que le téléphone et le mail.
- A la maison, au parc, jouez avec vos enfants.
- Répartissez les tâches ménagères lourdes afin de faire bénéficier votre conjoint(e) des avantages que ces tâches procurent pour la santé.
- Promenez-vous et redécouvrez votre quartier.
- Défoulez-vous quelques minutes en sautant à la corde.
- Promenez votre animal de compagnie.
- Laissez la voiture au garage ou sur le parking autant que possible.
- Allez en ville à pied.
- Allez acheter le pain ou le journal à pied.
- Circulez à vélo.
- Déplacez-vous grâce aux transports en commun.
- Descendez du bus un arrêt plus tôt pour marcher.
- Dans le métro ou au centre commercial, choisissez l'escalier plutôt que l'escalator.

Sport, oui mais sans risque

L'activité physique modérée au quotidien est encouragée par les médecins dans presque tous les cas.

Par contre, si vous décidez de reprendre la pratique d'une activité sportive pouvant engendrer des efforts intenses, sachez qu'un examen médical d'aptitude au sport est vivement conseillé.

N'oubliez pas de choisir un matériel adapté et de vous échauffer. Un démarrage en douceur, un entraînement progressif s'imposent après une période d'inactivité.

Pendant l'effort, hydratez-vous, arrêtez l'activité à la moindre crampe, à la moindre douleur. Après l'effort, n'oubliez pas les étirements.

Un encadrement spécialisé est le bienvenu. Un moniteur est toujours de bon conseil.

Vous avez un handicap, du diabète, de l'asthme, mal au dos ?

Des activités physiques et sportives adaptées vous sont aussi accessibles et bénéfiques. Le traitement des maux de dos fait aussi intervenir la pratique régulière d'une activité physique.

Dans tous ces cas, les conseils médicaux sont indispensables.

Vous avez eu un problème cardiovasculaire ?

Vous n'êtes pas pour autant exclu(e) d'une pratique d'activité physique ou sportive. Demandez à votre médecin de plus amples informations. Des clubs pour coronariens existent.

Du mouvement pour contrôler votre poids ?

Adopter la pratique d'une activité physique modérée au quotidien, c'est diminuer sa masse graisseuse au bénéfice de sa masse musculaire. En augmentant les dépenses énergétiques de 100 kcal chaque jour, une personne de poids moyen perdra un demi-kilo au bout d'un mois. La perte de poids pourra approcher les 6 kilos après un an de pratique d'activité physique modérée.

Pour aller plus loin

Tabac

Les Centres d'Aide aux Fumeurs (CAF)

Région de Bruxelles Capitale

• CAF de l'institut Bordet • Service du dépistage
boulevard de Waterloo 107/121 • 1000 Bruxelles • Tél. : 02 541 31 11
• CAF du CHU Saint-Pierre • Service de pneumologie
bât. 300 Niveau 5 • rue Haute 322 • 1000 Bruxelles • Tél. : 02 535 42 03
• CAF du CHU Saint-Pierre • Site César de Paepe
rue des Alexiens 11 • 1000 Bruxelles • Tél. : 02 506 71 94
• CAF du CHU Brugmann
place Van Gehuchten 4 • 1020 Laeken • Tél. : 02 477 26 55
• CAF de la Clinique du Parc Léopold
rue Froissart 38 • 1040 Etterbeek • Tél. : 02 287 56 85
• CAF Hôpitaux Etterbeek • Ixelles • Iris Sud
rue Jean Paquot 63 • 1050 Ixelles • Tél. : 02 641 46 05
• CAF de la Clinique Antoine Depage • Centre de gestion de l'anxiété et du stress
avenue Jaspar 101 • 1060 Saint-Gilles • Tél. : 0486 10 72 52
• CAF de l'Hôpital J. Bracops • Hôpitaux Iris Sud
rue Docteur Huet 79 • 1070 Anderlecht • Tél. : 02 556 13 05
• CAF de l'Hôpital Erasme
route de Lennik 808 • 1070 Anderlecht • Tél. : 02 555 34 20
• CAF de la Clinique Edith Cavell
rue Edith Cavell 32 • 1180 Uccle • Tél. : 02 340 42 40
• CAF du CH Molière-Longchamp • Hôpitaux Iris Sud
rue Marconi 142 • 1180 Uccle • Tél. : 02 348 54 45
• CAF des Cliniques Universitaires Saint-Luc
avenue Hippocrate 10 • 1200 Woluwe-Saint-Lambert • Tél. : 02 764 19 02
•CAF de Bruxelles Sud
avenue du Vossegat 38 bte 14 • 1180 Bruxelles • Tél. : 02 340 27 84

Brabant wallon

• CAF de la Clinique Saint-Pierre • Centre médical de Wavre
rue du Pont Saint-Jean 2 • 1300 Wavre • Tél. : 010 23 29 10
• CAF de la Clinique Saint-Pierre
avenue Reine Fabiola 9 • 1340 Ottignies • Tél. : 010 43 77 58
• CAF de la Clinique Saint-Pierre • Centre médical de Jodoigne
rue Fernand Charlot 10 • 1370 Jodoigne • Tél. : 010 81 21 93
• CAF du Centre Hospitalier de Nivelles
rue de la Samiette 1 • 1400 Nivelles • Tél. : 067 88 52 33

Hainaut

• CAF du Grand Hôpital de Charleroi • Site Notre-Dame
Grand' Rue 3 • 6000 Charleroi • Tél. : 071 10 27 00
• CAF de Gosselies • Centre Mieux-Etre • Clinique Notre-Dame de Grâce
chaussée de Nivelles 212 • 6041 Gosselies • Tél. : 071 37 91 92
• CAF du Grand Hôpital de Charleroi
Sites des Hôpitaux Saint-Joseph, Sainte-Thérèse et IMTR
rue de la Duchère 6 • 6060 Gilly • Tél. : 071 10 75 40
• CAF du CHU A. Vésale
route de Gozée 706 • 6110 Montigny-le-Tilleul • Tél. : 071 92 25 56
• CAF de l'Hôpital Ambroise Paré
boulevard Kennedy 2 • 7000 Mons • Tél. : 065 39 39 39
• Asbl SEPT
rue des Arbalestriers 16 • 7000 Mons • Tél. : 065 31 73 77
• CAF du CHR de Mons • Clinique Saint-Joseph
avenue de Constantinople 5 • 7000 Mons • Tél. : 065 38 58 88
• CAF de l'Hôpital de Jolimont-Lobbes
rue Ferrer 159 • 7100 Haine-Saint-Paul • Tél. : 064 23 31 88

0 5 30

Hainaut

• CAF du CHU de Tivoli
avenue Max Buzet 34 • 7100 La Louvière • Tél. : 064 27 62 15
• CAF de Binche
rue de la Montagne 10 • 7130 Binche • Tél. : 064 33 36 21
• CAF du CHWapi • Site Notre-Dame
avenue Delmée 9 • 7500 Tournai • Tél. : 069 25 80 05
• CAF du CH de Mouscron
avenue de Fécamp 49 • 7700 Mouscron • Tél. : 056 85 85 85
• CAF du CHU de Charleroi • Site Hôpital civil
boulevard Paul Janson 92 • 6000 Charleroi • Tél. : 071 92 22 79
• CAF du CHR Mons • Site de Warquignies
rue des Chaufours 27 • 7300 Warquignies • Tél. : 065 38 58 88
• CAF de Mons-Borinage
rue de l'Enseignement 41 • 7390 Wasmuël • Tél. : 065 77 74 70

Liège

• CAF du CHR de la Citadelle
boulevard du 12ème de Ligne 1 • 4000 Liège • Tél. : 04 225 60 70
• CAF du CHU du Sart-Tilman
avenue de l'Hôpital 1 B35 (Sart Tilman) • 4000 Liège • Tél. : 04 242 52 52
• CAF de la Province de Liège • Institut Malvoz
quai du Barbou 4 1er étage • 4020 Liège • Tél. : 04 344 79 50
• CAF du CHU de Liège • Site Notre-Dame des Bruyères
rue de Gaillarmont 600 • 4032 Chênée • Liège • Tél. : 04 242 52 52
• CAF de l'Hôpital André Renard
rue André Renard 1 • 4040 Herstal • Tél. : 04 248 77 20
• CAF du CH du Bois de l'Abbaye et de Hesbaye
rue Laplace 40 • 4100 Seraing • Tél. : 04 338 79 90
• CAF du CH Peltzer • La Tourelle
rue du Parc 29 • 4800 Verviers • Tél. : 087 21 23 26
• CAF de la Clinique Sainte-Elisabeth
rue du Naimeux 17 • 4802 Heusy (Verviers) • Tél. : 087 21 37 00

Luxembourg

• CAF de Saint-Ode • Centre Hospitalier de l'Ardenne
Le Celly 2 • 6680 Sainte-Ode • Tél. : 084 22 52 82
• CAF des Cliniques Sud Luxembourg • Hôpital Saint-Joseph
rue des Déportés 167 • 6700 Arlon • Tél. : 063 23 12 41

Namur

• CAF de la Province de Namur
rue Château des Balances 3B • 5000 Namur • Tél. : 081 77 67 88
• CAF de la Clinique Sainte-Elisabeth
place Louise Godin 15 • 5000 Namur • Tél. : 081 72 05 85
• CAF de la Meuse
boulevard de la Meuse 93/1 • 5100 Jambes • Tél. : 081 30 46 04
• CAF du CHU de Mont-Godinne
avenue G. Thérasse 1 • 5530 Yvoir • Tél. : 081 42 34 80
• CAF ASTES de Jambes Centre
place Joséphine Charlotte 8 Bte 12 • 5100 Jambes • Tél. : 081 30 22 05

Sites Internet

http://www.tabacstop.be
http://www.cancer.be
http://www.fares.be
http://www.crioc.be
http://www.hart-chirurgie-cardiaque.org
Les sites suisses http://www.stop-tabac.ch et http://www.nuitgrave.ch (qui, lui, est destiné aux jeunes) figurent parmi les 5 meilleurs sites mondiaux pour l'aide à l'arrêt du tabagisme.

Fruits et légumes

Des documents

- Vivement recommandé pour jeunes et moins jeunes, Guide général, Plan National Nutrition Santé, Service Public Fédéral - Santé Publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
- Vivement recommandé pour futures mamans et parents avec enfants de 0 à 3 ans, Guide 1, Plan National Nutrition Santé, Service Public Fédéral - Santé Publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
- Vivement recommandé pour enfants de 3 à 12 ans et leurs parents, Guide 2, Plan National Nutrition Santé, Service Public Fédéral - Santé Publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
- Coup de foudre vivement recommandé aux garçons et filles entre 12 et 18 ans, Guide 3, Plan National Nutrition Santé, Service Public Fédéral - Santé Publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
- Vivement recommandé pour seniors au coeur jeune, Guide 4, Plan National Nutrition Santé, Service Public Fédéral, Santé Publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement

Ces documents peuvent être obtenus auprès du Service Public Fédéral Santé Publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
Internet : http://www.monplannutrition.be

Des organismes ressources

- Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire
  AFSCA - CA-BOTANIQUE - Food Safety Center
  boulevard du Jardin Botanique 55 • 1000 Bruxelles
  Tél. : 02 211 82 11 • 0800 13 550 • Courriel : info@afsca.be
  Internet : http://www.afsca.be
- Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs • CRIOC
  boulevard Paepsem 20 • 1070 Bruxelles
  Tél. : 02 547 06 11 • Internet : http://www.crioc.be
- Plan National Nutrition Santé pour la Belgique • PNNS
  Service Public Fédéral - Santé Publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement
  Internet : http://www.monplannutrition.be
- Site de la Politique de promotion des attitudes saines sur les plans alimentaire et physique du Gouvernement de la CFWB • Fédération Wallonie-Bruxelles • Internet : http://www.mangerbouger.be

Activité physique

Des documents

• SGR asbl (Sentiers de Grandes Randonnées)
L'ASBL édite des topo-guides. Info au 070 223 023. Des initiatives originales existent, telles des promenades contées, associant donc marche et culture.
Info : Pierre De Keghel • avenue Bel Air 18 • 1428 Lillois-Witterzée
Tél. : 02 384 77 20 • Internet : http://www.grsentiers.org

• La ligue Handisport francophone située à la Maison du Hainaut à Charleroi.
Une adresse utile pour les personnes ayant un handicap ou des troubles de la santé. Info : 071 48 99 90
GSM : 0473 12 08 71 • Courriel : info@handisport.be

• Des associations défendent les bienfaits des déplacements à bicyclettes. Parmi elles : Pro Vélo. L'asbl propose des promenades guidées, avec éventuellement location de vélos. Elle est à l'origine de 6 Maisons des Cyclistes : Bruxelles 02 502 73 55, Charleroi 071 53 58 50, Liège 04 222 20 46 ou 04 222 99 54, Namur/Brabant wallon 081 81 38 48, Ottignies 010 40 15 13 et Mons 065 84 95 81 • Internet : http://www.provelo.org

Des organismes

• L'administration communale
Une aide précieuse. Certaines administrations proposent des inventaires de l'offre locale d'activités physiques et sportives.

• Le Service Hainaut Sports et Jeunesse de la Province de Hainaut - rue de la Barrette 261 • 7100 Saint-Vaast (La Louvière) • Tél. : 064 22 57 12
Le sport pour tous a pour vocation d'amener un maximum d'Hainuyers vers des activités physiques abordables avec un encadrement et un matériel adéquats. Des activités de masse sont proposées où tous les niveaux sportifs se rencontrent, du simple amateur au sportif confirmé.
Pour tout contact : alain.leroy@hainaut.be • GSM : 0475 81 03 04

• L'ADEPS boulevard Léopold II 44 • 1080 Bruxelles.
L'ADEPS édite des Guides Points Verts, une source d'information sur les balades, les promenades à vélo et un programme d'initiation au jogging. Ils sont disponibles en librairie de décembre à avril ou au 02 413 25 00. On peut aussi les commander en ligne sur le site Internet : http://www.adeps.be sous la rubrique publications.

• Le RAVeL (Réseau Autonome des Voies Lentes)
Service public de Wallonie - Direction des Déplacements doux, précieux pour les promenades piétonnes et cyclistes en Wallonie.
Numéro vert : 0800 11 901 • Internet : http://www.ravel.wallonie.be

• Les Offices du Tourisme
Ils vous renseigneront sur les possibilités de loisirs actifs dans les différentes régions, y compris les promenades de découverte de notre patrimoine nature.

Sites Internet

• http://www.mangerbouger.be Site du Plan de promotion des attitudes saines sur les plans alimentaire et physique pour les enfants et adolescents en Fédération Wallonie-Bruxelles.
• http://www.kino-quebec.qc.ca Programme du Secrétariat au Loisir et au Sport du Ministère de la Santé et des Services Sociaux de Québec. Pour découvrir entre autres des outils faisant la promotion de l'activité physique et adaptés à des publics variés (jeunes, adultes, seniors).
• http://www.0-5-30.com Site de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale de Québec. Il suggère des actions concrètes pour rendre les milieux de vie (maison, travail, commune, école) favorables au message "0 tabac - 5 fruits et légumes 30 minutes d'activité physique au quotidien".
• http://www.monplannutrition.be Site du Plan National Nutrition Santé.

Province du Brabant wallon

Service provincial de Promotion de la Santé à l'Ecole • SPPSE

Le SPPSE est constitué de 5 centres de Promotion de la Santé à l'Ecole (PSE) : Nivelles (2 circuits), Tubize, Ottignies, Jodoigne et Wavre.
Les centres sont chargés :

- de la mise en place de programmes de promotion de la santé et de promotion d'un environnement scolaire favorable à la santé ;
- du suivi médical des élèves qui comprend les bilans de santé individuels et la politique de vaccination ;
- de la prophylaxie et le dépistage des maladies transmissibles ;
- de l'établissement d'un recueil standardisé de données sanitaires.

Contacts :

- SPPSE de Jodoigne • chaussée de Tirlemont 89 • 1370 Jodoigne • Tél. : 010 81 31 01 • Fax : 010 81 47 83
  Courriel : santescolaire.jodoigne@skynet.be
- SPPSE d'Ottignies • avenue des Combattants 35 • 1340 Ottignies • Tél. : 010 41 54 68
- SPPSE de la Hulpe • rue des Combattants 133 • 1310 La Hulpe • Tél. : 02 653 85 94
- SPPSE de Wavre • avenue Bohy 51 • 1300 Wavre • Tél. : 010 22 38 95 • Fax : 010 84 45 20
  Courriel : santescolaire.wavre@belgacom.net
- SPPSE de Tubize • rue des Frères Taymans 32 A • 1480 Tubize • Tél. : 02 355 68 99 • Fax : 02 355 89 33
  Courriel : secretariatpse.tubize@brabantwallon.be
- SPPSE de Nivelles • chemin du Malgras 2 • 1400 Nivelles • Tél. : 067 21 21 23 • Fax : 067 21 55 65
  Courriel : secretariatpse.nivelles@brabantwallon.be

Service de santé mentale • SSM

Le service de santé mentale de la Province du Brabant wallon couvre l'ensemble du territoire de la province grâce à ses 3 sièges d'activités qui se situent à Nivelles, Jodoigne et Tubize. Ces services accueillent toutes les personnes en difficulté et cherchent, avec elles, l'aide qui pourrait le mieux leur convenir.

Par ailleurs, une activité ciblant les personnes âgées a été développée tout d'abord au centre de Jodoigne et à l'est de la province pour s'étendre, ensuite, à l'ouest. Il s'agit des "groupes de la mémoire".

Contacts :

- Service provincial de santé mentale de Jodoigne • chaussée de Tirlemont 89 • 1370 Jodoigne • Tél. : 010 81 31 01
  Fax : 010 81 47 83 • Courriel : ssm.jodoigne@brabantwallon.be
- Service provincial de santé mentale de Tubize • rue du Château 42 • 1480 Tubize • Tél. : 02 390 06 37
  Fax : 02 390 05 39 • Courriel : ssm.tubize@brabantwallon.be
- Service provincial de santé mentale de Nivelles • chaussée de Bruxelles 55 • 1400 Nivelles • Tél. : 067 21 91 24 • Fax : 067 21 98 26
  Courriel : ssm.nivelles@brabantwallon.be

Service d'Analyse des Milieux Intérieurs • SAMI

Les principales missions de ce service consistent à :

- analyser les milieux intérieurs à la demande d'un médecin généraliste ou spécialiste qui suspecte que l'un de ses patients souffre d'une maladie liée aux polluants présents dans le domicile ;
- déterminer l'agent polluant responsable du trouble de santé et sa source ;
- rédiger un rapport de synthèse adressé au médecin généraliste et à son patient.

Contacts :

SAMI • chaussée des Collines 54 • 1300 Wavre • Tél. : 010 23 62 02 • Fax : 010 23 66 09 • Courriel : sami.bw@brabantwallon.be

Mise en place de projets de prévention et de promotion de la santé

- En 2010, la somme de 50 000 € a été consacrée à la prévention de la consommation excessive d'alcool chez les jeunes.
- En 2012, une subvention de 85 000 € a été consacrée à la réduction des inégalités sociales de santé.

Province de Hainaut

Observatoire de la Santé du Hainaut - OSH

Institution provinciale de promotion de la santé, l'OSH produit des informations sur l'état de santé de la population hainuyère telles que Tableaux de bord, Carnets de bord...

Il conçoit des outils d'information et d'éducation sur la santé : brochures, dossiers pédagogiques, expositions, car expo, animations, campagnes médiatiques et de mobilisation des relais.

Il soutient la mise en place de programmes de prévention et de promotion de la santé avec des partenaires locaux.

Autorités locales, communauté éducative, mondes du travail et associatif, familles, secteur de la santé sont tous concernés par la promotion de la santé. Si vous désirez en savoir plus ou développer des actions, l'OSH est à votre service.

Observatoire de la Santé du Hainaut
rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré • Tél. : 065 87 96 00 • Fax : 065 87 96 79 • Courriel : observatoire.sante@hainaut.be
Internet : http://observatoiresante.hainaut.be

Les brochures de l'OSH

Marcher... pour le plaisir, pour la santé, OSH, 2012, polyptyque

Bouger pour votre santé, 30 minutes par jour suffisent, OSH, 2012, 32 pages

Cette brochure présente les bienfaits pour la santé d'une activité physique régulière, la recommandation journalière pour un enfant ou un adolescent, pour un adulte et pour un senior ainsi que les occasions offertes pour lutter contre la sédentarité dans le cadre d'une journée.

Alimentation, saveurs et santé, Fondation pour la chirurgie cardiaque, OSH, 2012, 44 pages

Les fruits, les graisses cachées (et la teneur en cholestérol d'une série d'aliments), les modes de cuisson, les fruits et les collations sont au menu de cette brochure, que viennent agrémenter des recettes.

Fruits et Légumes, la santé au naturel !, OSH, 2012, 32 pages

Des informations scientifiques sur les vertus des fruits et des légumes, des conseils et des recettes pour arriver à la consommation recommandée des 5 portions de fruits ou légumes par jour. Un test attend également le lecteur.

Tabac et si j'arrêtais ?, OSH, 2012,52 pages

Outil d'accompagnement au sevrage tabagique, il donne de nombreux conseils pratiques au patient pour l'encourager à poursuivre tous ses efforts en la matière. Il lui donne une information sur toutes les aides possibles et les adresses utiles pour tenir bon.

Mieux consommer les graisses. Faites les bons choix !, OSH, 2012, 24 pages

Aider à réduire sa consommation de graisses et opérer de meilleurs choix, voilà le double objectif de la brochure "Mieux consommer les graisses. Faites les bons choix !". Un test pour évaluer ses habitudes y est proposé. On y trouve ensuite des conseils fort pratiques pour choisir ses aliments en toute connaissance de cause en grande surface, au restaurant mais aussi au fast-food. On y découvre aussi expliqués des termes tels que : graisses saturées, Omega-3, Omega-6, Omega-9 ou acides gras trans.

Attention ma tension !, OSH, 2012, 40 pages

Consacrée à la prévention et au dépistage de l'hypertension artérielle, "Attention ma tension !" permet de mesurer l'étendue du problème. La Belgique compte un million d'hypertendus, auxquels il faut ajouter un million d'hypertendus qui s'ignorent.
La majeure partie de la brochure est consacrée aux comportements notamment, alimentaires, qui aident à prévenir l'hypertension artérielle. "Attention ma tension !" est riche de témoignages. On y trouve aussi un quiz sur la tension artérielle et sur l'hypertension.

Attention ma tension !, OSH, 2012, polyptyque

Ces documents sont disponibles gratuitement à
l'Observatoire de la Santé du Hainaut, rue de Saint-Antoine 1 • 7021 Havré • Tél. : 065 87 96 00 - 14 ou
par courriel : observatoire.sante@hainaut.be
Ils peuvent également être téléchargés sur le site Internet de l'institution :
http://observatoiresante.hainaut.be

Province de Liège

Province de Liège
Santé et qualité de vie

Service provincial de Promotion de la Santé

Le Service provincial de Promotion de la Santé mène de nombreuses actions de sensibilisation et d'information abordant de multiples thématiques de santé globale : organisation de Jeudis Santé – les conférences-débats grand public gratuites de la Province de Liège, élaboration et diffusion de brochures, organisation d'évènements en lien avec la Santé et la Qualité de Vie, présence sur le terrain via des stands de sensibilisation…

Le Service provincial de Promotion de la Santé est à votre disposition. N'hésitez pas à le contacter pour toute question ou demande d'information…

Service provincial de Promotion de la Santé • place de la République française 1 - 3è étage • 4000 Liège
Tél. : 04 349 51 33 • Fax : 04 349 51 35 • Courriel : spps@provincedeliege.be • Internet : http://www.provincedeliege.be

Par ailleurs, la Province de Liège vous propose également d'autres services en lien avec "0-5-30 Combinaison santé", à savoir :

- le Service de Dépistage Mobile, à travers le car "Un quart d'heure pour votre santé", qui vous propose de réaliser un ou plusieurs tests afin de détecter le diabète, l'excès de cholestérol, les facteurs de risque cardiovasculaires, la BPCO (bronchite chronique), les facteurs de risque de l'ostéoporose, les affections de la prostate ou encore l'andropause ;
- le Service de Médecine du Sport s'adresse aux personnes souhaitant entreprendre une activité physique ou soucieuses d'améliorer leurs performances. Il propose un ensemble d'examens médicaux permettant d'identifier les risques potentiels et d'éviter une pratique inadéquate du sport ;
- le Centre d'Aide aux Fumeurs a développé des consultations individuelles ou de groupe d'aide au sevrage tabagique, à des prix démocratiques. Il est composé d'un pneumologue, d'une psychologue et de deux tabacologues.

Service de Dépistage Mobile • Rendez-vous obligatoire au 04 237 94 84 du lundi au vendredi de 8 h 00 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 00.

Consultations de Médecine du Sport • Quai du Barbou 4 • 4020 Liège • Tél. : 04 344 79 50

L'Académie provinciale des Sports a été créée en 2010 à l'intention des enfants âgés de 4 à 11 ans encore indécis en matière d'activité physique et désireux de multiplier les expériences afin de trouver leur voie. Quel est l'objectif principal de cette initiative du Service des Sports de la Province de Liège ? Tout simplement offrir aux jeunes une approche à la fois individuelle et adaptée au cours de laquelle chacun pourra découvrir et éprouver à son rythme ses capacités et ses préférences sportives, parfois insoupçonnées. Une fois initié à la discipline de son choix, chaque enfant sera alors invité à expérimenter celle-ci dans un club spécifique afin de répondre éventuellement aux attentes et motivations qui apparaîtront peut-être lors des séances de l'Académie. Concrètement : l'enfant peut choisir trois sports différents auxquels il souhaite s'essayer durant une année scolaire pour un prix démocratique de 30 € et de 20 € à partir du deuxième enfant de la même famille.
Académie provinciale des Sports• Tél. : 04 237 91 58 • Courriel : academiedessports@provincedeliege.be
Internet : http://www.provincedeliege.be

Les brochures de la Province de Liège

Comment bien manger au quotidien des fruits et des légumes ? Tout l'intérêt de manger coloré et riche en antioxydants

Brochure ayant pour objectif de répondre de manière claire et précise aux questions telles que : pourquoi consommer des fruits et des légumes ? Que sont les antioxydants ? Des fruits et légumes : oui mais en quelle quantité ? A quoi correspond une portion de fruits et légumes ?

La Province de Liège et le Standard de Liège ensemble pour une alimentation saine !

Présentation et description de la pyramide alimentaire. Les différentes catégories d'aliments, des exemples pour chaque catégorie et leur fonction pour le bon fonctionnement de notre organisme.

Arrêter de fumer ? Mais oui c'est possible…

Présentation des bénéfices pour votre santé lors de l'arrêt tabagique et des services proposés par la Province de Liège dans ce domaine.

Service des consultations

Présentation du Service de Médecine du sport et du Service des Consultations de la Province de Liège.

Un quart d'heure pour votre santé

Présentation des diverses affections pouvant être détectées dans le car "Un quart d'heure pour votre santé" et des tests pouvant y être réalisés.

Ces documents sont disponibles gratuitement au Service provincial de Promotion de la Santé • place de la République française 1 - 3è étage 4000 Liège • Tél. : 04 349 51 33 • Fax : 04 349 51 35 • Courriel : spps@provincedeliege.be • Internet : http://www.provincedeliege.be

0 5 30

Province de Luxembourg

L'Observatoire de la Santé est un organisme dépendant du Service Prévention-Santé de la Province de Luxembourg.
Ses missions sont :

- la récolte et l'analyse de données de santé concernant la population, afin d'identifier les problèmes de santé publique prioritaires ;
- l'élaboration de programmes d'actions de prévention et de promotion de la santé répondant aux problèmes de santé publique identifiés ;
- l'information des décideurs politiques, des professionnels de la santé, ainsi que de la population en matière de prévention et de promotion de la santé.

Observatoire de la Santé de la Province de Luxembourg
rue de la Station 49 • 6900 Marloie (Marche-en-Famenne) • Tél. : 084 31 05 05 • Fax : 084 31 18 38
Courriel : obs.sante@province.luxembourg.be • Internet : http://www.province.luxembourg.be

Les outils de la Province de Luxembourg

- Cahier Santé n° 1 • Zoom sur la santé du coeur des Luxembourgeois, 2010, 16 pages.
- Cahier Santé n° 2 • Mettez du mouvement dans votre assiette. Optez pour un mode de vie sain !, 2011, 16 pages.
- Cahier Santé n° 3 • De la sensibilisation au diabète à la prévention des facteurs de risque, 2006, 16 pages.
- Cahier Santé n° 9 • L'Alphabet du Coeur. Le meilleur atout pour évaluer la santé de votre coeur !, 2011, 16 pages.
- Dossier pédagogique Tabac à l'attention de l'enseignement secondaire, 2009.
- Calendrier des fruits et légumes de saison, 2011.
- Dossier pédagogique "A l'eau" à l'attention de l'enseignement fondamental, 2008.
- Livre de recettes "A chaque saison, ses recettes à petits prix", 2011.
- Répertoires des diététiciens, des tabacologues et centres d'aide aux fumeurs et des clubs sportifs en Province de Luxembourg.

Ces outils sont disponibles gratuitement sur simple demande à l'adresse suivante : obs.sante@province.luxembourg.be

Province de Namur

Une administration toujours plus proche de vous... Dans les affaires sanitaires et sociales, la santé publique et le logement, la Province de Namur concilie l'accompagnement de chaque citoyen à toutes les étapes de sa vie et propose une offre de services proches des besoins et lieux de vie de sa population.

"Une Province présente à toutes les étapes de votre vie" n'est pas qu'un slogan. Au fil des ans, c'est devenu une réalité! Grâce à une Cellule Observation de la Santé, du Social et du Logement, la Province de Namur adapte ses politiques pour accompagner ses habitants de la naissance (créations de crèches, de services de gardiennes encadrées, accueil extrascolaire, "Ecoute-Enfants", bébébus…) jusqu'aux étapes les plus avancées de la vie (accueil familial des personnes âgées, aide familiale, soutien aux personnes atteintes d'Alzheimer, télévigilance, maintien à domicile, Catupan – téléphone vert spécialisé) en passant par toutes les saisons de l'existence avec la médecine scolaire, la médecine préventive et sportive, le soutien à l'activité physique, l'aide psychologique et scolaire, des politiques de prévention des assuétudes et des maladies sexuellement transmissibles (dont le sida) et son SAMI, service de détection et de prévention des pollutions et allergènes dans les habitations.

Proche de chez vous, la Province de Namur l'est grâce à neuf Maisons du "Mieux-Etre" (à Andenne, Beauraing, Ciney, Couvin, Dinant, Florennes, Gembloux, Namur et Sambreville) qui abritent chacune un service de santé mentale, de médecine scolaire, de médecine préventive et de médecine sportive, pour Andenne, Couvin, Dinant, Gembloux, Jambes et Tamines.

Au niveau transfrontalier, la Province de Namur, en partenariat avec plusieurs institutions belges et françaises, est active dans le secteur de la santé grâce à sa participation depuis plus de 4 ans au programme européen Interreg IV "Générations en santé". Ce programme d'observation et de promotion de la santé a pour missions principales de renforcer la connaissance transfrontalière sur les données en santé et de développer des collaborations franco-belges visant à promouvoir la santé, le bien-être et la qualité de vie des juniors (de 0 à 24 ans) et des seniors "actifs" (de 50 ans et plus).

Toutes ces politiques tendent à assurer une vie saine et une certaine idée du "Bien-Etre". Elles visent également à tout mettre en œuvre pour tenter de réduire les inégalités existantes en matière de santé sur son territoire.

Cette campagne sur la combinaison-prévention "0-5-30" complète ce panel déjà bien fourni.

Cellule Observation de la Santé, du Social et du Logement
rue Martine Bourtonbourt 2 - 5000 Namur
Tél. : 081 77 68 04 • Courriel : secretariat.observation@province.namur.be • Internet : http://www.province.namur.be

0 5 30

Les brochures de la Province de Namur

Fruits et légumes … Pour une alimentation de qualité ! Direction de la Santé publique de la Province de Namur, 2006, 12 pages

Que trouve-t-on dans les fruits et légumes ? Quels sont leurs effets bénéfiques sur la santé ? Quelle quantité faut-il consommer quotidiennement ? Qu'est-ce qu'une portion de fruit ? Cette brochure apporte des réponses à ces différentes questions et propose des astuces et des conseils pratiques afin d'augmenter sa consommation quotidienne de fruits et de légumes.

A la conquête des aliments – Direction de la Santé publique de la Province de Namur, 2001, 6 pages.

Avec comme support la "pyramide alimentaire", cette brochure présente les aliments qu'il est essentiel de consommer quotidiennement pour être en bonne santé. En règle générale, plus on monte dans les étages de la pyramide, plus les quantités sont à réduire, mais aucun aliment n'est interdit : tout est une question d'équilibre !

Ces documents sont disponibles gratuitement à la Direction de la Santé publique • chaussée de Charleroi 85b • 5000 Namur
Tél. : 081 77 67 99 • Courriel : outiltheque.promotionsante@province.namur.be
Pour toute autre recherche documentaire (livres, articles, brochures, dvd, outils pédagogiques…), le "Réseau Anastasia", réseau documentaire provincial en Sciences psycho-médico-sociales et en Promotion de la santé est à votre service grâce à son outilthèque, son centre de documentation et son moteur de recherche en ligne http://anastasia.province.namur.be

Les contacts de la Province de Namur

- Administration de la Santé Publique, de l'Action Sociale et Culturelle (ASPASC) de la Province de Namur • rue Martine Bourtonbourt 2 5000 Namur • Tél. : 081 77 50 53 • Courriel : aspasc.sec@province.namur.be
- Direction de la Santé publique de la Province de Namur (DSP) • Santé scolaire / Santé mentale / Médecine préventive et Promotion de la Santé • chaussée de Charleroi 85b (Site Les Trieux) • 5000 Namur • Tél. : 081 77 67 08 • Courriel : santepublique@province.namur.be
- La Maison Provinciale du Mieux-être d'Andenne • rue de l'Hôpital 23 • 5300 Andenne • Tél. : 085 84 94 80
- La Maison Provinciale du Mieux-être de Beauraing • rue de l'Aubépine 61• 5570 Beauraing • Tél. : 082 71 13 91
- La Maison Provinciale du Mieux-être de Ciney • rue Walter Soeur 66 • 5590 Ciney • Tél. : 081 77 68 26

- La Maison Provinciale du Mieux-être de Couvin • ruelle Cracsot 12 • 5660 Couvin • Tél. : 081 77 68 22
- La Maison Provinciale du Mieux-être de Dinant • rue Alex Daoust 45 • 5500 Dinant • Tél. : 082 21 48 40
- La Maison Provinciale du Mieux-être de Florennes • rue Gérard de Cambrai 18 • 5620 Florennes • Tél. : 071 68 10 20
- La Maison Provinciale du Mieux-être de Gembloux • chaussée de Tirlemont 14a • 5030 Gembloux • Tél. : 081 62 66 10
- La Maison Provinciale du Mieux-être de Namur • rue Château des Balances 3 bis • 5000 Namur • Tél. : 081 77 67 10
- La Maison Provinciale du Mieux-être de Tamines • rue Emile Duculot 11 • 5060 Tamines • Tél. : 071 26 99 05
- Centre de Médecine du Sport de la Province de Namur • Centre sportif ADEPS La Mosane • allée du Stade 3 • 5100 Jambes
  Tél. : 081 30 56 32 • Courriel : medecine.sportive@province.namur.be
- Direction des Affaires Sociales et Sanitaires (DASS) • Province de Namur • La direction et ses quatre départements – Aide à l'Enfance et à la Famille / Solidarités Sociales / Espace seniors / Réseaux socio-sanitaires •rue Martine Bourtonbourt 2 • 5000 Namur
  Tél. : 081 77 54 84 • Courriel : dass@province.namur.be
- Solidarités Sociales – Distri Denrées • rue Martine Bourtonbourt 2 • 5000 Namur • Tél. : 081 77 54 06
  Courriel : isabelle.paul@province.namur.be
- Réseau ANASTASIA • Centre de documentation psycho-médico-social de la Province de Namur • rue Martine Bourtonbourt 2
  5000 Namur • Tél. : 081 77 67 29 • Courriel : centredoc.anastasia@province.namur.be • Internet : http://anastasia.province.namur.be
- Outilthèque de la Province de Namur • chaussée de Charleroi 85b • Site Les Trieux • 5000 Namur • Tél. : 081 77 67 99
  Courriel : outiltheque.promotionsante@province.namur.be • Internet : http://anastasia.province.namur.be
- Cellule Observation de la Santé, du Social et du Logement de la Province de Namur • rue Martine Bourtonbourt 2 • 5000 Namur
  Tél. : 081 77 68 04 • Courriel : secretariat.cellule@province.namur.be

Question Santé

L'asbl Question Santé est reconnue en Fédération Wallonie-Bruxelles comme organisation d'Education permanente depuis 1981. Dans le cadre du décret du 14 juillet 1997 portant sur l'organisation de la promotion de la santé en FWB, quatre Services Communautaires de Promotion de la Santé (SCPS) ont été agréés, dont l'asbl Question Santé, chargée plus spécifiquement de la communication.

L'asbl Question Santé est également soutenue par la COCOF, compétente pour la santé en Région de Bruxelles-Capitale. Les activités menées dans ce cadre sont principalement la publication d'un trimestriel, "Bruxelles Santé", le projet "7 jours santé" de promotion de la santé et entreprises, l'organisation de colloques, etc.

L'équipe de l'asbl Question Santé est pluridisciplinaire : médecins, journalistes, licenciés en communication et/ou sciences sociales, graphiste, documentaliste, travailleurs sociaux, etc.

Cette équipe a l'expérience d'actions de communication et d'animation auprès de différents publics (adultes, enfants, seniors, professionnels de la santé, entreprises...) sur des thèmes et problématiques variés.

L'asbl Question Santé :

- réalise différentes publications, destinées soit au grand public, soit à un public spécialisé ;
- organise différentes campagnes d'information telles que des campagnes de promotion de diverses vaccinations, de dépistages, des campagnes de prévention du sida, etc ;
- gère différents sites d'informations : http://www.lemammotest.be • http://www. cancerintestin.be • http://www.vacc.info.be
- collabore au site http://www.mongeneraliste.be (qui comporte de nombreux articles relatifs à l'activité physique, à l'alimentation et à la prévention des maladies cardiovasculaires).

Visitez nos sites Internet : http://www.questionsante.org (SCPS Question Santé asbl) ou http://www.questionsante.be (Education Permanente Question Santé asbl)

Question Santé asbl
rue du Viaduc 72 - 1050 Bruxelles • Tél. : 02 512 41 74 • Fax : 02 512 54 36 • Courriel : question.sante@skynet.be
Internet : http://www.questionsante.org

Les brochures de Question Santé

Obésité, les normes en question – brochure 2009 - Collection Exclusion, inclusion

Cette brochure soulève des questions mettant en lien l'obésité et l'exclusion.

Maigrir à tout prix, une obsession intemporelle – brochure 2010

Cette brochure traite de l'évolution des normes esthétiques de corpulence et s'interroge sur le culte de la minceur que nous connaissons aujourd'hui en Occident.

Pourquoi devient-on bio ? - brochure 2010 – Collection Représentations

Evitant de dresser le portrait du mangeur bio, cette brochure se penche plutôt sur les raisons qui poussent de plus en plus de nos contemporains à se tourner vers l'alimentation biologique.

Santé et alimentation, un duo déjà ancien et toujours d'actualité - format informatique 2007 – Collection Regard de l'histoire

Cette brochure flash met en évidence le fait que le lien entre l'alimentation et la santé si présent et médiatisé actuellement n'est pas une découverte récente…

Interdire ou ne pas interdire de fumer - brochure 2006 – Collection Ethique et santé

Cette brochure aborde les questions suivantes : Faut-il ou non interdire de fumer dans les endroits publics ? Au nom de quoi, interdire ou ne pas interdire ?

Le tabagisme, une épidémie industrielle - brochure 2006 – Collection Marchandisation

Cette brochure met le projecteur sur l'industrie du tabac.

Fumer à travers l'histoire : du prestige à la culpabilisation - brochure 2005 Collection Regard de l'histoire

Cet outil présente les manières dont la société a considéré le tabac et sa consommation à différentes époques.

Se nourrir, acte individuel ou communautaire ? - format informatique 2008 Collection Regard de l'histoire

Cette brochure flash met en évidence le fait que les façons de se nourrir se sont modifiées dans la société occidentale contemporaine par rapport à la manière traditionnelle.

Partage et convivialité autour de la table - brochure 2010 - Collection Liens sociaux

Cette brochure traite de l'alimentation comme fait social, privilégiant en cela l'angle de la convivialité autour des repas.

Objectif 7 jours santé – brochure 2012 s'inscrivant dans un projet plus large de promotion de la santé et entreprises – avec l'aide de la Cocof – Edition Question Santé asbl en partenariat avec le CEd et Beci.

Cette brochure propose des informations santé validées, utiles et pratiques sur la gestion de l'équilibre vie privée et vie professionnelle, l'alimentation saine, l'activité physique et la mobilité. Elle s'adresse plus particulièrement aux chefs de petites entreprises et aux indépendants bruxellois.

Tous ces documents sont à commander ou téléchargeables sur : http://www.questionsante.be

Site Internet

http:// www.7jsante.be

Promotion de la santé et entreprises - qui aborde plus en détail les mêmes thématiques que la brochure - Objectif 7 jours santé - (gestion de l'équilibre vie privée et vie professionnelle, alimentation saine, activité physique et mobilité), propose des ressources, des interviews d'experts et des témoignages d'entrepreneurs. Vous pouvez commander gratuitement la brochure à partir de ce site et devenir membre pour être au courant des activités de ce projet promotion de la santé et entreprises ainsi que pour recevoir gratuitement une newsletter.

http://www.voyonslarge.be

Un site sur la thématique de la discrimination liée au surpoids. Plusieurs thématiques en lien avec cette problématique sont et seront développées sur ce site : l'offre alimentaire, les régimes, etc. Des outils pour aborder cette problématique seront proposés prochainement (notamment aux enseignants, animateurs, parents). Un projet réalisé par Question Santé asbl.

Les Centres Locaux de Promotion de la Santé

Les Centres Locaux de Promotion de la Santé (CLPS), agréés et subsidiés par la Fédération Wallonie-Bruxelles, proposent un accompagnement des acteurs locaux dans le développement et la valorisation de leurs projets et actions par :

- une mise à disposition d'outils, jeux, dossiers pédagogiques… issus de nos centres de documentation ;
- des formations, ateliers sur certaines thématiques ou méthodes de travail ;
- le renforcement ou le développement de temps de rencontre, groupes de travail et d'échanges de pratiques, journées d'études, etc ;
- la mise en place de concertations intra et intersectorielles, le développement ou le renforcement de réseaux ;
- le développement et/ou la participation aux dynamiques locales.

CLPS du Brabant wallon asbl • Bâtiment Copernic
Parc des Collines • avenue Einstein 4 • 1300 Wavre
Tél. : 010 62 17 62 • Fax : 010 61 68 39
Courriel : info@clps-bw.be

CLPS Charleroi-Thuin • avenue Général Michel 1B • 6000 Charleroi
Tél. : 071 33 02 29 • Fax : 071 31 82 11
Courriel : secretariat@clpsct.org
Internet : http://www.clpsct.org

CLPS Hainaut occidental • rue de Cordes 9 • 7500 Tournai
Tél. : 069 22 15 71 • Fax : 069 23 52 50
Courriel : clps.hainaut.occidental@skynet.be
Internet : http://www.clpsho.be

CLPS Mons Soignies • rue de la Loi 30 • 7100 La Louvière
Tél. : 064 84 25 25 • Fax : 064 26 14 73
Courriel : clps.halsberghe@skynet.be
Internet : http://www.clps-mons-soignies.be

CLPS Liège • place de la République française 1 - 4e étage • 4000 Liège
Tél. : 04 349 51 44 • Tél. : 04 349 51 44 • Fax : 04 349 51 30
Courriel : promotion.sante@clps.be
Internet : http://www.clps.be

CLPS Huy • chaussée de Waremme 139 • 4500 Huy
Tél. : 085 25 34 74 • Fax : 085 25 34 72
Courriel : clps@clps-hw.be
Internet : http://www.clps-hw.be

CLPS Waremme • place Roi Albert 16 (1er étage) • 4300 Waremme
Tél. : 019 54 65 69 • Fax : 019 54 65 70
Internet : http://www.clps-hw.be

CLPS Verviers • rue de la station 9 • 4800 Verviers
• Tél. : 087 35 15 03 • Fax : 087 35 44 25
Internet : http://www.cvps.be

CLPS de la Province de Namur • boulevard Cauchy 16/18 Appt C03 • 5000 Namur
Tél. : 081 75 00 46
Courriel : info@clpsnamur.be
Internet : http://www.clpsnamur.be

CLPS de la Province de Luxembourg • rue de la Station 49 • 6900 Marloie
Tél. : 084 31 05 04 • 063 21 27 39 • Fax : 084 31 18 38
Courriel : clps.lux@skynet.be
Internet : http://www.clps-lux.be

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Association des Provinces wallonnes

Avenue Sergent Vrithoff 2 • 5000 Namur
Tél. : 081 74 56 74 • Fax : 081 74 55 92
Courriel : info@apw.be
Visitez notre site Internet :
http://www.apw.be

Province du Brabant wallon
Parc des Collines
avenue Einstein 2
1300 Wavre
Tél. : 010 23 60 97
Fax : 010 23 60 84
sante@brabantwallon.be
http://www.brabantwallon.be

Province de Hainaut
Observatoire de la Santé du Hainaut
rue de Saint-Antoine 1
7021 Havré
Tél. : 065 87 96 00
Fax : 065 87 96 79
observatoire.sante@hainaut.be
http://observatoiresante.hainaut.be

Province de Liège
Service provincial de
Promotion de la Santé
place de la République française 1
3e étage - 4000 Liège
Tél. : 04 349 51 33
Fax : 04 349 51 35
spps@provincedeliege.be
http://www.provincedeliege.be

Province de Luxembourg
Observatoire de la Santé de
la Province de Luxembourg
rue de la Station 49
6900 Marloie
Tél. : 084 31 05 05
Fax : 084 31 18 38
obs.sante@province.luxembourg.be
http://www.province.luxembourg.be

Province de Namur
Cellule Observation de la Santé,
du Social et du Logement
rue Martine Bourtonbourt 2
5000 Namur
Tél. : 081 77 68 04
secretariat.observation@province.
namur.be
http://www.province.namur.be

Question Santé asbl
rue du Viaduc 72
1050 Bruxelles
Tél. : 02 512 41 74
Fax : 02 512 54 36
question.sante@skynet.be
http://www.questionsante.org