

Date : 22/05/2014

Journée européenne de l'obésité : Moins de régimes, plus de sport !

Par : Yamina Saïdj

Ce jeudi 23 mai, c'est la 5ème édition de la Journée Européenne de l'Obésité. Cette année, le Collectifs national d'Associations d'Obèses (CNAO) qui organise cette manifestation en France, a décidé de placer cette journée sous le thème "*Halte aux régimes, restons gourmand de bonne santé !*".



Pour cette 5ème édition de la Journée Européenne de l'Obésité, le **CNAO** appelle à plus de sport et moins de régime.

Pour cette 5ème édition, l'objectif du **CNAO** est de sensibiliser les Français aux dangers des régimes et des pathologies que l'obésité entraîne. Actuellement, 15% des Français sont touchés par cette maladie. Pour le **collectif**, il est nécessaire de rappeler que "*l'important est de manger sainement. Faire attention n'est pas un calvaire ! La gourmandise a sa place dans une alimentation saine : il faut être gourmand de Bonne Santé*" !

Promouvoir l'activité physique et sportive

Évaluation du site

Doctissimo est un portail de vulgarisation médicale diffusant notamment l'actualité des nouveaux produits, dispositions légales ainsi que de l'avancement de la recherche.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 10

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

A l'occasion de cette journée, l'Imaps (société créée par le mouvement mutualiste et partenaire du **CNAO**) rappelle l'importance de l'activité physique et sportive dans la prise en charge et la prévention du surpoids et de **l'obésité**. Aussi, la société propose-telle à chacun de faire le point sur sa forme à travers deux événements majeurs :

- "Évaluez votre forme !" : du 23 au 25 mai, sur le site d'Imaps, vous pourrez accéder à 3 questionnaires d'évaluation de la condition physique : niveau d'activité physique, âge physiologique et motivation sportive.
- Jeu concours : du 23 au 25 mai, en répondant à un sondage sur la page Facebook Imaps, les internautes tenteront de gagner un programme de télécoaching sport santé. Le gagnant bénéficiera d'un suivi téléphonique de 3 mois par un coach sport santé qui, au cours de plusieurs rendez-vous téléphoniques, accompagnera la personne dans sa pratique d'activité physique et sportive.

Lutter contre la malbouffe

Par ailleurs, Unis-Cité, association de droit civique, a également décidé d'agir auprès des jeunes avec le programme "Les Vitaminés". L'objectif : lutter contre une alimentation mal équilibrée et une sédentarité grandissante des enfants. D'octobre à juin, 150 jeunes bénévoles âgés de 16 à 25 ans dans le cadre d'une mission de service civique partiront à la rencontre de 3.500 enfants de 6 à 11 ans et leurs parents, dans les quartiers populaires de 17 villes de France.

Le but : aider ces familles à pratiquer une activité physique régulière et adopter une alimentation plus saine, principalement sur le temps du goûter. "*Le goûter est un moment clé de la journée pour les enfants, or il est souvent mal équilibré à base de viennoiseries et de boissons sucrées*", remarque Mélanie Roudaut, coordinatrice du projet au niveau national. "*Parfois seuls, les enfants pratiquent le "télégrignotage" qui favorise la prise de poids*".

Voici six bons gestes à adopter au quotidien :

- Introduire un fruit de saison pour le goûter en le sculptant dans l'assiette ou en faisant un smoothie
- Préférer l'eau, le lait ou les boissons non sucrées aux sodas (dont une canette contient l'équivalent de 7 morceaux de sucres),
- Apprendre à lire les étiquettes pour connaître la composition nutritive des produits,
- Privilégier les escaliers à l'ascenseur,
- Opter pour un quart d'heure de jeux à l'extérieur plutôt que la TV ou les consoles de jeux vidéo,
- Descendre du bus une station plus tôt pour marcher un peu ensemble jusqu'à la maison...