

www.mangerbouger.be

Pour s'informer, réfléchir, faire des choix et agir

Le site www.mangerbouger.be fait peau neuve et renforce son rôle de plateforme d'informations sur l'alimentation et l'activité physique pour soutenir les personnes dans leur démarche ou projet de santé.

Dans le but de promouvoir et de protéger la santé¹, l'**Organisation Mondiale de la Santé** formule une série de recommandations² qui visent à créer les conditions favorables pour permettre de réduire la morbidité et la mortalité liées à une mauvaise alimentation et à la sédentarité.

www.mangerbouger.be s'inscrit dans cette perspective et constitue dans la partie francophone du pays, une référence reconnue. Le site vise à rendre **accessible** à tous, des **informations scientifiques validées**, doublées de **repères pratiques** et d'**échanges d'expériences** sur les thèmes de l'**activité physique** et de l'**alimentation**. L'objectif ? Contribuer à développer plus de pouvoir d'action, de décision et d'influence sur son environnement, sur sa vie et sa santé.

En effet, après 10 ans d'existence, le site www.mangerbouger.be a été complètement relooké et repensé. Il élargit désormais ses **questionnements** et son **public cible** afin de proposer des **informations adaptées aux contextes de vie actuels**, tout en mettant l'accent sur les **déterminants de santé**.

La **plateforme d'informations Manger Bouger** s'appuie sur un «**Comité d'accompagnement**»³ constitué de professionnels, acteurs de terrain et d'institutions de première et de deuxième lignes. Cette collaboration permet notamment d'enrichir les contenus du site, en plus d'assurer une visibilité aux initiatives développées par chacun(e).

Concrètement, que propose le site www.mangerbouger.be?

- Des **articles d'information et de réflexion** qui vont de *Comment manger sainement avec un petit budget?*, *Les plats préparés sont-ils bons pour la santé?*, *Faut-il croire tout ce que l'on lit sur les emballages?* à *Quelles sont les alternatives utiles dans une alimentation tenant en compte le développement durable?*, en passant par *Pourquoi l'éducation physique est-elle bonne pour la réussite scolaire de l'enfant?*, *Comment mieux bouger à tout âge, même après 50 ans?* ou, encore, *Est-il possible d'adopter des pratiques sportives responsables ?*

¹ En aidant à créer des conditions favorables à l'application de mesures durables à tous les niveaux de la société: individuel, communautaire, national et mondial.

² Dans le cadre d'une stratégie mondiale pour l'alimentation et l'activité physique : http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43036/1/9242592226_fre.pdf

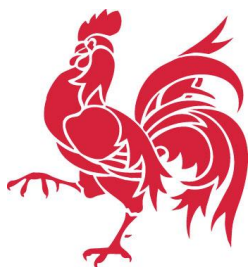
³ Membres du Comité d'accompagnement: Commission Promotion de la santé à l'école, Cultures & Santé, Espace Environnement, Fédération des Services Sociaux, Fondation contre le cancer, Mutualités chrétiennes, Mutualités socialistes, ONE, OSH, SSMG.

- Un ensemble d'**outils** permettant d'approfondir chacun des thèmes abordés. On y trouve des **outils pédagogiques, des brochures, des guides, des idées d'animations, des sites, des associations, des émissions radio...** Par ailleurs, www.mangerbouger.be accorde également une place à des associations francophones, belges ou étrangères, qui développent des **ressources** en lien avec les principaux thèmes du site.
- Afin de **favoriser les échanges d'expériences**, la rubrique « **Projets d'écoles** » par exemple, entend valoriser les projets en développement ou en cours, les idées mais également les questionnements des intervenants du secteur scolaire.
- Un **espace « Questions – Réponses »** où les internautes pourront poser leurs questions à des experts en lien avec l'alimentation et l'activité physique.

Le **Ministre Maxime PREVOT** se « réjouit et soutient le projet de l'asbl Question Santé qui offre ce support de communication en mettant à disposition des outils pratiques à utiliser au quotidien pour améliorer son alimentation (manger) et augmenter son activité physique (bouger) pour le grand public et les professionnels. Soulignons la complémentarité entre les deux actions indispensables pour lutter contre le surpoids et l'obésité en Wallonie que ce soit en agissant dans les lieux de vie (à l'école, au bureau), sur les comportements (face à l'offre, question de poids), par des enjeux sociétaux (vers une société plus durable) ou sur les caractéristiques de population (avec un petit budget). ».

Cécile Jodogne, Ministre en charge de la politique de la santé à la Commission communautaire française : « La promotion des attitudes saines nous concerne toutes et tous. On sait que manger équilibré et faire de l'exercice physique sont des bonnes habitudes qui préviennent les risques de nombreuses maladies. Mais les bénéfices sont bien plus larges et portent sur le bien-être physique, mental et social. Il est donc important d'encourager chacune et chacun à faire les bons choix, sans toutefois donner des leçons ou juger les différents modes de vie. ».

www.mangerbouger.be est réalisé avec le soutien de la **Wallonie**, la **COCOF** et l'**ONE**.



Wallonie



Plus d'informations

Delphine Matos da Silva

delphine@questionsante.org

02/512.41.74