

Marche pour ta santé

« Enjoy Taravao Walking »

- Du 26 au 30 Novembre 2018

AVEC LA CPS 
LE COLLÈGE DE TARAVAO
MARCHE POUR SA SANTÉ
36 CLASSES ET 36 HEURES DE DÉFIS

AVEC TA CLASSE, QUEL SPOT DE SURF DU FENUA PARVIENDRAS-TU À REJOINDRE ?



PAPENOO PK 35
FAOONE PK7
COLLÈGE DE TARAVAO PK0
TAAPUNA PK53
PAPARA PK24
VAIRAO PK 10
TEAHUPOO PK17

EN PARTENARIAT AVEC L'USSP

ENJOY TARAVAO WALKING

THÉMATIQUES

Que mangent nos
adolescents?

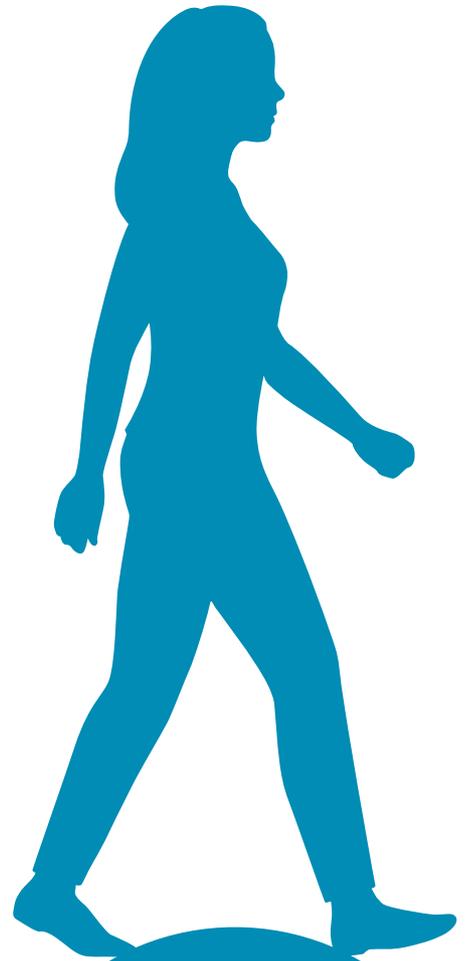
Consommateur
averti
Consommateur
citoyen

Rythmes
alimentaires

Repas de
midi

Activité physique
Nutrition
Santé

Alimentation et relations
aux autres, relation à soi.



QUELQUES CHIFFRES

Rapport du jeudi 7 juin 2018 sur la santé physique et mentale des adolescents du Fenua réalisé par la direction de la Santé et le ministère de l'Éducation.

ALIMENTATION ET BESOINS ÉNERGÉTIQUES



310 kcal



60 kcal



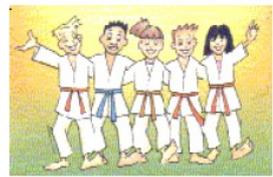
105 kcal



600 kcal



400 kcal



500 kcal

Dépense énergétique d'un enfant de 10 ans pour une heure d'activité.



Enfant 2 ans
1100 kcal



Enfant 4 ans
1500 kcal



Enfant 8 ans
1800 kcal



Adolescent 15 ans
3000 kcal



Adolescente 15 ans
2700 kcal



Femme 30 ans
2200 kcal



homme 30 ans
2700 kcal

Besoins énergétiques journaliers

« L'inquiétant état de santé de nos adolescents » Tahiti info Jeudi 22 Novembre 2018.

- 43% des élèves âgés de 13 à 17 ans sont en surpoids (20% d'obésité)
- 26% ont consommé du tabac
- 44% ont bu de l'alcool au cours des 30 derniers jours.
- 29% déclarent avoir consommé de la drogue au moins une fois dans leur vie.

Que mangent et boivent nos adolescents?

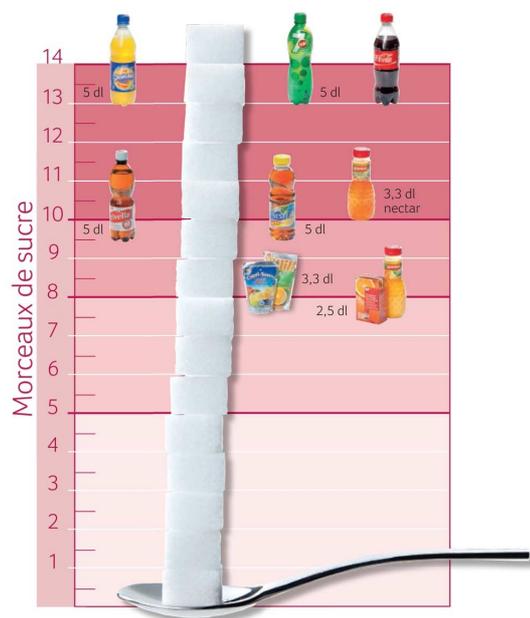
Rapport des adolescents à leur alimentation.

« 45,8 % des élèves déclarent boire des sodas gazeux sucrés au moins une fois par jour ».

De mauvaises habitudes alimentaires.

Les différentes dimensions de l'alimentation : faire un état des lieux de leur consommation en leur posant la question « manger ça vous fait penser à quoi? »

- Dimension relationnelle (repas, copains, partage, fête, famille.....)
- Esthétique (beau, belle, fort, muscle, maigrir, grossir....)
- Goût et dégoût (bonbons, grignoter, viennoiseries....)
- Équilibre alimentaire (vitamines, produits laitiers, calcium, santé.....)
- Organisation des repas (cuisine, faire les courses, pas le temps.....)
- Environnement (cantine, maison).



Activité physique
Nutrition
Santé

Rapport des adolescents à l'activité physique et au sport; liens entre alimentation et activité physique ; promotion de l'activité physique.

11,7% des élèves polynésiens âgés entre 13 et 17 ans font moins d'une heure de sport par semaine. Seul 36,6% des adolescents ont été physiquement actifs (une heure minimum dans la journée) au moins cinq jours au cours des sept derniers jours.

Une trop grande sédentarité aggrave les déséquilibres alimentaires

Comme pour les adultes, la **sédentarité est un facteur essentiel de l'apparition du surpoids** chez les 15-25 ans. L'activité physique régulière, gage de contrôle du poids

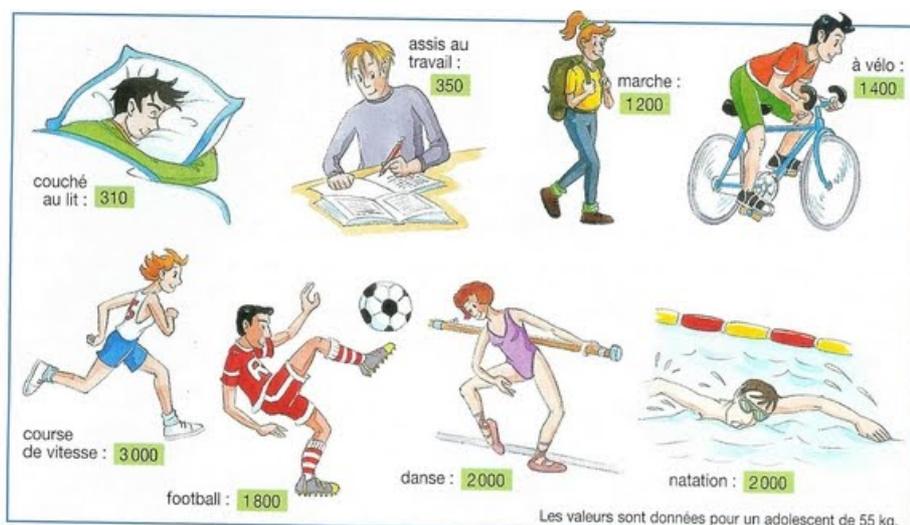
Manger devant un écran favorise la prise de poids. En effet, devant un écran, l'attention est détournée ; les 15-25 ans ont moins conscience des quantités ingérées, de la faim ou de la satiété. De plus, manger devant un écran peut créer une **sorte de conditionnement** où le fait d'allumer un ordinateur, une tablette ou un téléphone entraîne systématiquement le désir de manger.

Au moins 30mn, 5 jours par semaine ou plus.

Ces 30 minutes peuvent facilement s'intégrer dans la vie quotidienne (marche, vélo, montée d'escalier...), ou être pratiquées dans le cadre d'activités sportives de loisirs (footing, cyclisme, sports collectifs, danse, natation, marche nordique, activités de fitness...).

Combinée à une activité physique régulière, une alimentation adaptée contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme les cancers, le diabète de type 2, l'excès de cholestérol, les maladies cardiovasculaires,

l'ostéoporose, etc.



État des lieux sur le temps de pratique physique par semaine.

Ⓢ A chaque activité, un coût énergétique différent (exprimé ici en kilojoules par heure).

RYTHMES ALIMENTAIRES

Repas et répartition des prises alimentaires dans la journée des ados ; points spécifiques sur le petit déjeuner, le goûter et la question du grignotage

Le petit déjeuner, une bonne habitude qui se perd au profit du grignotage

À quinze ans, 48 % des Français ne prennent pas de petit-déjeuner au moins une fois sur deux, contre 28 % à onze ans. Seulement un tiers des adolescents consomment un fruit et un légume chaque jour, alors qu'un quart d'entre eux boivent « souvent » des sodas au cours des repas.

Un rythme alimentaire déstructuré

Les adolescents français ont tendance à manger « à l'américaine », c'est-à-dire tout au long de la journée : 54 % d'entre eux déclarent prendre au moins un repas sur deux en horaires décalés. La pratique des écrans tend à favoriser ce mode alimentaire : 61 % disent manger au moins une fois sur deux leur repas devant un écran !

Quels sont pour vous les trois aliments essentiels?

Quels sont les aliments qui font le plus grossir? Les alerter sur le fait que les féculents qui sont présents dans la majorité de leurs repas sont aussi ceux qui font le plus grossir (pâtes, riz, taro, Uru, patate douce, banane).

Nombre de repas pris dans une journée ou le week-end? Souvent deux ou trois.



Composition de ce repas ; zoom sur la restauration scolaire.

REPAS DU MIDI

Qu'est ce qu'un repas équilibré?

Un repas équilibré est le reflet d'un régime qui couvre les trois principaux groupes d'aliments: un **quart de protéines**, un **quart de glucides** et une **moitié de légumes**.

PROTÉINES :

les œufs, les fruits de mer, le poisson, la volaille, la viande rouge, les légumineuses, le lait, les yaourts, le fromage, le tofu, les noix et les insectes. Ce groupe est vital pour le **maintien du tissu musculaire**, pour les globules rouges et la production d'hormones et d'enzymes. Nous avons davantage besoin de ce type d'aliments lors de maladies ou des périodes de croissance (c'est-à-dire l'enfance et l'adolescence).

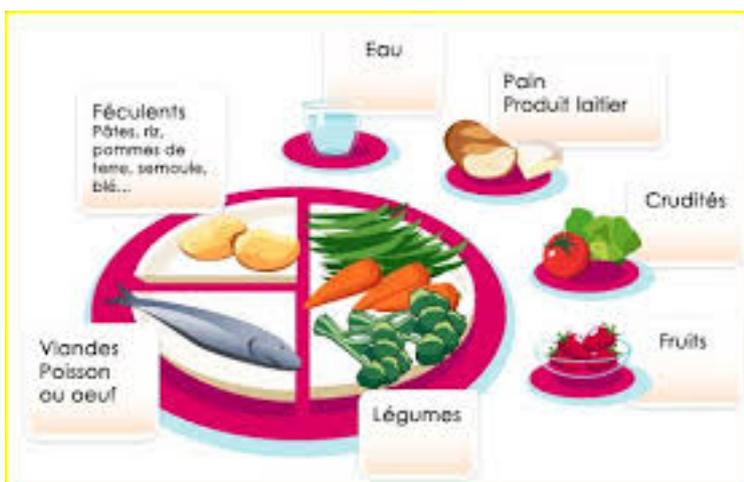
GLUCIDES :

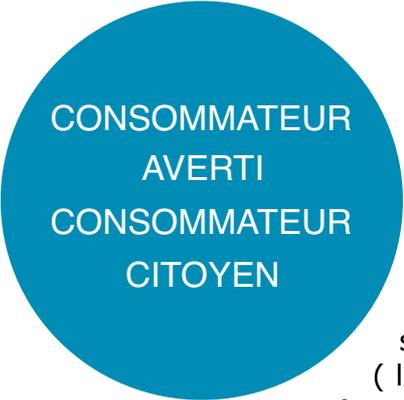
le riz, les pâtes, le quinoa, le couscous, les patates, le pain, l'orge, l'avoine et les autres céréales. Ils apportent de **l'énergie au cerveau, aux muscles et aux autres organes**.

LÉGUMES :

Les légumes (et autres végétaux tels que les légumineuses, les fruits, les noix, les graines et les herbes) sont riches en vitamines, en sels minéraux, en fibres et en phytonutriments⁴ comme les antioxydants. Les vitamines et minéraux facilitent le fonctionnement du métabolisme et des organes, indispensable pour rester en bonne santé.

Boire de l'eau pendant et entre les repas fait aussi partie d'un bon équilibre alimentaire. C'est pour cela que les sodas, très riches en sucre, ne doivent être consommés qu'occasionnellement. En effet, un litre de soda contient l'équivalent de 15 à 25 morceaux de sucre de 5 g, une canette de 33 cl en contient 6 à 8 morceaux.





CONSOMMATEUR
AVERTI
CONSOMMATEUR
CITOYEN

Rapport des adolescents à la consommation et à la citoyenneté ; influence de la publicité ; étiquetage alimentaire ; transformation des aliments ;

Essor des labels : ils attestent d'un niveau de qualité supérieure et sont décernés par des organismes certificateurs (label rouge, AB label de l'agriculture biologique,AOC Appellation d'Origine Contrôlée, AOP Appellation d'Origine Protégée)

Commerce équitable : commerce conçu pour assurer une juste rémunération à des producteurs des pays pauvres afin qu'ils puissent développer leur activité à long terme et améliorer leur niveau de vie.



ALIMENTATION
ET RELATIONS AUX
AUTRES,
RELATIONS A
SOI.

**Dimensions sociales et culturelles de
l'alimentation (influence des autres, du lieu, etc.) ;
rapport individuel à l'alimentation (les 5 sens, les
émotions, etc.).**