

Présentation de la campagne nationale de promotion

de la marche chez les femmes - Fin Avril 2016

Produite par l'Agence nationale de santé publique

Plusieurs recommandations récentes conseillent de viser davantage la progression de la pratique d'activité physique que l'atteinte d'un repère, en particulier pour les personnes les moins actives. Dans cette perspective, la nouvelle Agence nationale de santé publique¹, lancera **fin avril 2016** un dispositif de communication visant la **promotion de la marche à destination d'un public de femmes peu actives** âgées de 25 à 54 ans. En effet, la marche est l'activité identifiée comme étant la mieux acceptée par les personnes les moins actives comparée à d'autres formes d'activité physique

Le dispositif de promotion de la marche à destination d'un public de femmes peu actives se compose :

- **d'un film TV** visant à renforcer les attitudes positives des femmes à l'égard de la marche,
- **d'une application smartphone « je marche »** qui encourage la pratique par l'envoi de messages de soutien, et par l'envoi de messages relatifs au contexte immédiat (météo, heure de la journée, jours de la semaine)
- **et d'un nouvel espace « Bouger plus »** sur www.mangerbouger.fr permettant aux personnes d'évaluer leur niveau d'activité physique et de réfléchir aux activités qu'elles peuvent envisager pour augmenter leur pratique.

Dispositif GRAND PUBLIC

Une application smartphone « Je marche »

Entretenir la motivation par le rappel des bénéfices
Fixer un objectif de temps de marche
Créer des occasions de marcher
Suivre l'activité/Encourager / Mobiliser le réseau social

Un film TV

Agir sur la formation de l'intention en rappelant les avantages de la marche
Présenter l'application comme un facilitateur de la marche

Une rubrique sur mangerbouger.fr

Informé sur les bénéfices
Renforcer l'intention
Évaluer le niveau de pratique
Faciliter le passage de l'intention à l'action

Dispositif pour les collectivités locales

Encourager à créer des environnements favorables à l'A.P.
Encourager à valoriser les lieux de marche et les opportunités de pratique



Un dispositif pour les Professionnels de santé

Rappeler les effets préventifs de l'A.P.
Donner des pistes pour évaluer le niveau d'A.P. des patients
Diffuser les recommandations

¹ Agence nationale de santé publique : fusion de l'Inpes, l'InVS et l'Eprus

Le dispositif grand public sera accompagné d'un dispositif en direction des médecins généralistes et des pharmaciens afin de les inciter à aborder la question de l'activité avec leurs patients.

L'Agence nationale de santé publique prévoit de diffuser un **document d'accompagnement** en amont du lancement du dispositif afin d'informer et de mobiliser les différents partenaires et relais tels que les **collectivités locales** et ainsi favoriser votre implication.

Rôle des collectivités

Cette campagne nationale qui débute fin Avril pourrait être l'occasion pour vous de promouvoir l'activité physique et de valoriser vos actions. Pour les publics déjà en lien avec la municipalité et/ou le CCAS, des marches collectives pourront être organisées ou d'autres activités favorisant les mobilités actives (vélo, etc....). Ce moment peut être propice au développement d'outils qui favorisent la marche tels que la signalétique piétonne ou cartes qui indiquent le temps de parcours à pieds. De nombreuses autres initiatives sont présentées dans l'ouvrage « Mobilités actives au quotidien – Le rôle des collectivités » publié par le Réseau Villes-Santé en 2013. Vous pouvez le consulter à cette adresse : <http://www.villes-sante.com/guides-du-reseau/>

Par ailleurs, l'Inpes vous invite à recenser vos actions et les leur communiquer afin de remplir la rubrique :

Bougez près de chez vous

du site internet www.mangerbouger.fr