



Vevo@pi



Les brèves de la prévention

Déc. 2016, n°07

2016 FUT RICHE EN ÉVÉNEMENTS...

**LA DIRECTION DE LA SANTÉ SOUHAITE
UNE BONNE ET HEUREUSE ANNÉE EN
SANTÉ EN 2017**



Retrouver son
SOUFFLE
De
L'ENDURANCE

La
SANTÉ



**TOURNOI
INTER-ENTREPRISES
actives**

COURSE DE PRATIQUES DE SPORTS EN BIEN-ÊTRE
INITIATIONS - YOGA / PILATES / COACHING / FITNESS
STANDS D'INFORMATION - CONCOURS CULINAIRE

samedi 03/09
de 9h - 17h
compagnie sportive d'Agua
4 disciplines

FUTSAL
TRIATHLON
VOLLEY-BALL
BASKET-BALL

INSCRIPTIONS POUR LE TOURNOI ET LES COURSES D'INITIATION APRES DU QUARTIER SANTE DE CHAQUE ENTREPRISE ACTIVE.

EDT MEREDIS ETSPP PAFIPLAN



Faire des
ÉCONOMIES

Avoir des
PROJETS

Se faire
PLAISIR

**STOP
IST**

* INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

**METS
TA CAPOTE!**

Illustration of a couple in a car.

Direction de la Santé
Département de la Santé

**CONCOURS
POD**

Illustration of a woman and a large green island.

Prends soin
de toi et
de ta santé

Fais ta radio titi
Papa & toi se radio titi

Prends 8 minutes de suspension et de ton ton ton
À partir de 30 ans, fais ta radio titi
Régularise ton rythme de ton rythme

Direction de la Santé
Département de la Santé



Femme enceinte
Tabac, Alcool
et autres drogues

Grande Finale
des Podcasts
du "Doyen de la Santé"

Les 3 finalistes
recevront leur trophée
pour avoir le meilleur
podcast de l'année!

Hurom

STOP IST
Infections Sexuellement Transmissibles

POD

2016
TOUS ENSEMBLE, LUTTONS CONTRE
LA FILARIOSE

Dans ce numéro :

- Voeux 2017 1
- Ea'attitude 2016 2-3
- Les IST en Polynésie 4

STOP IST
Infections Sexuellement Transmissibles



LA SÉDENTARITÉ : UN PROBLÈME DE SANTÉ PUBLIQUE

Dans le monde, chaque année, 3,2 millions de décès sont liés au manque d'exercice. La sédentarité (manque d'activité physique) est considérée comme le quatrième facteur de risque de décès (6 %). On estime par ailleurs qu'elle est la cause principale de 21 à 25 % des cancers du sein ou du colon, de 27 % des cas de diabète et d'environ 30 % des cas de cardiopathie ischémique. La Polynésie n'est pas exclue de cette tendance. Force est de constater qu'avec l'urbanisation et la modernisation du mode de vie polynésien, le temps passé tous les jours aux activités et aux loisirs sédentaires dépasse largement celui consacré aux activités physiques et sportives. L'utilisation toujours plus importante des modes de transport "passifs" comme la voiture a largement contribué à la progression de cette sédentarité.

Pourtant l'OMS recommande de bouger au moins 30 minutes chaque jour pour avoir des effets bénéfiques pour la santé.

PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : LE COMBAT DE TOUS !

On entend par activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique. Chez l'adulte, pratiquer une activité physique régulière et adaptée réduit le risque d'hypertension, de cardiopathies coronariennes, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de cancer du sein et du colon, de dépression et de chute. Il est également prouvé que la pratique d'un sport améliore l'état des os et la santé fonctionnelle. Cela permet aussi de contrôler la prise de poids. Une bonne proportion (58,9%) des Polynésiens dit avoir un niveau d'activité physique élevée, mais ces proportions baissent avec l'âge et chez les femmes. Pourtant, nous avons tous, tous les jours, des opportunités de bouger : garer sa voiture à l'entrée du centre-ville et aller à pied à Papeete ; nager dans le lagon ; marcher dans les Jardins de Paofai ou le long de la route de ceinture à Punaauia ; monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur ; pratiquer du ori tahiti, de la pirogue ou s'inscrire dans une salle de gym...

La pratique d'une activité physique n'a de sens que si l'environnement encourage cela, par des aménagements et des équipements sportifs sécurisés et accessibles à tous, des offres de loisirs et de disciplines organisés et adaptés à la demande.



SUR INTERNET,

Le spot de la Direction de la santé pour que l'on prenne conscience du temps passé aux activités sédentaires tous les jours et inciter à bouger.

Youtube Direction de la santé Polynésie / Moté clé : sédentarité



EA'TTITUDE 2016 : UN FRANC SUCCÈS !

Ea'ttitude est un concept d'approche globale incitative comme adopter un mode de vie actif ou la pratique d'une activité physique ou sportive régulière. **Bouger pour sa santé est le fil conducteur de l'événementiel EA'ttitude organisé depuis plusieurs années par la Direction de la santé.** Pour l'édition 2016, en novembre dernier, partout en Polynésie française, les professionnels de santé ont mis en place, avec le soutien des structures de la Direction de la santé, de nombreuses actions terrain pour les patients et le grand public.

EA'TTITUDE EN NOCTURNE À TAHITI

Parmi toutes les actions, signalons à Tahiti, l'événement EA'ttitude qui a été organisé cette année en nocturne à l'occasion de la Journée mondiale du diabète : plus de 3 500 personnes se sont rassemblées dans les Jardins de Paofai pour prendre du plaisir à partager un moment sportif !



Que des recettes santé et des boissons désaltérantes Zéro sucre !



Toutes les photos Ea'ttitude 2016 : Facebook EA'ttitude



Le punch de la foule : vive la Ea'ttitude !



Inter-entreprise : 24 équipes de 4 au Bootcamp. Le record de 3'59 à battre l'année prochaine !

EA'TTITUDE DANS TOUTES LES ÎLES : 34 ATOLLS AUX TUAMOTU EN ACTION

A Moorea, la marche santé a réuni une trentaine de personnes. De nombreuses actions ont été menées aux **Îles Sous-le-Vent** comme des ateliers de cuisine santé à Raiatea, Huahine et Maupiti, des massages, des séances du yoga et pilate.

Aux Marquises, soulignons la journée "fun et sportive" en bord de mer à Hakahau (île de Ua Pou), les activités bien-être (Qi gong, zumba et repas équilibrés à la maison de l'enfance de Taiohae...).

Aux Australes, des stands d'information ont permis à la population de venir à la rencontre des professionnels de santé.

Enfin, **aux Tuamotu**, plus de 34 atolls se sont mobilisés pour l'édition EA'ttitude 2016. Dans les activités qui ont été proposées : du Fitness à Raroia, des journées sportives à Hereheretue, la Journée "Bouge pour ta santé" au collège d'Avatoru à Rangiroa, de la zumba à Katiu et à Tureia, une Marche pour ta santé à Aratika, Fangatau, Raraka, Taega, Nukutavake ; deux jours de Fitness' attitude à Kaukura ; une journée sportive à Tikehau et à Reao et un Tu'aro Maohi à Napuka.



Ea'ttitude à Moorea

IST : LA CAMPAGNE DE COMMUNICATION 2016-2017



Toute la campagne et l'actu relayées sur la page Ea'ttitude de la Direction de la santé.

La campagne de décembre a été lancée à l'occasion de la Journée mondiale du SIDA, le 1er décembre dernier. Les actions sont centrées sur la promotion du port du préservatif, la mise à disposition de préservatifs gratuits et l'information sur l'offre de dépistage des IST/VIH et de traitement dans les CDAG et les structures de santé en Polynésie française. Des affiches METS TA CAPOTE, FAIS-TOI DEPISTER DES IST, un dépliant et une brochure d'information STOP IST sont quelques-uns des supports du vaste programme de cette seconde vague de communication.



Trishka, comédienne polynésienne du Comédie show, prend la parole pour informer les jeunes sur l'importance du port du préservatif et sur les mauvaises croyances quant aux différents modes de transmission des infections.



à voir sur FB Ea'ttitude : le spot audiovisuel avec Trishka

THÉÂTRE DE RUE : 1^{ER} AU 18 DÉCEMBRE 2016

Ce théâtre de rue est un programme d'éducation interactive sur la base de scénettes (prises de risques, port du préservatif, tests IST, fausses idées) jouées par des comédiens locaux. Les représentations sont organisées dans les lieux fréquentés par les jeunes (ISEPP, entrée des Lycées et Collèges, Université de Polynésie française, parc Bougainville, etc.).



BIENTÔT 300 POINTS DE DISTRIBUTION GRATUITE

Actuellement 100 points de distribution gratuite de préservatifs existent dans les structures de la Direction de la santé, à Tahiti et dans les îles ou dans les pharmacies. Ce réseau a été augmenté depuis le 1^{er} décembre dernier, avec les bars, les discothèques, les restaurants, les stations services et les magasins volontaires, les mairies. Objectif : atteindre au moins 300 lieux de distribution de préservatifs gratuits dans toute la Polynésie.

A noter : 260 000 préservatifs sont mis à disposition par la Direction de la Santé pour les actions de la campagne de prévention en décembre (hors structures sanitaires).

Une application Smartphone est téléchargeable sur la page Facebook Ea'ttitude pour connaître les lieux de distribution les plus proches de chez soi.



DIRECTION DE LA SANTÉ

Rue des poilus tahitiens - BP 611 - 98 713 Papeete - Tahiti Polynésie française
Tél. 40 46 00 02 - 40 48 82 00 - Télécopie : 40 43 00 74 - Courriel : secretariat.dpp@sante.gov.pf



DITES-LE EN REO MAOHI !

SYPHILIS

IA MAITA'I TE EA

TONA

ÊTRE EN BONNE SANTÉ



Les bons p'tits plats de Bébé



Bien nourrir bébé dès la naissance est essentiel pour sa croissance et son développement. Un guide de recettes a été édité à l'initiative de la Direction de la Santé. Il regorge de conseils et de recettes équilibrées.

Il est distribué au centre de la mère et de l'enfant et chez les pédiatres.

ACTEURS DE TERRAIN

Les cellules de promotion de la santé des subdivisions de santé dans les archipels :

Tahiti nuit : 40 57 07 09

Tahiti iti : 40 54 77 47

Moorea-Maïo : 40 55 22 51

Iles Sous le Vent : 40 60 02 17

Australes : 40 93 22 56

Marquises : 40 92 07 76

Tuamotu Gambier : 40 46 07 00