

0-5-30 : Combinaison Santé

Objectif(s)

L'objectif de proposer une brochure de promotion du « 0-5-30 », les comportements quotidiens favorables à la santé en termes d'environnement sans tabac, d'alimentation équilibrée et d'activité physique auprès de la population générale.

Descriptif

L'APW (l'Association des Provinces wallonnes) avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles propose le projet « 0-5-30 : combinaison santé », inspiré d'une action de prévention et d'éducation à la santé mise en œuvre dans la Région de Québec.

« 0-5-30 » c'est : 0 tabac, 5 portions de fruits et légumes et 30 minutes d'activité physique au quotidien.

L'intérêt de ce projet est, à travers des quiz/tests et témoignages: de tracer quelques pistes de solutions, d'offrir des conseils, astuces ainsi que des adresses utiles.

(Exemples : les centres d'aide aux fumeurs, des organismes ressources pour l'alimentation équilibrée et l'activité physique adaptée).

Population

Population générale : adultes, adolescents

Porteur de l'intervention

Association des Provinces Wallonnes (APW)

Outils d'évaluation

- Questionnaire des connaissances et habitudes relatives au tabagisme
- Questionnaire des connaissances et habitudes relatives à la consommation de fruits et légumes au quotidien
- Questionnaire de connaissances et habitudes relatives à l'activité physique au quotidien

Lien utile

<http://mangerbouger.be/0-5-30-Combinaison-sante>