

Pathologies mammaires

30 septembre 2016

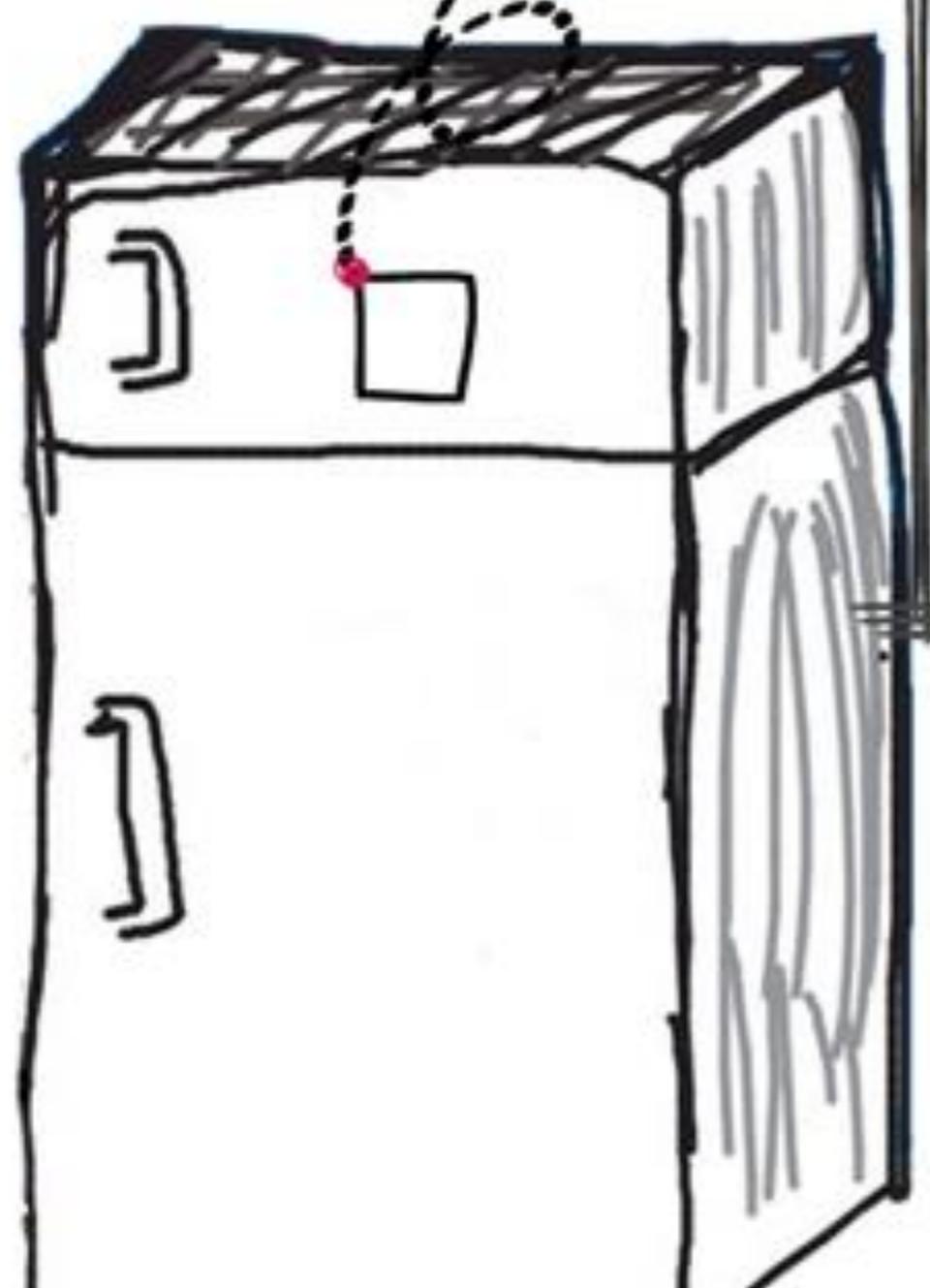
Sylvie Bernier

ambassadrice
saines habitudes de vie

@berniersylvie







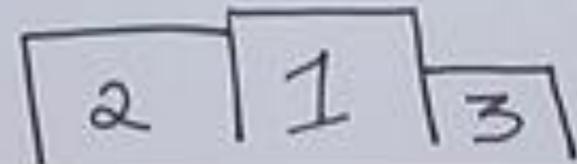
Los Angeles

6 août 1984

16h00

Médaille d'or

Tremplin 3 mètres





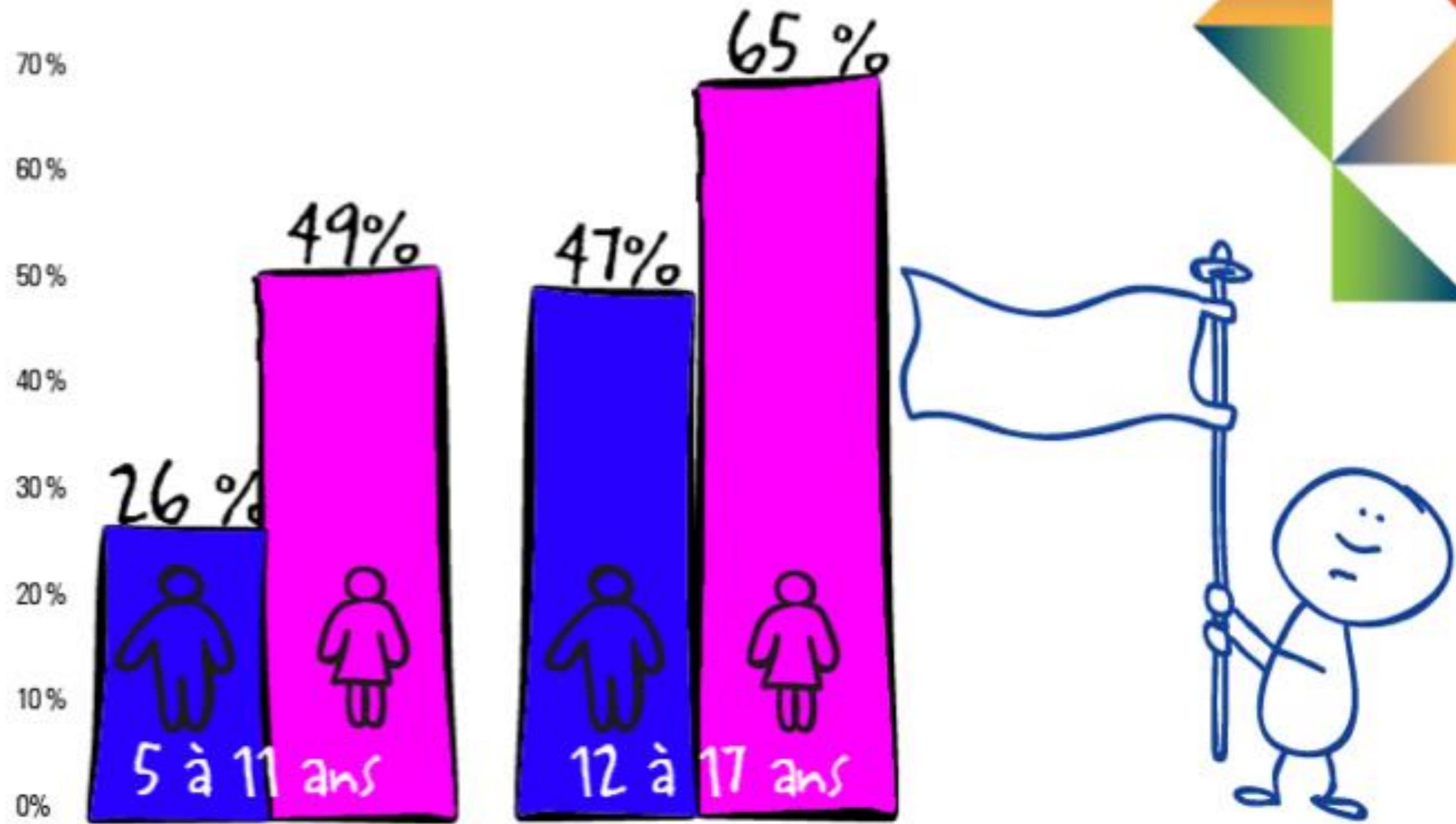
« La génération montante aura une moins bonne espérance de vie, en bonne santé que la génération actuelle. Une première de notre histoire. »

Olshansky et al., New England Journal of Medicine, 2005

Introduction



% des jeunes qui n'atteignent pas les directives en matière d'activité physique



La **probabilité**

qu'une fillette

inactive à 10 ans

devienne une

adulte active à 25

ans n'est que de

10 %



Le **manque d'aptitude** et d'**habileté physique** sont identifiées comme l'un des **obstacles** à être actif chez **35 %** des jeunes de **10 à 17 ans.**



#tourneesylvie



LA TAILLE DES PORTIONS - 1900 À NOS JOURS



« En retirant les fibres alimentaires provenant des fruits d'un verre de jus, vous avez l'équivalent d'un verre de sucre - métaboliquement parlant, c'est la même chose.

»

- FED UP, 2014





« Afin de faire de réels progrès, notre discours doit s'articuler autour des aliments et non du poids. »

- FED UP, 2014



«

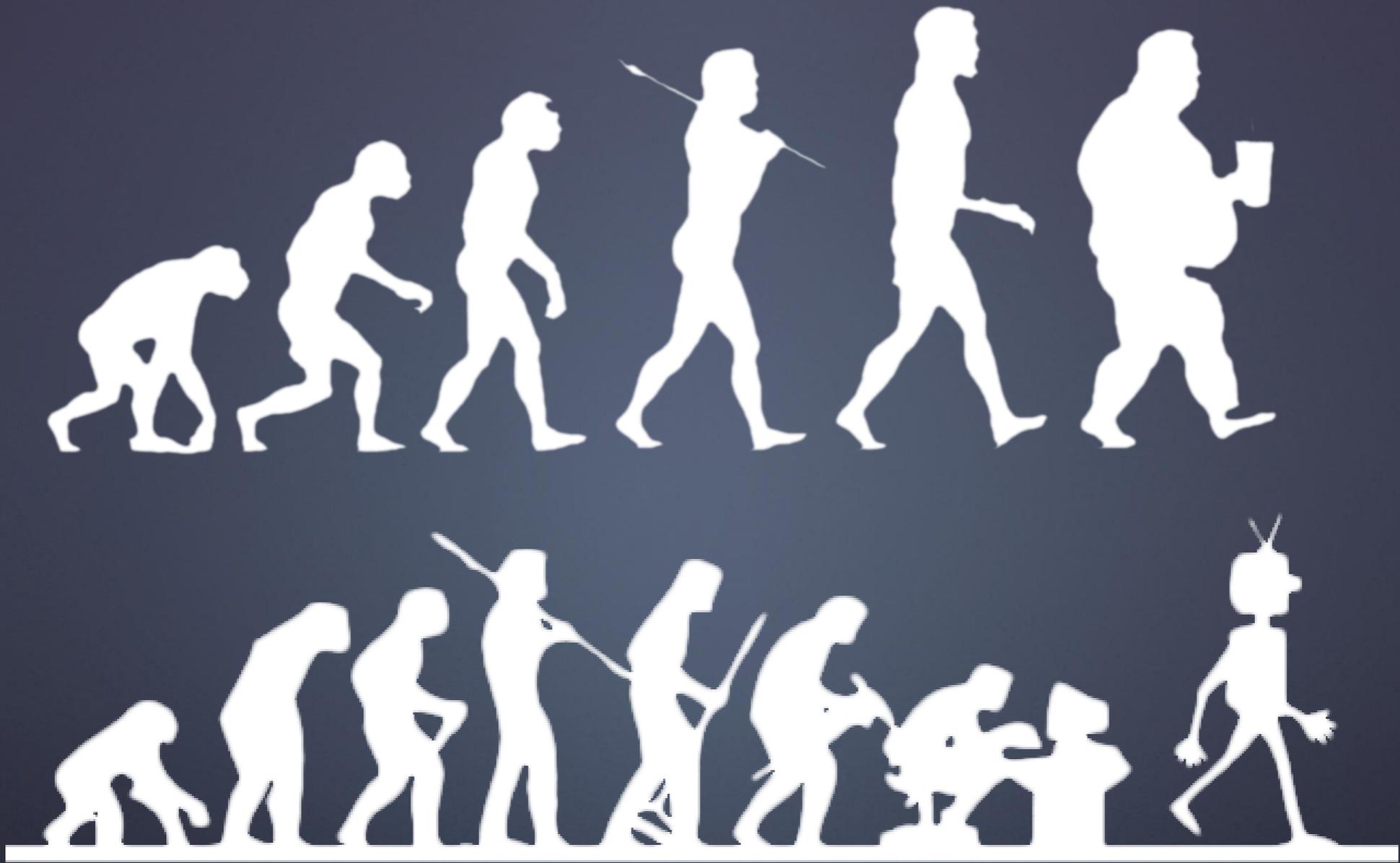
« Le Nord-Américain moyen est assis durant 9,3 heures quotidiennement et les effets sont dévastateurs. »

Born to walk



crise cardiaque ou d'infarctus de 147%, 112% plus de risques de développer le diabète, 90% plus de risque

Born to walk



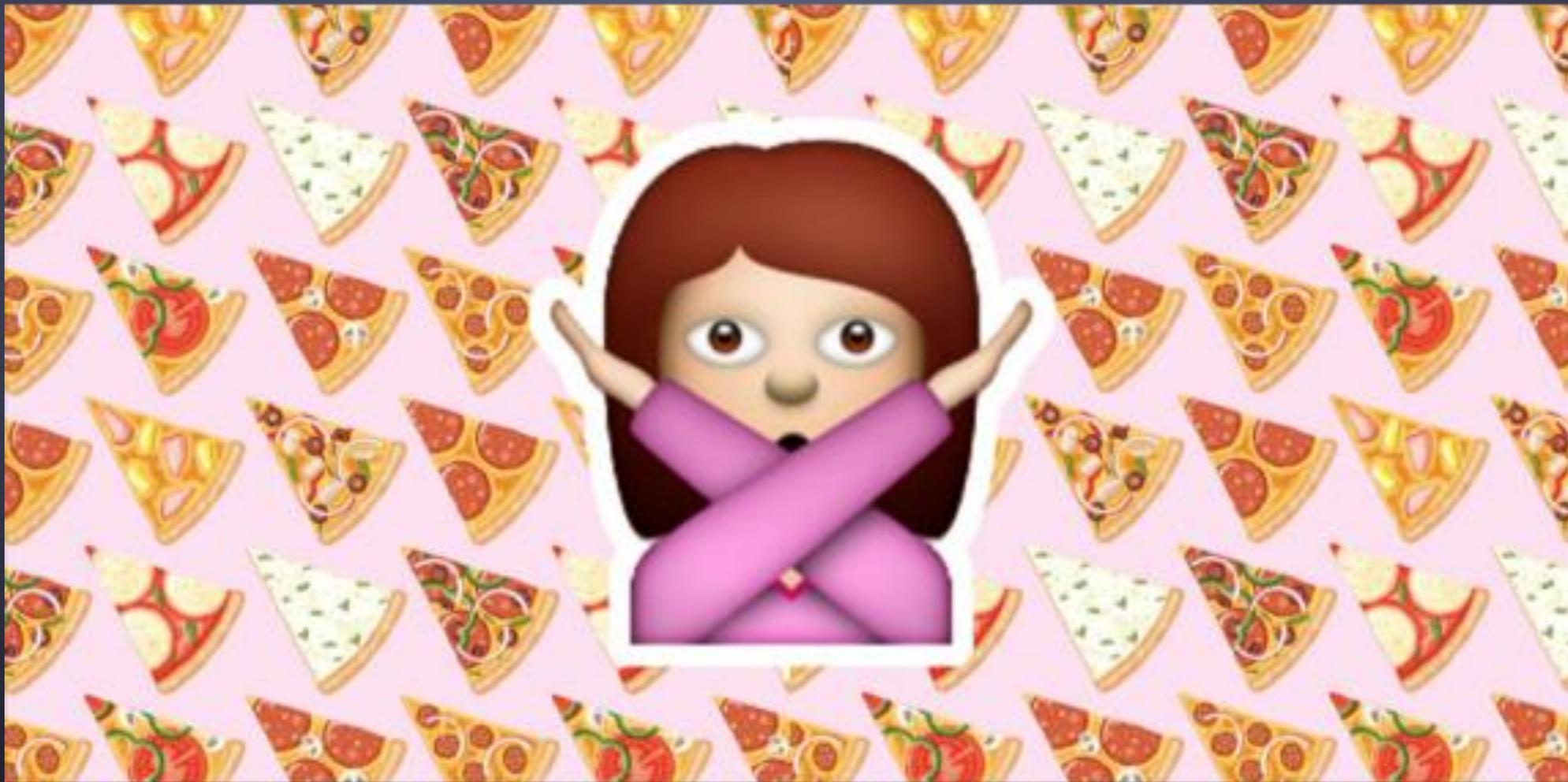
Le pourcentage du nombre de marcheurs et de cyclistes réguliers est inversement proportionnel à la densité de la population.
En Suisse, parmi les plus sveltes de l'Occident, effectuent près de 44 % de leurs déplacements à pied.



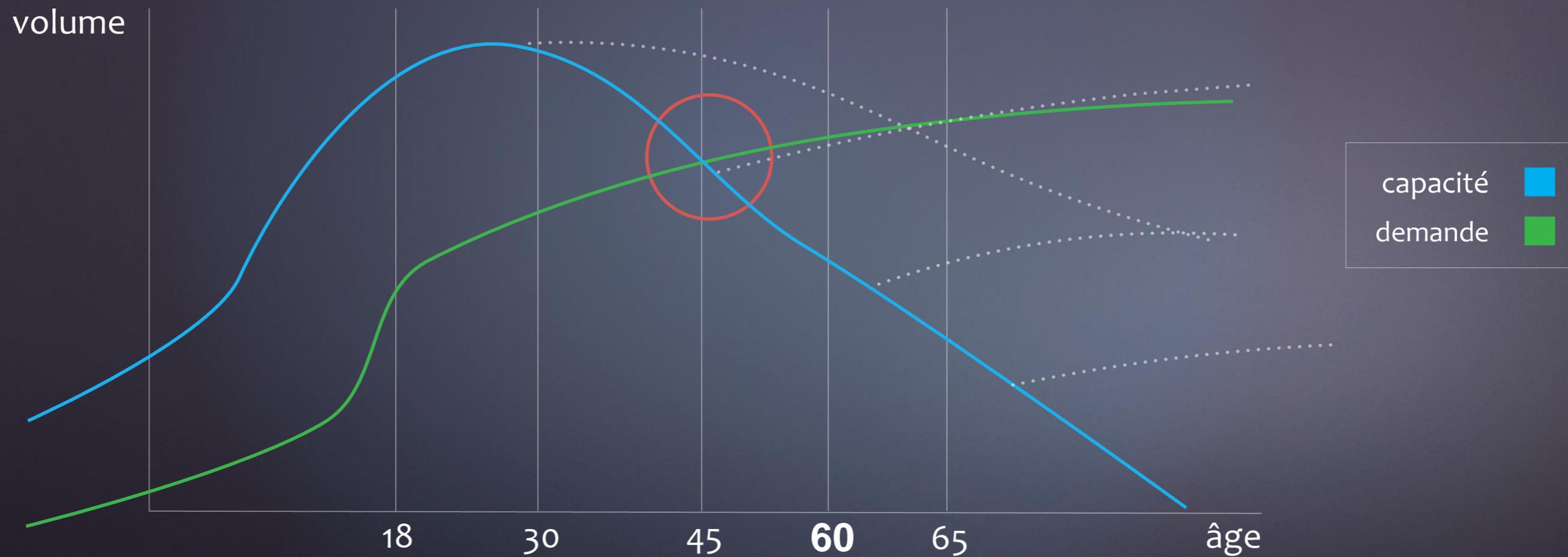
Chaque heure passée dans une voiture augmente de 6 % les risques d'une personne de souffrir d'obésité, d'où le lien tracé entre le fait de vivre en banlieue et le tour de taille. En revanche, habiter un quartier urbain propice à la marche fait chuter ce même risque de 7%. Dans les banlieues où 95 % des résidents prennent le volant pour se rendre au boulot, 54 % des gens traînent des kilos en trop. À l'inverse, les usagers du transport en commun marchent en moyenne 23 minutes par jour et, de ce seul fait, affichent 23 % moins de poids en trop que les automobilistes.

« La victimisation ne fonctionne pas dans un contexte de dépendance. »

- FED UP, 2014



CAPACITÉ VS DEMANDE



LES 5 RÈGLES D'OR DE LA PRÉVENTION

- Ne pas fumer
- Maintenir un poids normal (IMC entre 19 et 24)
- Manger une abondance de fruits et légumes (grains entiers)
- être physiquement actif au moins 30 minutes / jour
- Réduire la consommation de produits riches en sucre et en gras (restauration rapide)

SYLVIE

ambassadrice saines habitudes
de vie

BERNIER

DES RÉSULTATS PROBANTS

% des maladies chroniques prévenues

- **90%** DU DIABÈTE DE TYPE 2
- **82%** DES MALADIES CARDIAQUES
- **70%** DES CANCERS
- **70%** DES ACCIDENTS VASCULAIRES

SYLVIE
BERNIER

ambassadrice saines habitudes de vie

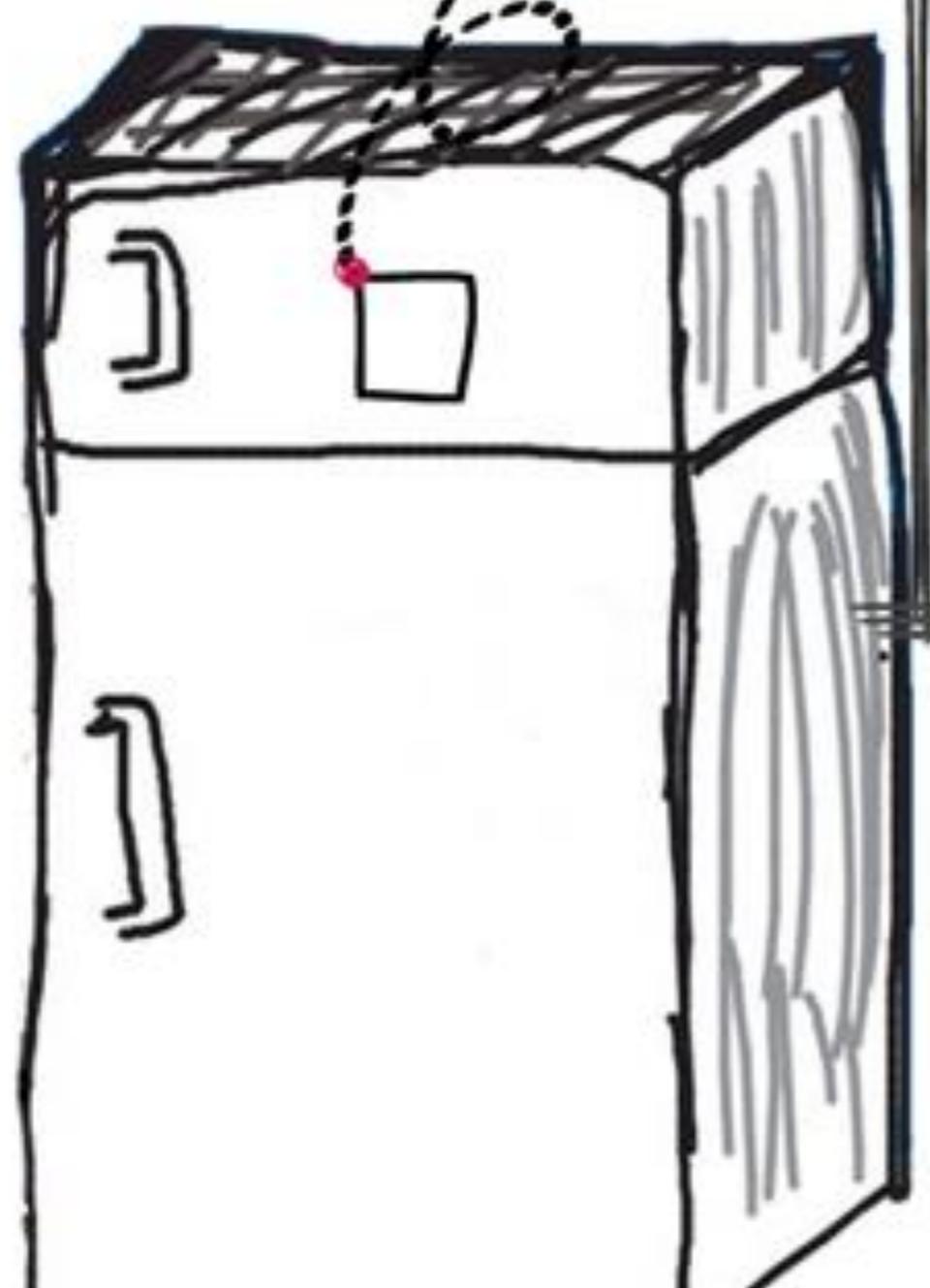
AGIR SUR LES ENVIRONNEMENTS

BUT :

« Rendre les choix sains plus faciles à faire et les choix moins sains plus difficiles à faire »



NE JAMAIS ABANDONNER !



Los Angeles

6 août 1984

16h00

Médaille d'or

Tremplin 3 mètres

