

## DOSSIER DE PRESSE

Rennes, le 18/09/2023

### Activité physique :

## « Jeu, sieste et match » : l'ARS Bretagne fait campagne auprès des jeunes pour bouger plus

L'agence régionale de santé Bretagne développe et anime une politique de prévention et de promotion de la santé sur les priorités de santé identifiées en Bretagne : sédentarité, surpoids, addiction, santé mentale...

Dans ce cadre, elle a lancé une campagne de communication grand public en 2022 et invité les jeunes à "choper le coup de food", tout en donnant les clefs pour une alimentation saine et accessible à tous. Elle renouvelle cette année sa campagne de communication en direction des jeunes de 16 à 25 ans, à compter du 18 septembre 2023. Intitulée "Jeu, sieste et match", elle porte sur le thème de l'activité physique et s'appuie sur le message "bouger, c'est simple, accessible et bon pour la santé !".

Quels que soient les territoires et milieux de vie, la prévention en santé et la promotion des comportements et environnements, s'appuient sur :

- une approche globale de la santé incluant notamment l'alimentation, l'activité physique, ou encore la santé mentale ;
- une attention portée aux principaux facteurs de risques comme le tabac, l'alcool, l'obésité ;
- une volonté de traduire la prévention par des actions concrètes au cœur de nos territoires, de nos villes ;

Pour protéger la santé de la population, les actions de l'ARS Bretagne visent à favoriser :

- les comportements favorables à la santé : il s'agit d'agir en priorité sur les « facteurs de protection » car il est démontré que **notre santé est déterminée à 80 % par des facteurs extérieurs au système de soins** telles que l'alimentation, l'activité physique, les addictions et la bonne santé mentale, ainsi que nos conditions de vie (on parle des déterminants sociaux de la santé) ;
- les environnements favorables à la santé dans tous les milieux de vie : crèche, école, maison, travail, ville/ à tous les âges de la vie : nourrissons, enfants, adolescents, personnes âgées ...

## Promouvoir l'activité physique et diminuer la sédentarité : un enjeu pour l'ARS Bretagne

Plusieurs études réalisées ces dernières années soulignent le manque d'activité physique et sportive des

### Contact presse

#### Direction de cabinet/Département communication

Tél : 02 22 06 72 07

Mél : [ars-bretagne-communication@ars.sante.fr](mailto:ars-bretagne-communication@ars.sante.fr)

[www.bretagne.ars.sante.fr](http://www.bretagne.ars.sante.fr)



jeunes et son impact sur leur santé. Selon l'ANSES, **66% des jeunes de 11 à 17 ans passent ainsi plus de 2h de temps de loisirs devant un écran et font moins de 60 minutes d'activité physique par jour, bien loin des recommandations sanitaires nationales.** Le niveau de sédentarité est d'autant plus élevé chez les adolescents de 15 à 17 ans et chez les jeunes issus de milieux défavorisés. Les étudiants ne sont pas non plus épargnés en passant près de 8h par jour assis, dans le cadre de leurs études. Le temps d'écran est par ailleurs presque doublé un jour de week-end comparativement à celui d'un jour d'école, accentuant de fait les effets néfastes de la sédentarité sur la santé.

L'atteinte des recommandations en matière d'activité physique, ainsi que de pratique sportive encadrée, est par ailleurs **moins importante chez les femmes que chez les hommes.** 50,7% des garçons de 6 à 17 ans atteignent les recommandations en matière d'activité physique, contre 33,3% des filles (données ONAPS).

### ➤ En action : l'ARS Bretagne fait campagne auprès des jeunes

« Jeu, sieste et match », une campagne ancrée sur des messages du « bouger, c'est simple, accessible et bon pour ta santé »



Face à ce constat, la priorité de l'ARS Bretagne est d'intervenir le plus en amont possible, afin de permettre aux jeunes de développer **des comportements favorables à leur santé, notamment dans la pratique d'une activité physique quotidienne.** Et pour cela, nul besoin d'être un grand sportif pour bouger plus ! Marcher, faire du vélo, prendre les escaliers plutôt que l'escalateur, descendre un arrêt de bus plus tôt, faire son ménage, etc., sont autant de comportements faciles à adopter au quotidien, pour se dépenser sans stress et retrouver énergie, vitalité, meilleur sommeil, confiance en soi ...

En parallèle, elle renouvelle la diffusion de sa campagne 2022 « Coup de food » avec l'affiche « Pour que tu n'en aie encore », destinée à promouvoir une alimentation saine, équilibrée, facile et pour tout budget.

L'ARS Bretagne souhaite ainsi interroger les jeunes et susciter leur intérêt et leur curiosité vis-à-vis de leur pratique d'activité physique et de leur alimentation, en **les guidant vers des routines faciles à mettre en œuvre et en les éclairant avec des informations simples et pratiques.**

### Un parti pris créatif et éditorial qui joue avec les expressions et références populaires du monde du sport et de la télévision

L'esprit de la campagne se veut bienveillant et déculpabilisant. Il remet le plaisir de bouger au premier plan et évoque le réconfort fourni après l'effort, via notamment son logo de campagne « Jeu, sieste et match ! » et son slogan dédié à la pratique d'activité physique externe « A vos marques, prêts, chillez ! ». Les bénéfices d'une activité physique étant rapides, on se sent effectivement mieux après un effort !

Pour inviter les jeunes à inclure et/ou reprendre une activité physique régulière, l'ARS Bretagne propose également aux jeunes « d'enchaîner les séries », sur son tapis plutôt que sur Netflix, à travers des courtes vidéos et conseils relayés sur Snapchat, Tiktok et le compte Instagram [@pourmasante\\_](https://www.instagram.com/pourmasante_)



[Découvrez tous les visuels et vidéos de la campagne](#)

## Une campagne essentiellement digitale

Adeptes des réseaux sociaux, 71 % des jeunes y consacrent plus d'1h30 par jour et 50 % y suivent des influenceurs. 40% des jeunes déclarent même avoir plus confiance dans les influenceurs que dans la publicité.

A partir de ces points de repère, l'ARS Bretagne a appuyé sa campagne sur une stratégie à la tonalité digitale, avec la **sponsorisation de publications sur les réseaux sociaux (Snapchat et Tik-Tok) et au sein du réseau des missions locales de Bretagne**. Un dispositif complété par :

- une campagne de communication d'influence par des créateurs de contenus (4 influenceurs bretons) ;
- une campagne d'affichage bus dans les principales villes étudiantes de Bretagne (Brest, Rennes, Quimper, Vannes, Lorient et Saint-Brieuc).



[@pourmasante\\_](#)

**le réseau social de l'ARS Bretagne pour parler aux jeunes**

En appui de tous ces médias digitaux, l'ARS Bretagne a créé une page Instagram [@pourmasante\\_](#)

Lancée à l'occasion de la campagne régionale alimentation des jeunes en 2022, elle a vocation à publier quotidiennement des posts, stories et courtes vidéos (reels) sur les thèmes de la prévention et de la promotion de la santé : alimentation, activité physique, addictions, santé mentale, santé sexuelle...

[Rejoignez-nous sur Instagram !](#)

## Un jeu concours pour sensibiliser les jeunes au "bouger plus"

Dans le cadre de cette campagne, l'ARS Bretagne lance un jeu concours sur Instagram du 18 septembre au 8 octobre 2023, invitant les jeunes à partager leur astuce pour bouger plus au quotidien.

**10 participants seront ainsi tirés au sort le 9 octobre 2023 pour gagner une carte cadeau d'une valeur de 150€ dans une enseigne de sport de leur choix !**

[En savoir plus sur les modalités et le règlement du jeu concours](#)

## Favoriser les comportements favorables à la santé des Bretons

L'inactivité physique et les comportements sédentaires ont des **impacts majeurs sur la santé**, la sédentarité étant la première cause de mortalité au monde, induisant de nombreuses maladies chroniques. Selon l'organisation mondiale de la santé (OMS), la sédentarité est à l'origine chaque année de 2 millions de décès dans le monde. Elle est responsable de 30 % des maladies coronaires et de 20 à 25 % des cancers.

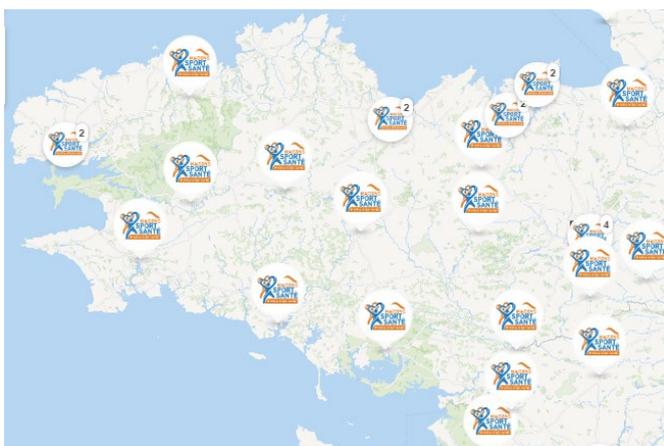
Avec 30 minutes d'activités modérée par jour :

- la mortalité précoce (toutes causes confondues) diminue de 30 % ;
- le risque de maladies cardio-vasculaires, d'AVC, de diabète de type 2, de cancer du sein, de l'utérus, du poumon, du côlon, de l'estomac, de la vessie, de l'œsophage, diminue de 25 % environ ;
- un gain jusqu'à 9 ans de vie en bonne santé est estimé.

### ➤ En action : l'ARS Bretagne soutient des programmes et des dispositifs sport santé

Aussi, afin de lutter contre la sédentarité et permettre au plus grand nombre de se mettre ou se remettre en mouvement, l'ARS Bretagne soutient :

- **des dispositifs Sport Santé comme les Maisons Sports Santé (MSS)** présentes sur l'ensemble du territoire breton, qui accueillent et orientent les personnes souhaitant pratiquer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé ou de bien-être, quel que soit leur état de santé



**23 Maisons Sports Santé  
sont aujourd'hui implantées  
en Bretagne**

- **des actions Sport Santé**, comme par exemples la **démarche ICAPS** (Intervention Centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité) à l'attention des jeunes et le **programme D-marche** en direction du public malades chroniques ou bien encore des actions d'activité physique adaptée à l'attention de personnes ayant des addictions.
- **des ressources Sport Santé**, comme le site internet [bretagne-sport-sante](http://bretagne-sport-sante) afin de rendre visible une offre d'activité physique sport-santé de proximité.