

# Marque ta Santé



**A partir d'une activité créative, prendre le temps de choisir une envie "santé" à concrétiser.**

Fiche réalisée par l'Observatoire de la Santé du Hainaut, dans l'objectif de soutenir la réalisation d'activités créatives et promotrices de santé.

## Contexte

L'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) est l'institut de promotion de la santé de la Province de Hainaut. Ses activités s'inscrivent dans le champ de la santé publique. Par la promotion de la santé, l'institution a pour mission de contribuer à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé en Hainaut et de favoriser le mieux vivre ensemble au quotidien.

Dans ce cadre, les thématiques abordées sont la promotion d'une alimentation saine, équilibrée et durable, la promotion d'un environnement sans fumée (de tabac), la promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité.

Afin d'aborder de manière positive ces thématiques, l'OSH développe des outils et des animations. Cette animation propose à chacun de créer un marque-page ou plutôt son "marque ta santé". Dans un premier temps, elle a été proposée dans le cadre d'activités en lien avec le 31 mai, journée mondiale sans tabac. Toutefois, elle peut également se décliner pour tout autre thème de santé et être un prétexte pour toute occasion.

## Public

Cette activité s'adresse à un public large (en collectif ou en individuel) allant des enfants aux seniors. La question tabagique n'est pas abordée avec les enfants de moins de 12 ans, mais la notion de "Respirer" au sens large peut l'être (sortir, prendre l'air, jouer dehors...).

## Objectifs

- Prendre le temps de choisir un geste, une habitude, une action à mettre en place et/ou à maintenir pour sa santé, choisir une "envie" santé. Quelques exemples : boire plus d'eau sur la journée, augmenter sa consommation de fruits et légumes, diminuer sa consommation de cigarettes, utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur, prendre du temps pour soi, fumer à l'extérieur, etc.
- Confectionner ou choisir un marque-page parmi ceux proposés afin de rappeler l'habitude à mettre en place et inciter à l'action.
- Proposer aux personnes de garder celui-ci bien en vue (sur le frigo, dans un agenda, dans un livre...), il sera une aide à la motivation à concrétiser l'envie choisie.

Cette animation peut se réaliser sous forme d'atelier ou lors d'un stand dans le cadre d'une manifestation publique, seule ou en complément d'autres activités. Il s'agit de proposer aux personnes de se rencontrer dans un endroit calme, pour discuter et réaliser leur marque-page, assis autour d'une table. Outre le support "marque-page", du matériel est mis à disposition afin de permettre une réalisation personnelle : feutres, crayons de couleurs, ciseaux, perles, plumes, bouts de laine, rubans, paillettes, magazines pour y découper des images inspirantes, étiquettes vierges, colle, papier collant, éléments naturels tels que feuilles, sable, fleurs, écorces ...

C'est aussi l'occasion et le prétexte d'un temps d'échange et de questionnement sur un sujet "santé".



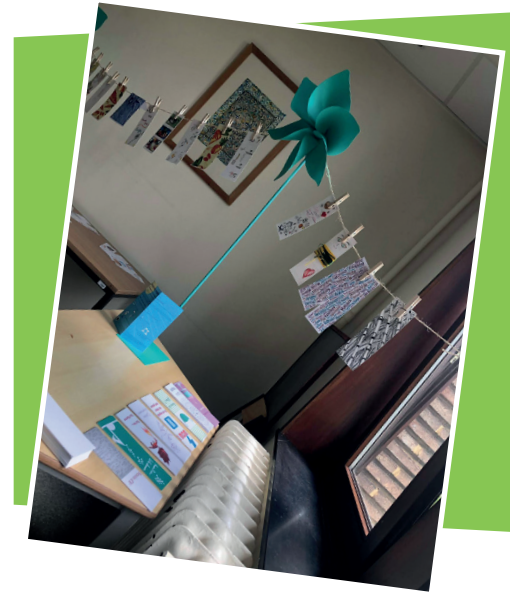
# Déroulement

## Permettre de faire éclore les "envies santé" des participants

Dans un premier temps, proposer aux personnes de réfléchir à une "envie santé" et d'échanger au sujet de ce qu'elles ont envie d'améliorer dans ce cadre.

### Autres pistes

- Disposer dans des pots en verre étiquetés selon un thème (manger – bouger – respirer – mieux-vivre), des petits papiers sur lesquels des envies santé sont inscrites afin d'inspirer le public.
- Exposer une banderole de marque-pages déjà réalisés ; ces exemples concrets confectionnés par d'autres personnes permettent également de s'inspirer.



## Proposer aux participants de réaliser leur "marque ta santé"

Trois types de marque-pages sont proposés à la personnalisation.

### • Vierges

Permet de personnaliser le visuel selon son envie santé avec tout le matériel mis à disposition.

### • A colorier

Colorier des supports en noir et blanc de type mandalas, pour les envies santé en lien avec la gestion du stress.

### • Avec visuel

Proposer des marque-pages déjà réalisés qui peuvent correspondre à une envie santé. Il est possible d'ajouter une touche personnelle par une phrase sur une étiquette au verso...



L'animateur pourra stimuler la réflexion par des échanges et encourager à la personnalisation des messages santé. Le dialogue, en toute bienveillance, est primordial. Il importe d'écouter les envies et de stimuler chacun à avancer d'un pas vers une meilleure santé, quel que soit son rythme et de préciser comment s'y prendre pour passer à l'action.


La personne repart ensuite avec son marque-page, avec le conseil de le mettre à un endroit visible pour participer au maintien de sa motivation de son envie santé et de la mise en action.



Cette animation s'est déroulée dans un premier temps, dans le cadre de la journée mondiale sans tabac, qui a eu lieu le 31 mai 2022. Un marque-page particulier avait été réalisé à l'occasion et a servi d'accroche pour les manifestations inscrites dans ce contexte. La journée mondiale sans tabac est l'occasion pour les fumeurs de revoir leur consommation et, en solidarité, de proposer à tous de réfléchir à une intention pour prendre soin de soi, que l'on soit fumeur ou non.



 Rue de Saint-Antoine, 1  
7021 Havré - Belgique

 +32 (0)65 87 96 00

 [observatoiresante.hainaut.be](http://observatoiresante.hainaut.be)

 [observatoire.sante@hainaut.be](mailto:observatoire.sante@hainaut.be)

