

'Ça passe ou Ça casse...'

Sylvie Boulet, Dtp.  
Prévention des AVC,  
Nexus Santé

- 1. Concepts de la terminologie
- 2. Recherche Latimer et al.
- 3. Poids sains dans un contexte globale

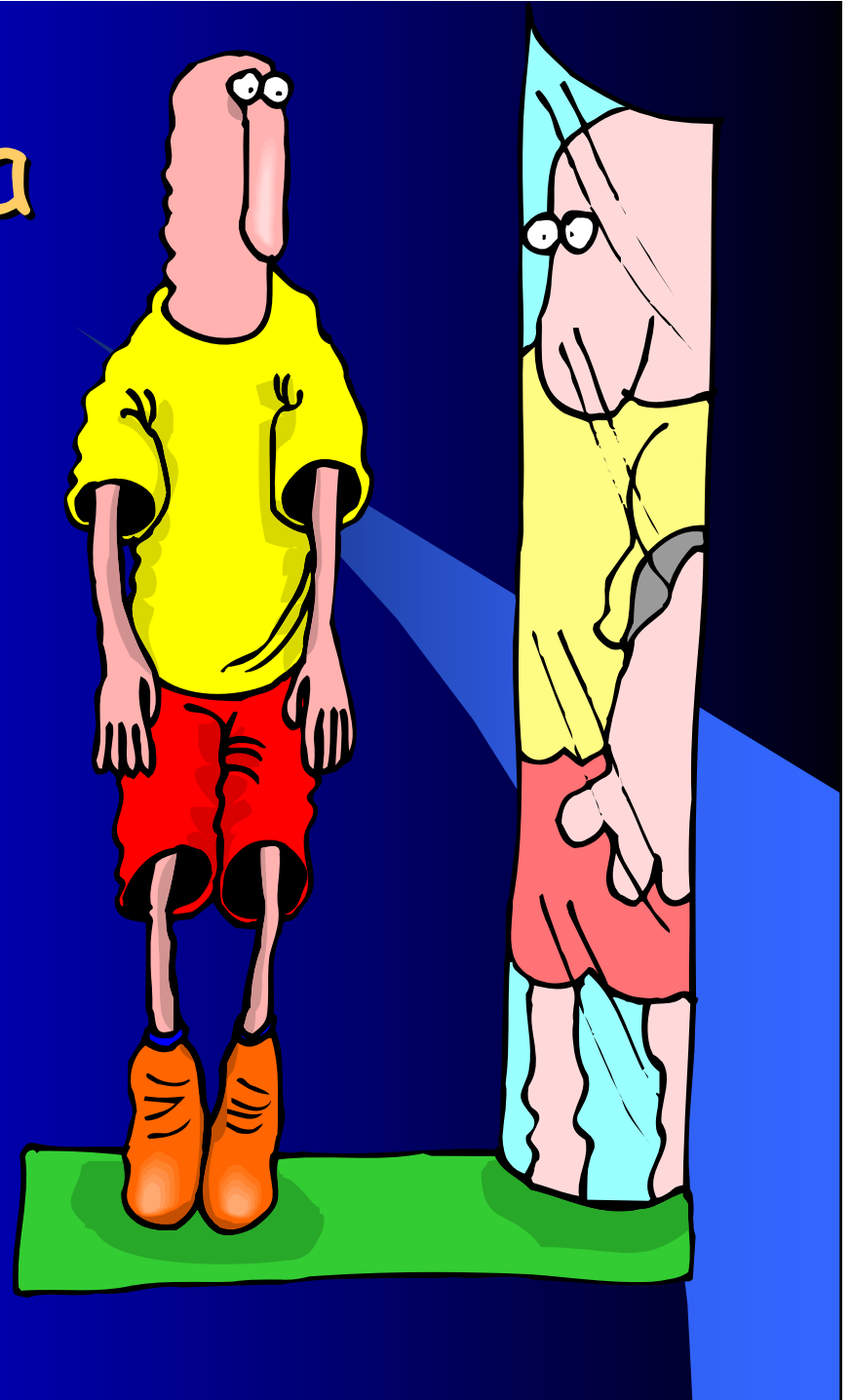
# 1. Concept de la terminologie

Obésité ??

Exercice ??

Activité physique

Poids sains



## 2. Recherche Latimer & Brawley (2007)

Analyse du guide d'activité physique:

- Base théorique
- Stratégiquement persuasif pour un auditoire
- Information précise comment faire
- Mesures appropriées après livraison

## 2. Recherche Latimer & Brawley (2007)

Pour augmenter la persuasion....

1) Ton - Comment vous le dites.....

**Gain (Positif )**

- En faisant de l'activité physique, vous serez plus en santé
- En faisant de l'activité physique, vous réduisez vos chances d'être obèse

## 2. Recherche Latimer & Brawley (2007)

Pour augmenter la persuasion....

1) Ton - Comment vous le dites.....

### **Perte (Négatif)**

- Si vous ne faites pas d'activité physique, vous augmentez vos chances d'être obèse
- L'inactivité physique conduit aux risques d'avoir une maladie du cœur, d'être obèse, de l'hypertension

## 2. Recherche Latimer & Brawley (2007)

Pour augmenter la persuasion....

- En faisant de l'activité physique, vous serez plus en santé
- En faisant de l'activité physique, vous réduisez vos chances d'être obèse
- Si vous ne faites pas d'activité physique, vous augmentez vos chances d'être obèse
- L'inactivité physique conduit aux risques d'avoir une maladie du cœur, d'être obèse, faire de haute pression...

## 2. Recherche Latimer

Qu'est-ce qui marche pour influencer un changement de comportement?

- Clarté du message (remémoriser, ) vivid, clarté et force de frappe)



## 2. Recherche Latimer

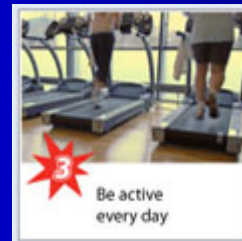
Qu'est-ce qui marche pour influencer un changement de comportement?

- Création de la pertinence:
  - personnaliser
  - ajuster et
  - cibler les messages

Vert L'action [www.vertlaction.ca](http://www.vertlaction.ca)



# Motiv8 (Kingston)



# 3. Poids sains dans un contexte globale

- Déterminants de la santé: Cause des causes
- Une approche multi-sectorielle qui incluse les individus, familles, les gouvernements, le secteurs de la santé, l'éducation, le secteur privé, etc.
- Modèle: équipe interdisciplinaire, collaboration, coalition

# En conclusion:

- Poids sains et activité physique
- Message gain, verbe
- Personnalisé, vif, clair
- Stratégie multisectorielle-interdisciplinaire

# Ressources

- Active 2010  
<http://www.pausetoplay.ca/fr/index.asp?content=flash>
- [www.heblab.org](http://www.heblab.org) ('message framing')
- Saine alimentation 1-877-510-5102

Sylvie Boulet, 705-534-0019

[s.boulet@nexussante.on.ca](mailto:s.boulet@nexussante.on.ca)