



Publié sur *Caisse de Prévoyance Sociale* (<http://www.cps.pf>)

[Accueil](#) > [Archives](#) > [Communiqués 2011](#) > Tu'aro no te ora : 1ère édition

Ce jeudi 09 juin 2011, la Caisse de Prévoyance Sociale et ses partenaires ont présenté aux médias la 1ère édition de la Journée de Promotion de la Santé "Tu'aro no te ora".

**Tu'aro no te ora,
Bougez, faites du sport ! Mangez équilibré !
Samedi 18 juin dans les jardins de Paofai de 8h00 à 18h00**

Tabagisme, alcoolisme, sédentarité, alimentation déséquilibrée, ? Il n'y a rien de plus important, pour l'équilibre, que de bien se nourrir et de se dépenser régulièrement en pratiquant une activité physique. Ce sont ces règles simples qui permettent à chacun de rester en bonne santé.

?Tu'aro no Te Ora?, c'est un évènement santé associé à une matinée sportive, récréative et éducative gratuite et ouverte aux Polynésiens qui rassemblera tous les acteurs de la Santé autour de la Prévention, permettra la mutualisation des forces vives ?ouvrant dans le domaine de la Prévention et/ou de la promotion de la santé.

Pour la CPS, il s'agit bien d'initier un rendez-vous annuel incontournable des acteurs de la prévention Santé à destination du grand public.

Cette grande manifestation aura en effet pour objet de :

1. Promouvoir la santé. Informer, démontrer que la qualité de vie et le bien-être sont des facteurs déterminant pour une bonne santé. Faire connaître les bénéfices.

- Fédérer l'ensemble de la population autour d'un même message « Etre au top de sa Santé par la pratique régulière d'une activité sportive et en mangeant équilibré ».

Les bénéfices d'une activité physique modérée et régulière sont en effet bien connus (amélioration de la forme physique, de l'endurance et du souffle, meilleur sommeil, prévention des maladies cardiovasculaires grâce à une baisse de la tension artérielle et du mauvais cholestérol, contribution au bien-être, etc.).

2. Sensibiliser et éduquer pour la santé par des messages positifs :

- Motiver les plus jeunes à adopter un mode de vie plus sain et plus actif, faire en sorte que de nouvelles habitudes viennent remplacer les addictions alimentaires et la sédentarité.
- Sensibiliser les parents à l'importance de l'activité physique et d'une alimentation saine pour la santé de leurs enfants.
- Inciter à pratiquer une activité sportive et physique.
- Sensibiliser à une alimentation saine et équilibrée : 5 fruits et légumes/jour,?

3. Prévenir des dangers et du développement de certaines maladies liées à une mauvaise hygiène de vie.

- Lutter contre l'obésité, la sédentarité, le mal-être

Documents reliés

[1er évènement santé Tu'aro no te ora" le 18/06/2011](#)

URL source (modified on 31/03/2014 - 12:20): <http://www.cps.pf/presse/communiques/actualite/1ere-edition-tu-aro-no-te-ora-18-juin-2011>