

SPECIAL MANGER BOUGER

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ



Le site <http://www.mangerbouger.fr> : le site de référence du PNNS pour le grand public

■ Le site www.mangerbouger.fr : un outil d'aide au quotidien

L'objectif principal de ce site est d'aider à la mise en pratique concrète des [repères nutritionnels](#) du PNNS et à leur appropriation. Il comprend, en complément de nombreuses informations nutritionnelles validées, un ensemble d'outils et de services pour bien manger et bouger plus. Venez découvrir les nouveautés du site !

■ NOUVEAU : la Fabrique à menus



Ce service permet de générer des menus variés, conformes aux repères nutritionnels du PNNS, de saisons et bons au goût, selon des critères définis par l'internaute en tenant compte de son mode de vie (date, période, nombre de personnes...). La Fabrique à menus fournit également les recettes et la liste de courses correspondantes. L'internaute peut retrouver et ajuster cette liste de courses à chaque instant sur son smartphone avec l'application « La Fabrique à menus ».

Rendez-vous sur le site <http://www.mangerbouger.fr>

■ NOUVEAU : Mangerbouger Le Mag'



Cet espace complémentaire a été créé pour adopter les bons réflexes au quotidien. Avec ses rubriques « Tendances de saison », « Vie pratique », « Mode de vie » et « Petits budgets », le magazine du site [mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) permet de transmettre les recommandations du PNNS en les ancrant dans l'actualité et en reprenant la forme éditoriale des magazines chère aux internautes (info pratiques, recettes, quiz, infographies).

<http://www.mangerbouger.fr/lemag/>

■ NOUVEAU : le panier à idées



« Le panier à idées » devient une newsletter mensuelle, pour informer les internautes inscrits des nouveaux sujets mis en ligne. Elle est construite autour d'une thématique de saison. « Le panier à idées » met en avant des accroches d'articles d'actualité mais aussi des recettes et des remontées de commentaires publiés sur Facebook par les Mangeurs-bougeurs.

<http://www.mangerbouger.fr/lemag/inscription-au-panier-a-idees.html> (le service peut être envoyé sous forme de newsletter mensuelle après inscription)

■ Le coin des Mangeurs-bougeurs (Facebook)



Les internautes peuvent s'inscrire à la page Facebook « Le coin des mangeurs-bougeurs » (<http://fr-fr.facebook.com/mangerbouger>) pour recevoir des informations régulières, répondre à des quiz, poster leurs idées ou encore échanger sur un sujet donné. La page compte déjà près de 26 000 fans.

■ « Bouger près de chez vous »



Cet outil pratique est une sélection d'environ 800 événements, actualisés chaque jour sur 4 mois glissants, qui permet de découvrir des activités de détente ou sportives à pratiquer près de chez soi à partir d'une carte Google Maps. Il peut s'agir, par exemple, de balades à vélo organisées, d'un parcours de randonnée ou d'une initiation à la zumba... Les infrastructures sportives ne sont pas recensées.

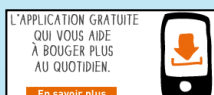
<http://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/bouger-pres-de-chez-vous.html>

■ « Diagnostic activité physique »

Ce diagnostic est un questionnaire d'évaluation, en 8 étapes, réalisé par les chercheurs J. Ricci et L. Gagnon de l'université de Montréal. Il permet de savoir si les 30 minutes d'exercice physique recommandées par jour sont atteintes et fournit de bonnes idées pour les atteindre sans se compliquer la vie !

<http://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/nous-vous-aidons-a-bouger/diagnostic-activite-physique.html>

■ « Bouger plus », l'application iPhone



Cette application iPhone est un outil pratique pour mesurer au quotidien ses déplacements à pied, en vélo, en roller ou encore en trottinette ! Le plus : elle permet de connaître tous les conseils pour bouger facilement.

Application téléchargeable gratuitement sur l'Apple store : <http://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/nous-vous-aidons-a-bouger/bouger-plus-l-application-iphone.html>

Pour accéder aux précédentes lettres « Actualités PNNS & PO » : <http://www.sante.gouv.fr/lettre-actualites-pnns-po.html>