



BIEN MANGER ET

PRENDRE SOIN DE SOI

SYNTHÈSE DU DÉBAT PUBLIC DU 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 2019



**CONCEPTION : IREPS BFC  
JANVIER 2020**

## CONTEXTE

Instance consultative de démocratie en santé, la Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie (CRSA) concourt, par ses avis, à la politique régionale de santé.

L'organisation de débats publics figure parmi ses missions dans le but de recueillir l'avis des citoyens.

Dans ce contexte, l'instance départementale de démocratie en santé, le Conseil Territorial de Santé (CTS) de Côte-d'Or a organisé un temps d'échange ouvert aux habitants sur le thème du « **BIEN MANGER ET PRENDRE SOIN DE SOI** », mardi 1<sup>er</sup> octobre 2019, à Is-sur-Tille.

Ce projet a été mis en œuvre par l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) de Côte-d'Or, en partenariat avec l'Agence Régionale de Santé (ARS) et le Pays Seine-et-Tilles.

En effet celui-ci est engagé depuis août 2018 dans un contrat local de santé avec l'ARS. La nutrition occupe une place importante dans sa politique de santé locale.

Ce temps d'échanges s'inscrit dans la dynamique de soutien aux initiatives locales.

## UN DÉBAT PUBLIC C'EST QUOI ?

- un outil de concertation avec la population dans un exercice de démocratie participative
- un outil d'aide à la décision en recueillant une parole « profane » en complément des avis d'experts
- un espace d'échange, d'écoute et d'adaptation où chacun peut trouver sa place.

### CETTE CONSULTATION CITOYENNE A ÉTÉ L'OCCASION D'UNE RÉFLEXION SUR :

- les conditions d'accès à une alimentation de qualité d'ici à 10 ans
- les synergies entre les différents acteurs (usagers et leurs représentants, responsables des sites de restauration scolaire et périscolaire, élus, distributeurs...)

## POURQUOI LA NUTRITION ?

En France, selon le 4<sup>e</sup> Plan National Nutrition Santé publié en septembre 2019 inscrit dans la politique nutritionnelle engagée par le gouvernement, **près de la moitié des adultes et 18 % des enfants sont en surpoids ou obèses.**

Source : [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf)

**Près de 18% des enfants de 6 à 17 ans sont en surpoids ou obèses.** Cette situation stagne depuis 10 ans.

Étude nationale de Santé sur l'Environnement, la Biosurveillance, l'Activité physique et la Nutrition (étude Esteban), menée en 2016

**Des inégalités sociales de santé augmentent, d'autres se réduisent du fait d'une dégradation de la consommation des personnes les plus diplômées.**

Source : Étude Nationale nutrition santé (ENNS), réalisée en 2006

# PRÉPARATION DU DÉBAT PUBLIC

MISE EN PLACE D'UN COMITÉ DE PILOTAGE :  
7 RÉUNIONS D'ORGANISATION

2 VIDÉOS RÉALISÉES

2 SUPPORTS DE COMMUNICATION

1 AFFICHE DE PRÉSENTATION  
DU CTS 21



## AU PROGRAMME

Plusieurs thématiques abordées à travers des affiches et des vidéos réalisées dans le cadre des activités jeunesse des accueils périscolaires et extrascolaires des communautés de communes du pays Seine-et-Tilles :

LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES DES JEUNES, LEURS POINTS DE VUE SUR LES RECOMMANDATIONS EN VIGUEUR

L'ÉDUCATION À L'ALIMENTATION AUPRÈS DES PUBLICS POUR EN FAIRE DES CONSOM'ACTEURS

LES MODÈLES ALIMENTAIRES POUR FAVORISER LE « BIEN MANGER »

En parallèle, des activités ludiques ont été proposées aux enfants et aux jeunes :

« LES 5 SENS » PAR L'ASSOCIATION EVEIL'O'GOÛT

« LA CUISINE LUDIQUE » PAR L'ENTREPRISE SEB

DES JEUX AUTOUR DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE PAR L'IREPS



**76 PERSONNES**

**52 PARTICIPANTS**

**10 ENFANTS**

**14 PRODUCTEURS LOCAUX**

## TÉMOIGNAGES

### **Delphine ZENOU – Déléguée Départementale de la DD ARS 21**

L'ARS a confié l'animation des débats publics à l'Ireps. Le thème choisi par le Conseil Territorial de Santé (CTS) de Côte d'Or, la nutrition, qui couvre à la fois l'alimentation et l'activité physique est un pilier essentiel de la prévention depuis l'enfance jusqu'au grand âge. Il s'agit de permettre et de recueillir l'avis des citoyens à travers des temps d'expression et d'animation favorisant les idées, les débats et l'émergence de propositions.

### **Catherine LOUIS – Présidente du Pays Seine-et-Tilles**

Depuis dix ans, les élus du Pays Seine-et-Tilles sont engagés activement en faveur de la Transition Énergétique et Ecologique. Cette stratégie s'appuie sur des dispositifs déjà existants (Charte forestière, Natura 2000, Plan Climat Énergie Territorial, Plateforme de Rénovation énergétique...) et notre volonté est de développer de nouvelles activités éco-responsables comme la diversification des productions agricoles en circuits courts portée par la Chambre d'agriculture de Côte-d'Or. Le débat public a permis de valoriser le travail des producteurs du Pays Seine-et-Tilles et faire découvrir les produits. Aujourd'hui nous souhaitons aller plus loin en lançant la réflexion autour d'un Projet Alimentaire Territorial dans le but de structurer la stratégie du territoire pour les années à venir et déterminer les actions à engager.

### **Aude GAIGNAIRE – Directrice Eveil O Goût**

« Une manifestation très intéressante pour l'association Eveil O'Goût, dans le sens où elle a permis la rencontre de publics diversifiés et la diffusion de l'éducation alimentaire et sensorielle visant le partage entre des personnes d'horizons différents. Le parcours sensoriel mis en œuvre avait pour but de montrer aux participants l'intérêt des 5 sens dans l'alimentation et le plaisir de manger en conscience. »

### **Vanessa COTTET – Epidémiologiste, Maître de conférences Nutrition, CHU Dijon**

« L'intérêt de ces débats est surtout la transmission d'informations, pour permettre à la population de s'approprier les recommandations en matière d'équilibre alimentaire mais aussi de travailler sur leurs représentations et sur les informations erronées diffusées par certains médias. C'est aussi des échanges riches et animés pour «prendre la température» du ressenti et de la compréhension des gens vis-à-vis des messages de prévention, les allégations reconnues à ce moment-là, les préoccupations principales, les fausses idées ancrées... C'est vraiment intéressant de recueillir les niveaux de connaissances des gens. »

### **Claude MICHAUD, Chef du département PRS, Parcours et Démocratie en santé, ARS**

« Ce fut un long travail. Le processus adopté a permis néanmoins à tous les acteurs impliqués dans cette aventure de mieux se connaître et a probablement ouvert le chemin à des collaborations futures.»

# 1<sup>ER</sup> THÈME : C'EST QUOI BIEN MANGER ?



L'assiette équilibrée et pyramide des aliments. Dessins réalisés par les enfants des Services jeunesse Seine et Suzon et Tilles et Venelle encadrés par les animatrices Eléonore MEYER et Radia EL BACHRI. Les enfants ont pu découvrir de nouveaux modes de production des aliments en visitant la ferme d'Etaules et de vrais produits locaux.

À partir des travaux réalisés par les jeunes sur leurs représentations du « bien manger » le débat s'anime autour des recommandations nationales en matière d'équilibre alimentaire. Mange-t-on vraiment ce dont on a besoin ? Quelles informations connaissons-nous réellement ? Il semble parfois complexe d'associer équilibre alimentaire et multiples influences...

## DISCUSSION

Si la grande majorité des participants a une bonne connaissance des recommandations du PNNS 4, il subsiste des interrogations au regard des nombreuses informations plus ou moins validées (quantité exacte en fonction de l'âge, le bien fondé des produits bio industriels, boissons énergisantes ou énergétiques...).

## PAROLES D'USAGERS

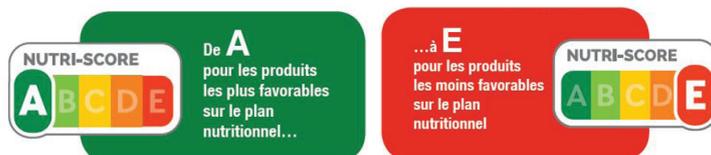
« On essaie de cuisiner soi-même mais ce n'est pas toujours facile »

« Des fois on craque, on se fait plaisir ! »

« Il y a une sorte de banalisation des messages de prévention auxquels les gens ne font plus attention, ils ont les informations mais ne les mettent pas en pratique: que faire ? »

## SOLUTIONS PROPOSÉES

- Pas d'aliment interdit ni d'aliment miracle
- Varier les aliments
- Alternier les sources de matières grasses
- Privilégier les volailles, les poissons, les œufs 1 fois par jour uniquement
- Limiter les apports sucrés et salés
- Consommer des fruits et légumes même s'ils ne sont pas bio !
- Se faire plaisir en mangeant
- 1/5 des apports nutritionnels au petit déjeuner !
- Une information plus claire et accessible à toutes et tous (ex Nutriscore)



## 2<sup>E</sup> THÈME : DANS QUEL(S) CONTEXTE(S) MANGEONS-NOUS ?



Illustration/Photographie provenant de l'outil « L'alimentation c'est aussi ... » Culture & Santé 2014 utilisé lors des entretiens filmés avec les enfants du site périscolaire de Saux-le-Duc encadrés par Mme VITERISI et Mme NOIROT

Si la majorité des enfants interviewés indique, au 1<sup>er</sup> abord, prendre leur repas dans des conditions matérielles, temporelles et sociales satisfaisantes au regard des recommandations nutritionnelles, au fur et à mesure de la discussion les langues se délient. Un plateau-repas devant la télévision, un repas vite avalé, des aliments gras, salés ou sucrés invités à table de manière trop fréquente, sont autant de pratiques alimentaires présentes dès le plus jeune âge !

### DISCUSSION

Le lieu, le moment, la manière dont nous allons prendre nos repas conditionnent notre rapport à l'alimentation. Tenir compte de ses sensations alimentaires et **prendre conscience de notre façon de nous alimenter** contribuent à adopter un comportement favorable à notre santé et ainsi, à prévenir l'apparition de facteurs de risque de maladies chroniques. Entre les intentions et la réalité de nos comportements, un vrai écart peut être mesuré, comme par exemple à l'heure du goûter ou les multiples tentations viennent mettre à mal toutes nos bonnes intentions.

### PAROLES D'USAGERS

« Le goûter parfois ce n'est pas terrible, trop sucré, trop de chocolat... »

« Parfois on le supprime pour que cela n'impacte pas le dîner ! »

« On n'a pas toujours le choix de manger ce que l'on veut où on veut »

### SOLUTIONS PROPOSÉES

- **Le goûter est un repas important** pour les enfants (temps trop long entre le repas du midi et le dîner), il est intéressant de respecter les temps suivants entre :

Petit dèj → déjeuner : 4h

Déjeuner → goûter : 4h

Goûter → dîner : 2/3h

- **Cuisiner avec les enfants** leurs goûters par exemple. Cela permet de vrais moments d'échanges pendant les repas.

#### Demande des participants :

- **+ de contraintes pour les industriels** (composition des produits, diminution de la pub, diminution des produits de snacking)
- **+ d'informations claires et accessibles** de la part des professionnels de la nutrition qui conditionnent nos pratiques alimentaires. Qu'est-ce qui impacte nos comportements dont nous n'avons pas tout à fait conscience ? Et quels comportements adopter ?

## 3<sup>E</sup> THÈME : PRODUITS LOCAUX VS PRODUITS INDUSTRIELS



Photographie des jeunes participants à la sortie d'été à l'éco-lieu de Corcelles-les-Monts encadrés par Jean-Christophe NAULT - Centre de Loisirs COVATI d'Is-sur-Tille

Comment sont produits nos aliments ? Quel regard porter sur les produits locaux ? « Local » veut-il vraiment dire sain ? Autant de questions qui animent les débats ! Entre l'autosuffisance grâce au jardin indépendant et la surconsommation de produits industriels provenant de très loin, comment peut-on, au quotidien, intégrer des aliments sains et locaux dans la confection de nos repas ?

### DISCUSSION

Sur le territoire d'Is-Sur-Tille, la chambre d'agriculture de Côte-d'Or mène un travail important d'accompagnement, de valorisation et de promotion des producteurs locaux. Les habitants apprennent à **connaître les aliments produits et les producteurs**, créant petit à petit un climat de confiance et un circuit vertueux de production et vente locale. Accessibles dès le plus jeune âge, les exploitations proposent de découvrir leur fonctionnement, leurs productions et les professionnels accompagnent les familles dans la confection de repas à partir des aliments achetés. L'éducation au bien manger permet à chacun d'adopter un comportement favorable à la santé nutritionnelle, déterminant indispensable pour prendre soin de soi !

### SOLUTIONS PROPOSÉES

- **Se faire plaisir sans excès, un équilibre dans la durée**
- **Acheter local, frais, en direct** auprès des producteurs, se rapprocher des réseaux de distribution locaux
- **Faire soi-même** ; par exemple en cuisinant en grande quantité pour plusieurs repas et utiliser la congélation des aliments.
- **Rendre accessibles les informations** sur les producteurs locaux et les exploitations en vente directe et/ou les associations relais existantes pour les habitants des territoires concernés (ex. encart dans les journaux locaux, plaquette de présentation, stand sur les marchés,...)
- **Utiliser de l'électroménager adapté** pour cuisiner facilement

### PAROLES D'USAGERS

« Une perte de confiance dans les produits industriels s'est installée dans la population, même pour les produits bio : on nous ment ! »

« Il est difficile de résister à la pression du marketing. »

« Une difficile conciliation entre vie professionnelle et vie privée amène à faire des choix alimentaires plus ou moins favorables à la santé »

« On manque de temps, ou on ne le prend pas suffisamment. C'est compliqué. »

# PERSPECTIVES : DIS-MOI CE QUE TU MANGES, JE TE DIRAI QUI TU ES



Prendre soin de son alimentation est devenu un **vrai choix de vie** : accepter de prendre du temps pour la recherche, l'achat, la confection des repas à partir de produits alimentaires favorables à la santé.

**Expérimenter, innover, produire de nouveaux modes d'agir (méthodes, outils...)** permettent à chacun de **s'approprier les savoirs et les savoir-faire** en matière d'alimentation pour faire évoluer les mentalités et les pratiques.

En parallèle, les entreprises alimentaires devraient, elles aussi, **participer à l'amélioration de la qualité des produits alimentaires et de l'information nutritionnelle** apposée sur les aliments.



## REMERCIEMENTS



Un grand merci à l'entreprise Seb, l'association Eveil'O'Gout et à tous les producteurs locaux de Seine-et-Tilles mobilisés pour la conception et la dégustation d'un buffet de produits locaux organisé par la chambre d'agriculture de Côte-d'Or

Merci aux partenaires et aux financeurs pour la création, l'organisation et la valorisation de ce débat public de Côte-d'Or

