



# LE KIT ANTI-COUACS POUR LES PROS

PROMOTION DE LA SANTÉ ET NUTRITION



# SOMMAIRE

## PRÉAMBULE

### 1 REPÉREZ LE TERRAIN

Les enjeux de santé publique liés à la nutrition .....	P.6
Choix alimentaires et activités physiques : les repères pratiques .....	P.9
Les politiques publiques en matière de nutrition .....	P.11

### 2 QUELS MUSCLES SOLLICITER?

Les 5 axes stratégiques de la promotion de la santé .....	P.16
Les déterminants de santé .....	P.17
Agir sur les inégalités de santé .....	P.18

### 3 PASSEZ EN CUISINE !

Prenez en compte les représentations de votre public .....	P.20
Accompagnez des actions d'éducation pour la santé ou de formation .....	P.22
Sollicitez les compétences psychosociales des participants .....	P.24
Aménagez un environnement favorable .....	P.27
Développez l'éducation par les pairs .....	P.33
Devenez établissement actif PNNS .....	P.35
Évaluez la portée de votre action .....	P.38

### 4 ADAPTEZ VOS MENUS AUX PUBLICS

Enfants .....	P.42
Adolescents .....	P.44
Personnes âgées .....	P.46
Personnes en situation de précarité .....	P.48
Personnes en situation de handicap .....	P.50

### 5 UTILISEZ LES RESSOURCES LOCALES

Les partenaires mobilisés en promotion de la santé nutritionnelle .....	P.54
Le RRAPPS et ses acteurs régionaux .....	P.55
Outils et lectures .....	P.59
Où consulter les documents et outils proposés dans ce guide ? .....	P.60

# AGIR EN PROMOTION DE LA SANTÉ : CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE SE LANCER

La promotion de la santé repose sur des principes d'intervention éprouvés dont nous proposons ici une synthèse en 5 points à l'attention de tous ceux qui souhaitent se lancer dans des projets. Le premier point a pour objet de présenter la charte d'Ottawa – texte fondateur de la promotion de la santé – et de clarifier les concepts qui s'y rattachent. Le deuxième présente les différentes étapes de la conduite de projet. Le troisième invite à réfléchir à la posture éducative et à l'éthique d'intervention en promotion de la santé. Le quatrième explique en quoi la promotion de la santé doit contribuer à développer les compétences psychosociales des publics et leur autonomie. Enfin, le cinquième recommande de construire des actions à partir de données probantes, qui articulent recherches et données de terrain.

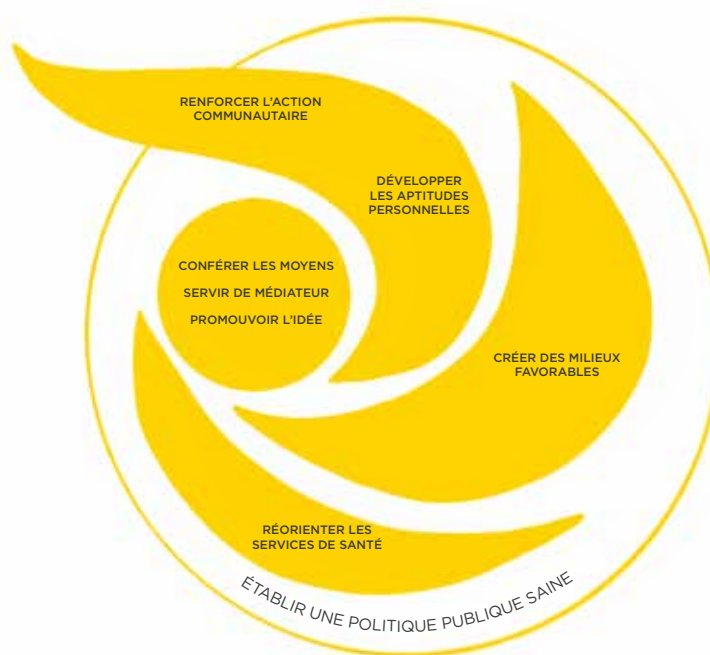
## 1 S'appuyer sur la charte d'Ottawa

En novembre 1986, la ville d'Ottawa fut l'hôte de la première Conférence internationale pour la promotion de la santé. Orchestré par l'Organisation mondiale de la santé, le ministère de la Santé et du Bien-être social du Canada et l'Association canadienne de santé publique, cet événement a rassemblé 212 délégués venus de 38 pays différents pour échanger leurs connaissances et leurs expériences en matière de promotion de la santé. Ils ont adopté une « charte pour l'action » qui est devenue depuis le texte fondateur pour les acteurs de santé publique en France et dans le monde.

La Charte d'Ottawa<sup>1</sup> positionne la santé en tant que partie d'un système complexe, diversifié, en interaction permanente, qui nécessite des interventions intersectorielles et participatives.

Elle déclare que « La promotion de la santé a pour but de donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de moyens de l'améliorer. Pour parvenir à un état de complet bien-être physique, mental et social, l'individu, ou le groupe, doit pouvoir identifier et réaliser ses ambitions, satisfaire ses besoins et évoluer avec son milieu ou s'y adapter. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; c'est un concept positif mettant l'accent sur les ressources sociales et personnelles, et sur les capacités physiques. »

CHARTER D'OTTAWA POUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ



1. Promotion de la santé : charte d'Ottawa. Genève : Organisation mondiale de la santé, 1986, 6 p. En ligne : <https://cutt.ly/Charte-Ottawa>

## Les interventions en promotion de la santé reposent sur 5 axes stratégiques :

### 1 L'ÉLABORATION D'UNE POLITIQUE PUBLIQUE SAINÉ

« la santé dans toutes les politiques »

La promotion de la santé va bien au-delà des simples soins de santé. Elle inscrit la santé dans toutes les politiques ; elle incite les responsables à prendre conscience que leurs décisions peuvent impacter la santé.

### 2 LA CRÉATION D'ENVIRONNEMENTS FAVORABLES

« l'action sur les déterminants environnementaux »

Un environnement favorable à la santé est un environnement qui exerce une influence positive sur l'état de santé des individus, en facilitant les choix bénéfiques à la santé. Il permet aux individus de développer leurs capacités et leur autonomie en matière de santé.

#### On distingue 4 types d'environnements :

- **L'environnement physique** : les éléments naturels et artificiels de l'environnement.
- **L'environnement socioculturel** : les éléments relatifs aux structures et aux modes de fonctionnement des individus ou des groupes d'individus ainsi qu'à la culture qui en est issue.
- **L'environnement politique** : les structures et les modes de fonctionnement liés à l'organisation et à l'exercice du pouvoir.
- **L'environnement économique** : les structures et les modes de fonctionnement liés aux activités de production, de consommation et d'utilisation de la richesse ainsi que les valeurs et les motivations qui servent de fondement aux décisions économiques.

### 3 LE RENFORCEMENT DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE

« la participation, l'empowerment »

La promotion de la santé passe par la participation effective et concrète de la population à la fixation des priorités, à la prise des décisions, à l'élaboration et à la mise en œuvre des stratégies de planification en vue d'atteindre une meilleure santé.

### 4 L'ACQUISITION DES APTITUDES INDIVIDUELLES

« l'éducation pour la santé, les compétences psychosociales »

La promotion de la santé appuie le développement individuel et social grâce à l'information, à l'éducation pour la santé et au perfectionnement des aptitudes indispensables à la vie.

### 5 LA RÉORIENTATION DES SERVICES DE SANTÉ

« le virage préventif »  
« la responsabilité populationnelle »

La promotion de la santé est partagée entre les individus, les groupes, les professionnels de santé, les associations, les établissements et services de santé, du social, de l'éducatif, les décideurs...

Tous doivent œuvrer ensemble à la création d'un système de soins servant au mieux les intérêts de la santé. Les professionnels de santé et les structures de soins sont invités à étendre leur activité au-delà des soins curatifs, en s'impliquant dans l'éducation pour la santé, la prévention et la promotion de la santé.

## PROMOTION DE LA SANTÉ, PRÉVENTION ET ÉDUCATION POUR LA SANTÉ... DE QUOI PARLE-T-ON ?

La prévention et la promotion de la santé poursuivent des finalités différentes, mais elles mettent en œuvre des stratégies similaires, parmi lesquelles l'éducation pour la santé. Petit retour aux définitions pour bien comprendre.

### PROMOTION DE LA SANTÉ

Dans la Charte d'Ottawa, l'OMS déclare que « la promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur de la santé : elle ne se borne pas seulement à préconiser l'adoption de modes de vie qui favorisent la bonne santé ; son ambition est le bien-être complet de l'individu ». Plus encore, elle définit la promotion de la santé comme « un processus social et politique global, qui comprend non seulement des actions visant à renforcer les aptitudes et les capacités des individus mais également des mesures visant à changer la situation sociale, environnementale et économique, de façon à réduire ses effets négatifs sur la santé publique et sur la santé des personnes »<sup>2</sup>.

La promotion de la santé est donc un projet politique de société, à part entière.

### PRÉVENTION

La prévention s'applique à réduire le nombre et la gravité des maladies et des accidents. Sa définition se fonde :

**- soit sur les stades de la maladie avec :**

- la prévention primaire intervenant avant l'apparition de la maladie ;
- les préventions secondaire et tertiaire visant à stopper ou à retarder l'évolution d'une maladie ou à réduire le risque de rechute et de chronicité.

**- soit sur une approche populationnelle, en distinguant :**

- la prévention universelle dirigée vers l'ensemble de la population, quel que soit son état de santé ; elle vise l'instauration d'un environnement favorable
- la prévention sélective portée sur des sujets à risque et tentant d'éviter la survenue des problèmes de santé dont ils sont menacés
- la prévention ciblée appliquée aux malades pour les aider à gérer leur état de santé et leur traitement.

### ÉDUCATION POUR LA SANTÉ

Enfin, l'OMS définit l'éducation pour la santé comme « la création délibérée de possibilités d'apprendre grâce à une forme de communication visant à améliorer les compétences en matière de santé, ce qui comprend l'amélioration des connaissances et la transmission d'aptitudes utiles dans la vie, qui favorisent la santé des individus et des communautés. L'éducation pour la santé concerne non seulement la communication d'informations, mais également le développement de la motivation, des compétences et de la confiance en soi nécessaires pour agir en vue d'améliorer sa santé »<sup>2</sup>.

L'éducation pour la santé permet donc d'informer et d'outiller de manière concrète les individus pour favoriser l'adoption de choix et de comportements favorables à une bonne ou meilleure santé. On peut alors parler d'éducation pour la santé en général ou d'éducation pour la santé des patients.

## Prévention et promotion de la santé<sup>3</sup>

	PRÉVENTION	PROMOTION DE LA SANTÉ
<b>FINALITÉS</b>	Diminuer la fréquence d'apparition et la prévalence des problèmes de santé ou des facteurs de risque dans la population.	Conférer à la population un plus grand contrôle et un plus grand pouvoir sur les décisions qui affectent sa santé, son bien-être et sa qualité de vie.
<b>PUBLICS</b>	Groupes de population identifiés comme présentant des risques spécifiques en matière de santé.	Population dans son ensemble, sur des territoires ou dans des milieux de vie (école, travail, hôpital, prison).
<b>STRATÉGIES</b>	Organisation des services de soins de premier recours.	Organisation des lieux de vie et d'accueil de la population.
<b>CONTENUS ÉDUCATIFS</b>	Entrée par problème de santé ou par pathologie (ex : lutte contre le tabagisme, l'obésité, le suicide...)  Contenus spécifiques (informations sur les risques, sur les services, apprentissages, etc.)	Approche positive (ex : développement des facteurs protecteurs) et globale (qualité de vie et bien-être) de la santé.  Contenus transversaux (compétences psychosociales, analyse critique de l'information, etc.)

(\*) L'éducation pour la santé vise l'accroissement des connaissances de la population en matière de santé, ainsi que le développement de compétences permettant aux personnes et aux groupes de participer aux débats sur les sujets de santé qui les concernent et aux actions de prévention et de promotion de la santé mises en œuvre dans leur territoire de vie.

3. Schéma inspiré de : Prévention et promotion de la santé : de quoi parle-t-on ? Un document pour favoriser la connaissance et les bonnes pratiques. Rennes : ARS Bretagne, 2013, 6 p. En ligne : <https://cutt.ly/7rQ4j0G>

## OUTILS ET LECTURES



### Le Pass'Santé Pro

Le Pass'Santé Pro est une plateforme régionale d'autoformation en accès libre. On y trouve des modules pédagogiques, des ressources documentaires, des outils et des techniques d'animation pour s'informer et concevoir des projets de promotion de la santé auprès de différents publics.

 <https://www.pass-santepro.org>

## 2 Construire une démarche projet

Les interventions en promotion de la santé doivent se construire selon une démarche de projet pensée dès le départ avec les partenaires concernés<sup>4</sup> :

### CONSTITUER L'ÉQUIPE ET IMPLIQUER LES PARTENAIRES

Travailler en équipe permet de bénéficier de la complémentarité des savoir-faire et d'aboutir à une analyse plus fiable des besoins. Certaines actions nécessitent la mobilisation de ressources externes (besoin d'un appui méthodologique, d'une formation sur une thématique santé en particulier, d'orienter le public vers les structures de prise en charge...).

### ANALYSER LA SITUATION ET DÉFINIR LES OBJECTIFS

C'est une phase exploratoire qui permet d'identifier les besoins de santé. L'exploitation des éléments rassemblés permet de dégager des priorités d'actions et de pouvoir fixer les objectifs que l'on souhaite atteindre.

### METTRE EN ŒUVRE LE PROJET

Il s'agit de travailler sur la stratégie d'intervention en tenant compte des moyens disponibles et des compétences mobilisables (les ressources humaines, matérielles et financières) pour atteindre les objectifs.

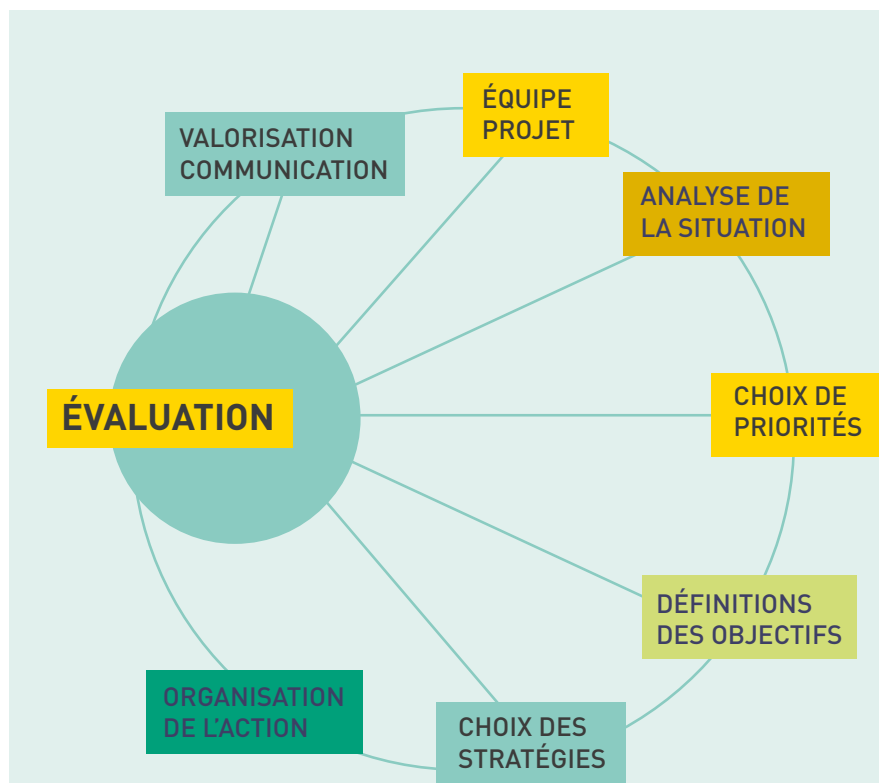
### ÉVALUER

Ce que l'on veut évaluer et les critères à retenir se définissent dès le début du projet. L'évaluation produit de la connaissance sur l'action, donne des éléments de jugement, de valorisation...

### COMMUNIQUER

Cela contribue à légitimer l'action et aide à mobiliser (les publics, l'entourage, les partenaires, les financeurs) autour de l'action.

### Démarche projet<sup>5</sup>



- Avec qui allons-nous monter le projet ?
- Quelles sont les caractéristiques du territoire et de la population ?  
Les besoins et attentes ? Les ressources locales ?  
Les financements possibles ?
- Sur quel problème prioritaire pouvons-nous agir ?  
Quel public ciblons-nous ?
- Quelles méthodes allons-nous mettre en œuvre pour atteindre nos objectifs ? Avec quels partenaires ?
- Qui fait quoi ? Quand et comment ? Avec quels moyens ?
- Qui évalue ? Qu'observons-nous ? Avec quels outils ?
- Comment partager les connaissances acquises ?

<sup>4</sup>. Pass' Santé jeunes en action ! Guide d'aide à la construction d'actions d'éducation pour la santé. Dijon : Ireps Bourgogne Franche-Comté, ARS Bourgogne Franche-Comté, 2018, 36 p. En ligne : <https://ireps-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/files-upload/guide-psj-prweb.pdf> <sup>5</sup>. Visuel d'après Couralet Delphine, Olivo Catherine. Actions : découvrez la méthode ! Montpellier : CRES Languedoc-Roussillon, 2005, 97 p.



# 3 Adopter une posture éducative en promotion de la santé

Les compétences relationnelles, motivationnelles et thématiques des animateurs sont déterminantes, bien avant le contenu des activités. Leur posture est essentielle pour inscrire les interventions dans une démarche éthique d'éducation pour la santé.

Il est important qu'ils se questionnent sur leurs représentations et leurs pratiques. Cela implique qu'ils soient conscients de leurs propres limites pour accompagner les publics individuellement et les orienter lorsqu'une problématique ne peut être résolue au cours de l'action.

## Des conditions d'apprentissage sécurisantes et favorables<sup>6</sup>

### LES MISSIONS DE L'ANIMATEUR

- Définir, avec le groupe, le cadre d'intervention et le faire respecter : l'écoute mutuelle, la confidentialité, le non-jugement, la durée, les méthodes...
- Connaître le groupe : recueillir leurs besoins et attentes
- Amener les participants à identifier leurs représentations sur la thématique travaillée
- Favoriser la participation et l'expression des idées, des opinions...
- Permettre aux participants de construire activement les nouveaux savoirs pour se les approprier
- Renforcer les compétences psychosociales des participants

### LA POSTURE DE L'ANIMATEUR

- Être transparent dans ses intentions : énoncer clairement les objectifs et le déroulement de l'action
- Respecter l'opinion et le choix de chacun : s'abstenir de tout jugement moral, se garder d'imposer des comportements prédéterminés, respecter les différences (culturelles)...
- Laisser aux personnes la liberté de ne pas participer
- Être authentique, humble et faire preuve d'empathie

6. Inspiré de Pass'Santé jeunes en action! Guide d'aide à la construction d'actions d'éducation pour la santé. Dijon : Ireps Bourgogne Franche-Comté, ARS Bourgogne Franche-Comté, 2018, 36 p. En ligne : <https://cutt.ly/DrQ4kvG>

# 4 Renforcer les compétences psychosociales

Les compétences psychosociales (CPS) font référence aux ressources cognitives, sociales et affectives de chacun.

En promotion de la santé, renforcer les compétences psychosociales permet d'augmenter le pouvoir d'agir en faveur de sa santé et de celle de sa famille, voire de sa communauté et de la collectivité.

Ce pouvoir d'agir permet d'influencer positivement les facteurs déterminant la santé et le bien-être. Les interventions basées sur leur développement

et leur renforcement montrent une amélioration en termes de bien-être, d'estime de soi et d'interactions avec les autres et en parallèle, une diminution des comportements à risques, des comportements violents et des problèmes de santé mentale.

Il s'agit d'accroître des compétences «à agir pour» et non «à lutter contre».

« Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement ». OMS 1993<sup>7</sup>

## Coup de projecteur sur les compétences émotionnelles, cognitives et sociales<sup>8</sup>

### ÉMOTIONNELLES



Régulation émotionnelle



Gestion du stress



Auto-régulation & Auto-évaluation

### COGNITIVES



Auto-évaluation



Prise de décision



Pensée Critique

### SOCIALES



Communication verbale et non verbale



Coopération Empathie



Capacité de résistance et de négociation Plaidoyer

7. Arwidson Pierre. Le développement des compétences psychosociales. In: Sandrin-Berthon Brigitte. Apprendre la santé à l'école. Paris: ESF Editeur (Pratiques & enjeux pédagogiques), 1997, p. 74-8. Source du schéma: Reginster Maud, Vandoorne Chantal. Compétences psychosociales des adultes et promotion de la santé. Focus Santé. 2016; 4: 16 p. En ligne : <https://cutt.ly/FrQ4mQW>

## OUTILS ET LECTURES

### Santé publique et développement des compétences psychosociales à l'école

[Page internet]

Fortin J. École changer de cap, 2012.

 <https://cutt.ly/jrQ4QAe>

### Compétences psychosociales des adultes et promotion de la santé

Mannaerts Denis, Reginster Maud, Vandoorne Chantal. Focus santé 2016 ; 4 : 36 p.

 <https://cutt.ly/FrQ4mQW>

### Life skills education for children and adolescents in schools:

introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes

Birrell Weisen BRhona, Orley John, Evans Vivienne, Lee Jeff, Sprunger Ben, Pellaux Daniel. Genève: Organisation mondiale de la santé, 1993, 53 p.

 <https://cutt.ly/ArQ4Wsr>

## Les compétences psychosociales en pratique

### RESSOURCES SOCIALES

Elles concernent la relation avec les autres et notre capacité à communiquer

- S'investir dans une collectivité
  - Écouter activement
- Prendre en compte l'avis d'autrui
  - Coopérer, négocier
- Exprimer des difficultés, des fragilités

### RESSOURCES AFFECTIVES

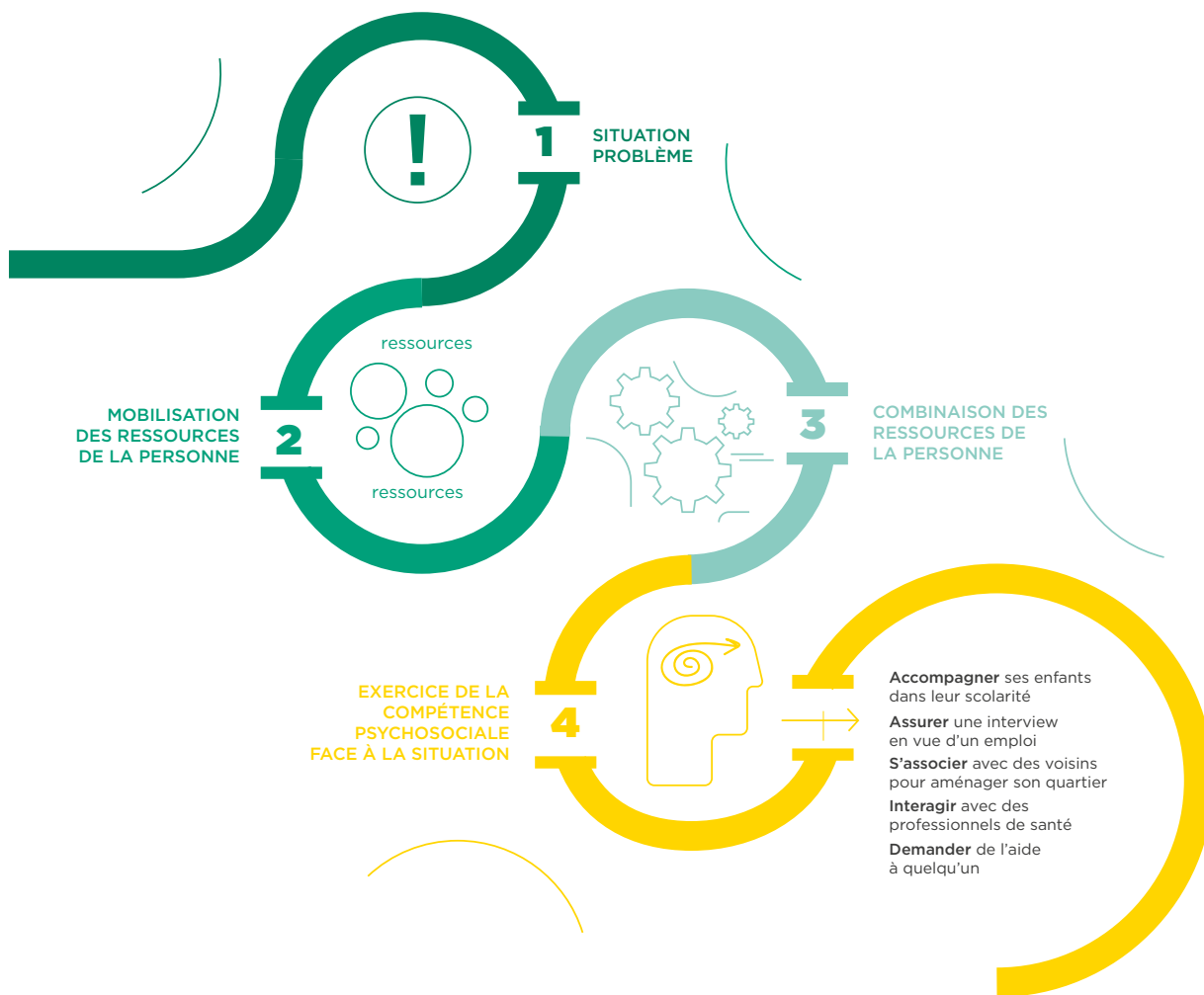
Elles touchent aux émotions, à notre vécu, à notre manière propre de percevoir les choses

- Gérer son stress ou sa colère
- Avoir conscience de ses émotions
- Prendre du recul sur son propre ressenti
  - Faire face à un traumatisme
  - Gérer son anxiété

### RESSOURCES COGNITIVES

Elles ont trait aux connaissances et aux opérations intellectuelles

- Argumenter sa pensée, porter un regard critique
- Restituer des connaissances
  - Synthétiser un texte, une discussion
  - Lire, écrire
- Pouvoir comparer des informations de sources différentes



## 5 Asseoir son action sur des données probantes

Les projets régionaux de santé mettent l'accent sur l'utilisation des données probantes ou prometteuses, l'étude des conditions de leur transférabilité et l'accessibilité de l'information.

S'appuyer sur des données probantes c'est suivre un processus « consistant à extraire et à disséminer les meilleures données disponibles issues de la recherche, de la pratique et de l'expérience, ainsi qu'à utiliser ces données pour éclairer et améliorer la pratique et les politiques en santé publique.<sup>9</sup> »

La recherche documentaire de données probantes se fera autour de 3 grands types de ressources pointant les savoirs

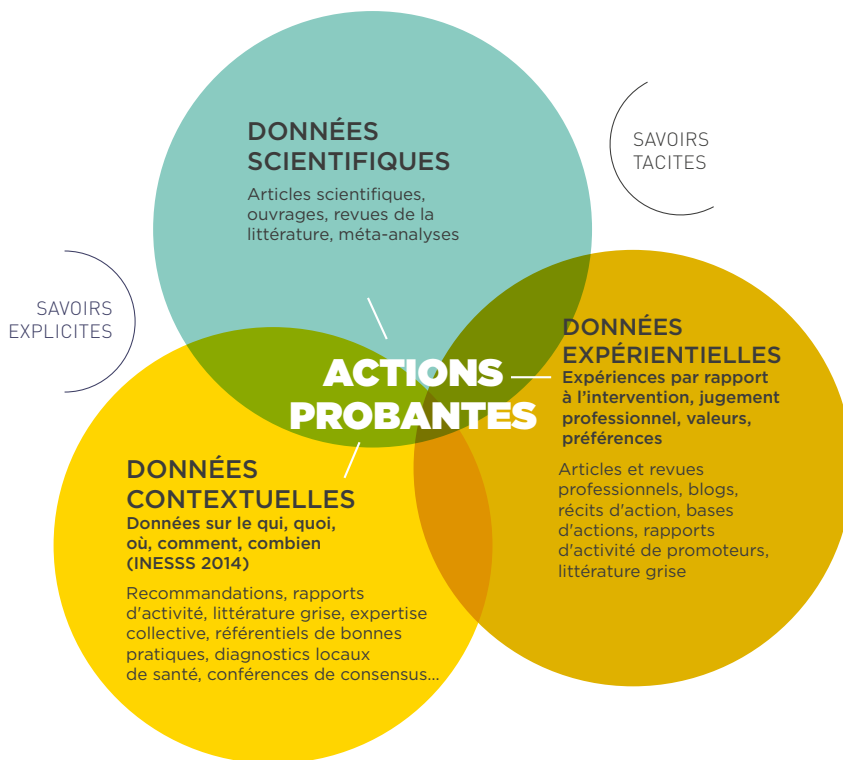
contextuels, les savoirs expérimentiels ou les savoirs scientifiques.

Santé publique France propose sur son site internet un répertoire des interventions probantes ou prometteuses en prévention et promotion de la santé<sup>10</sup>. Il a pour but d'aider les décideurs et les acteurs locaux à choisir des interventions adaptées pour répondre à leurs besoins, de valoriser une prévention scientifiquement fondée et de permettre

l'articulation entre la recherche et les pratiques de terrain. Il présente des programmes implantés ou en cours d'étude, d'expérimentation ou de déploiement.

Après avoir identifié des données probantes susceptibles de correspondre au programme que l'on souhaite élaborer, il convient d'adapter les éléments proposés et d'en vérifier la transférabilité dans le contexte particulier où on souhaite l'implanter.

### Actions probantes en promotion de la santé<sup>11</sup>



9. Centres de collaboration nationale en santé publique. Qu'est-ce que la santé publique fondée sur des données probantes? [Page internet]. Montréal: Centres de collaboration nationale en santé publique, 2011. En ligne: <http://www.nccmt.ca/fr/au-sujet-du-ccnmo/eiph>

10. Répertoire des interventions efficaces ou prometteuses en prévention et promotion de la santé [Page internet]. Saint-Maurice : Santé publique France, 2019. En ligne: <https://cutt.ly/7rQ4RVw>

11. Schéma source: Souffez K. Module «Actions probantes en promotion de la santé». Besançon: Université d'été francophone en santé publique de Besançon, 2014

### OUTILS ET LECTURES

#### Données probantes et promotion de la santé.

Sandon Agathe. Dijon : Ireps Bourgogne, 2012, 20 p. (Dossiers techniques ; n° 2).

 <https://cutt.ly/2rQ4W0N>

#### Entre "données probantes" et "partage de connaissances" : quelques ressources et outils en promotion et éducation pour la santé ?

Sizaret Anne. ADSP 2018 ; 103 : 11-15.

 <https://cutt.ly/0rQ4Eb4>

#### Prévenir les addictions auprès des jeunes : référentiel d'intervention régional partagé.

Dijon : Ireps BFC, 2018, 64 p.

 <https://cutt.ly/UrQ4Rei>



<https://www.ars.sante.fr>



<http://episante-bfc.org>



## REPÉREZ LE TERRAIN

**Vous avez envie de vous aventurer sur les chemins de la promotion de la santé pour mener des actions en matière de nutrition, mais vous n'êtes pas sûrs de savoir où vous mettez les pieds... Voici quelques balises qui vous aideront à vous orienter dans le paysage.**

La nutrition est l'un des atouts majeurs d'une bonne santé. Les nouveaux repères de consommation alimentaire et d'activités physiques proposés par les autorités de santé vous aideront à transmettre une information claire au public. Pour identi-

fier les priorités et construire vos actions, vous pourrez vous appuyer sur des données épidémiologiques et vous inspirer des préconisations formulées dans les plans et programmes de santé nationaux, régionaux et locaux.



## LA NUTRITION

Ce terme désigne à la fois les comportements alimentaires et les activités physiques, qui sont des déterminants majeurs de la santé.



## LES ENJEUX DE SANTÉ PUBLIQUE LIÉS À LA NUTRITION

Une nutrition adaptée contribue à protéger contre le risque d'obésité, mais aussi contre d'autres pathologies chroniques parmi les plus répandues : le diabète, l'ostéoporose, certains cancers et les maladies cardiovasculaires. Bien entendu, les causes de ces maladies sont multiples, et il est difficile de mesurer précisément l'influence des facteurs nutritionnels. Mais de nombreuses études scientifiques suggèrent qu'elle est importante. L'Inserm indique par exemple que suivre les repères nutritionnels recommandés peut faire gagner 14 ans de vie en bonne santé<sup>1</sup>. Dans les faits, qu'en est-il aujourd'hui ?

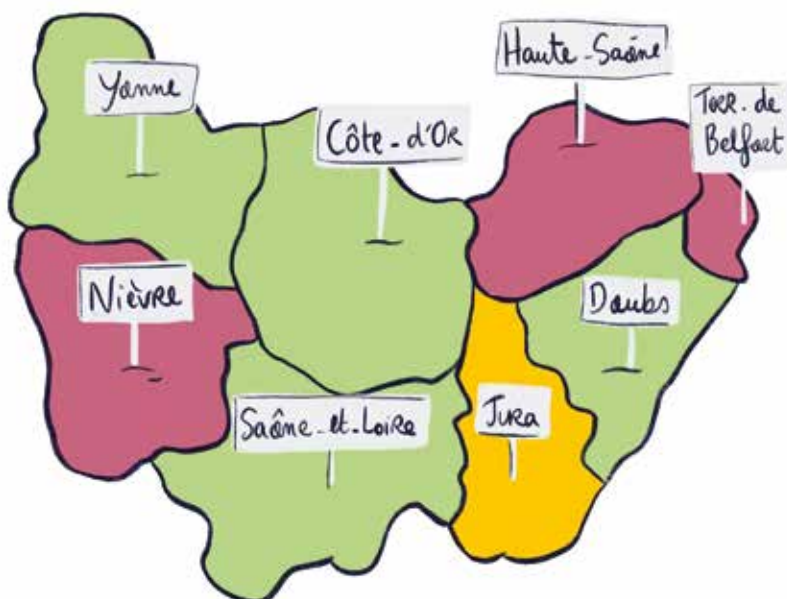
Les dernières enquêtes montrent que la pratique d'activités physiques tend à décroître, particulièrement chez les femmes et les enfants. Globalement elle est très insuffisante, et la sédentarité a fortement augmenté ces dix dernières années : 80 % des adultes passent 3 heures par jour devant leur écran en dehors de toute activité professionnelle<sup>2</sup>. Du côté des comportements alimentaires, la consommation de sel stagne à un niveau beaucoup trop élevé, et celle de sucre est trop importante. Les Français mangent encore trop peu de fruits, de légumes. Les conséquences de ces comportements sont visibles lorsqu'on examine l'évolution des pathologies sensibles à la nutrition. On compte encore 50 % d'adultes et 17 % d'enfants en surpoids ou obèses en France, avec des inégalités sociales très marquées. Parallèlement, le nombre de personnes atteintes du diabète de type 2 augmente. Enfin, près de 26 700 cancers liés à la nutrition (alcool, alimentation déséquilibrée, surpoids ou obésité) pourraient être évités<sup>3</sup>.

### SURPOIDS ET OBÉSITÉ

#### Prévalence de l'obésité parmi les adultes en Bourgogne-Franche-Comté

Infographie réalisée à partir des données du Baromètre santé 2016<sup>4</sup>.

- Départements où le taux d'obésité dépasse la moyenne nationale
- Départements où le taux d'obésité est proche de la moyenne nationale
- Département où le taux d'obésité est très en dessous de la moyenne nationale



1. Caillavet France, Castetbon Katia, César Christine, et al. Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique. Paris : Inserm, 2014, 588 p. (Expertise collective). <http://hdl.handle.net/10608/6522> 2. Nutrition et activité physique : le scan [Page internet]. Saint-Maurice : Santé publique France, 2019. <https://cutt.ly/SPF-SCAN> 3. Les cancers attribuables au mode de vie et à l'environnement en France métropolitaine. Lyon : Centre international de recherche sur le cancer, 2018, 217 p. [http://gco.iarc.fr/includes/PAF/PAF\\_FR\\_report.pdf](http://gco.iarc.fr/includes/PAF/PAF_FR_report.pdf) 4. Surpoids et obésité en Bourgogne-Franche-Comté. Dijon : Observatoire régional de la santé Bourgogne-Franche-Comté, 2017, 6 p. (Baromètre santé 2016). <https://cutt.ly/ORS-BFC-Barometre2016>



En Bourgogne-Franche-Comté, près de la moitié de la population adulte est en surpoids ou obèse.

### Plus d'1/4 des adultes sont en surpoids

27,7% des adultes sont en surpoids, ce qui est proche de la moyenne nationale. Les populations les plus concernées sont les hommes, les retraités, les personnes de profession intermédiaire et les cadres ainsi que celles ayant les revenus les plus élevés.

### L'obésité touche un adulte sur six

La prévalence de l'obésité en Bourgogne-Franche-Comté est un peu supérieure à celle du niveau national (+2,4 points). Comme pour le surpoids, les populations les plus touchées sont les hommes, les personnes âgées et les retraités. Surtout, le pourcentage de personnes en situation d'obésité est plus important parmi les habitants qui cumulent des critères sociodémographiques défavorables. Elle cible plus particulièrement les ouvriers et les employés, les personnes sans diplôme ou qui ont un niveau scolaire inférieur au bac, et celles ayant les revenus les plus faibles.

### 19% des enfants sont en surpoids ou obèses

C'est un peu plus que la moyenne nationale qui était de 17% en 2015<sup>5</sup>. Parmi les enfants de Bourgogne Franche-Comté, près de 14,3% sont en surpoids et 4,7% souffrent d'obésité.

### INACTIVITÉ ET SÉDENTARITÉ



- 76% des 11-17 ans passent 3 h ou plus par jour devant des écrans
- L'activité physique est en baisse et l'inactivité en hausse depuis 10 ans parmi les adultes et les enfants
- Plus d'une femme sur 5 cumule sédentarité et inactivité physique

### L'inactivité physique et la sédentarité gagnent du terrain

Depuis 2012, l'inactivité physique est devenue la première cause de mortalité évitable dans le monde, responsable de plus de décès que le tabagisme. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'inactivité physique est responsable à elle seule de 10% des décès en Europe. À l'inverse, ajouter à son mode de vie 15 minutes de marche tous les jours diminue la mortalité de 14%<sup>6</sup>.

En France, les femmes sont plus particulièrement concernées : en 10 ans, la proportion de femmes physiquement actives a baissé de 16%. Plus d'une femme sur 5 cumule sédentarité et inactivité physique.

### La sédentarité des enfants augmente

Les niveaux d'activités physiques sont encore faibles et la sédentarité plus élevée chez les enfants. Seuls 28% des garçons et 18% des filles atteignent les recommandations de l'OMS en matière d'activités physiques. La situation se dégrade depuis 10 ans, sauf pour les 15-17 ans dont le niveau d'activités physiques a augmenté.

En parallèle, le temps passé devant un écran a considérablement augmenté. En 2016<sup>7</sup>, la proportion de jeunes passant 3 heures ou plus devant un écran chaque jour atteignait 45% chez les 6-10 ans, 70% chez les 11-14 ans, 71% chez les filles et 87% chez les garçons de 15-17 ans.



5. Actualisation des repères du PNNS : révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. Maisons-Alfort : Agence nationale de sécurité sanitaire, alimentation, environnement, travail, 2016, 584 p. <https://cutt.ly/ANSES-PNNS2016> 6. Duclos Martine. Sport, santé, activité physique, sédentarité : de quoi parle-t-on ? Paris : ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports, 2015, 2 p. <https://cutt.ly/sports-gouv-sedentarite> 7. Deschamps Valérie, Salanave Benoit, Torres Marion, et al. Etude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban 2014-2016) : volet nutrition, chapitre corpulence. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017, 42 p. <https://cutt.ly/SPF-ESTEBAN2016>



### ACTIVITÉS PHYSIQUES

Quantité et intensité des mouvements produits par la contraction des muscles (que ce soit par le sport, le jardinage, les déplacements, le ménage, etc.), et qui entraînent une dépense en énergie supérieure au repos.

### INACTIVITÉ PHYSIQUE

On dit qu'une personne est inactive lorsqu'elle ne cumule pas 2 h 30 d'activité modérée par semaine pour les adultes (30 minutes au moins 5 fois par semaine) ou 5 heures par semaine pour les enfants.

### SÉDENTARITÉ

Les comportements sédentaires sont ceux qui, en période d'éveil, nécessitent une dépense énergétique proche de celle du repos. Il s'agit principalement des activités réalisées en position assise ou allongée : conduire, regarder la télévision, travail de bureau sur ordinateur, lire, écrire, converser par téléphone, etc.







### L'ASSIETTE DES FRANÇAIS

- Une grande part d'aliments transformés
- Un peu trop de sel
- Pas assez de fibres
- De plus en plus de compléments alimentaires
- les adultes de 65 à 79 ans consomment plus d'aliments faits maison
- les hommes mangent plus de denrées animales crues
- les personnes qui ont un niveau d'étude supérieur mangent plus de fruits et 2 fois moins de boissons sucrées
- les urbains mangent plus de poisson, de confiseries et de chocolat
- les habitants des zones rurales mangent plus de charcuteries, de légumes et de fromages

## HABITUDES ALIMENTAIRES

### Comment mangent les Français ?

Selon l'Organisation de coopération et de développement économique (OCDE<sup>8</sup>), les Français sont ceux qui passent le plus de temps à table avec une moyenne de 2 h 13 par jour, soit 3/4 d'heure de plus que la moyenne mondiale de 1 h 30.

La dernière étude de l'INCA<sup>9</sup> montre qu'ils consomment globalement beaucoup d'aliments transformés, et qu'ils mangent plus de sel que ce qui est recommandé par le Programme national nutrition santé (PNNS). En revanche, ils mangent trop peu de fibres. Enfin, la consommation de compléments alimentaires augmente. Mais ces habitudes alimentaires varient en fonction de l'âge, du sexe, du niveau d'étude ou encore de la région. À titre d'exemple :

## OUTILS & LECTURES



### Les études INCA : les habitudes de consommation alimentaires

Réalisées tous les 7 ans par l'Anses, les Études INCA fournissent une photographie des habitudes de consommation alimentaire de la population française métropolitaine. Ces données renseignent sur les apports en substances bénéfiques présentes dans l'alimentation (vitamines, acides gras essentiels...), mais aussi sur les expositions aux substances néfastes (métaux lourds, résidus de pesticides, toxines...). Elles permettent de savoir si les repères du Programme national nutrition santé sont suivis par la population et apportent des informations utiles aux ministères pour savoir s'il faut poursuivre, renforcer ou modifier les priorités de la politique alimentaire et nutritionnelle en France.

<https://www.anses.fr>

### L'enquête Esteban : la santé nutritionnelle des Français

Esteban<sup>10</sup> est une enquête de Santé publique France menée en France métropolitaine auprès de 3 000 adultes âgés de 18 à 74 ans et 1 000 enfants de 6 à 17 ans. Programmée tous les 7 ans environ, elle porte sur l'exposition à certaines substances de l'environnement, l'alimentation, l'activité physique et certaines maladies chroniques ou facteurs de risque (diabète, allergies, maladies respiratoires, hypertension artérielle, hypercholestérolémie...).

<https://www.santepubliquefrance.fr>

### SCORE-Santé : les déterminants et pathologies potentiellement liées à la nutrition

La base d'indicateurs SCORE-Santé met à disposition des décideurs, des professionnels de santé et du grand public des informations fiables, homogènes et comparables sur la santé de la population et ses déterminants :

<https://www.scoresante.org/>

### ORS Bourgogne-Franche-Comté

Le site de l'Observatoire régional de santé est une mine de données sur la santé de la population en région. À lire notamment : *Nutrition Santé : éléments saillants en Bourgogne Franche-Comté*. Dijon : ORS BFC, 2017, 12 p.

<https://cutt.ly/ORS-BFC-nutrition2017>

[www.orsbfc.org](http://www.orsbfc.org)



8. Portail de données OCDE sur l'égalité femmes-hommes [Page internet]. Paris : OCDE, s.d. <http://www.oecd.org/fr/parite/donnees/> 9. La dernière étude INCA 3 a été conduite en 2014-2015 auprès de plus de 5 800 personnes (près de 3 200 adultes et près de 2 700 enfants âgés de 0 à 17 ans). 10. Deschamps Valérie, Salanave Benoit, Torres Marion, et al. Etude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban 2014-2016) : volet nutrition, chapitre corpulence. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017, 42 p. <https://cutt.ly/SPF-ESTEBAN2016>



# CHOIX ALIMENTAIRES ET ACTIVITÉS PHYSIQUES: LES REPÈRES PRATIQUES

Les repères proposés par Santé publique France en matière d'alimentation et d'activités physiques en 2019<sup>11</sup> s'appuient sur les dernières données scientifiques disponibles. Des messages pratiques et simples orientent les personnes vers des choix favorables pour leur santé. Chacun peut identifier les changements vers lesquels tendre, et progresser à son rythme.



REPÉREZ LE TERRAIN

## L'ÉQUATION SANTÉ EN MATIÈRE DE NUTRITION

### DES CHOIX ALIMENTAIRES ÉCLAIRÉS

- Tendre vers les repères du PNNS.
- S'aider de l'étiquetage Nutri-Score pour choisir les produits transformés.

### UNE ATTENTION PORTÉE À LA QUALITÉ ENVIRONNEMENTALE

- Aller vers des aliments de saison, produits localement.
- Manger bio quand c'est possible.

### PLUS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Bouger plus.
- Diminuer le temps passé assis.

### DE LA CONVIVIALITÉ ET DU PLAISIR !

- Privilégier le fait maison.
- Prendre le temps de manger, de déguster.
- Varier l'alimentation.

## REPÈRES SIMPLIFIÉS DU PNNS



### AUGMENTER

- Les fruits et légumes
- Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.
- Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc.
- Le fait maison
- Les activités physiques

### ALLER VERS

- Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète
- Une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance
- L'huile de colza, de noix et d'olive
- Une consommation de produits laitiers suffisante, mais limitée
- Les aliments de saison et les aliments produits localement
- Les aliments bio

### RÉDUIRE

- L'alcool
- Les produits sucrés et les boissons sucrées
- Les produits salés
- La charcuterie
- La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)
- Les produits avec un Nutri-Score D et E
- Le temps passé assis



11. Santé publique France présente les nouvelles recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité [Page internet]. Saint-Maurice: Santé publique France, 2019. <https://cutt.ly/SPF-PNNS4-CP>



## **ACTIVITÉS PHYSIQUES À TOUT ÂGE : IL N'Y A PAS QUE LE SPORT !**

Le PNNS incite à augmenter les activités physiques et à diminuer les activités sédentaires. Pour chaque tranche d'âge, des repères permettent d'identifier l'idéal vers lequel tendre. Quoi qu'il en soit, toute activité est profitable pour la santé, et en l'augmentant au-delà des recommandations, on fait grimper ce bénéfice.

LES REPÈRES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DU PNNS SONT SUIVIS PAR :

**2 enfants sur 10**

**3 adolescents sur 10**

**Près de 7 adultes sur 10**

*Parmi les adultes, les hommes sont plus nombreux que les femmes à avoir un niveau d'activité élevé.*

### **ACTIVITÉ MINIMUM RECOMMANDÉE PAR L'ANSES**

#### **JUSQU'À 5 ANS**

- **3 heures/jour** à marcher, courir, danser, sauter, patauger, ramper, etc.
- **Pas plus de 1 heure d'affilée** en activité sédentaire (par exemple devant un écran)

#### **Effets positifs sur la santé**

- Renforcer la capacité de l'enfant à pratiquer, plus tard, des activités physiques variées.

#### **DE 6 À 11 ANS ET DE 12 À 17 ANS**

- **1 heure/jour** d'activité physique d'endurance modérée à soutenue.
- **+ 3 fois / semaine** des activités qui renforcent les muscles, améliorent la santé osseuse et la souplesse.

Pour les enfants et les adolescents, il faut intégrer les activités physiques à la vie quotidienne en famille, à l'école, et entre amis : jeux en plein air, sports, déplacements, l'éducation physique et sportive, etc.

#### **Effets positifs sur la santé**

- Améliorer l'endurance cardio-respiratoire, l'état musculaire et osseux.

#### **DE 18 À 64 ANS**

- **2h30 / semaine** d'activité d'endurance modérée
- ou **1h15 / semaine** d'activité soutenue
- ou une combinaison des deux

Par périodes d'au moins **10 minutes d'affilée**.

En incluant **2 jours / semaine** des exercices de renforcement musculaire.

#### **Effets positifs sur la santé**

- Améliorer l'endurance cardio-respiratoire, l'état musculaire et osseux.
- Réduire le risque de maladies non transmissibles et de dépression.

#### **65 ANS ET PLUS**

- **2h30 / semaine** d'activité d'endurance modérée
- ou **1h15 / semaine** d'activité soutenue
- ou une combinaison des deux

Par périodes d'au moins **10 minutes d'affilée**.

En incluant :

- 2 jours/semaine des exercices de renforcement musculaire.
- 3 jours/semaine une activité visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes si la mobilité est réduite.
- Dans tous les cas, rester aussi actif que l'État de santé le permet.

#### **Effets positifs sur la santé**

- Améliorer l'endurance cardio-respiratoire, l'état musculaire et osseux.
- Réduire le risque de maladies non transmissibles et de dépression.
- Abaisser le risque de détérioration des fonctions cognitives.



# LES POLITIQUES PUBLIQUES EN MATIÈRE DE NUTRITION

## AU NIVEAU NATIONAL

La stratégie nationale de santé fixe le cadre de la politique de santé en France. Pour la période 2018-2022, 4 axes ont été définis. Le premier d'entre eux est de « mettre en place une politique de promotion de la santé, incluant la prévention, dans tous les milieux et tout au long de la vie<sup>12</sup> ». La nutrition est un des onze domaines d'actions prioritaires de cette stratégie. Les actions se déclinent dans des programmes de santé thématiques nationaux.

Plusieurs d'entre eux contribuent à la politique de santé en matière de nutrition. C'est le cas des plans présentés ci-dessous : le Programme national de l'alimentation et de la nutrition (PNAN), le Programme national nutrition santé (PNNS), le Plan national pour l'alimentation (PNA), et la Stratégie nationale sports santé (SNSS). Y concourent aussi la feuille de route « prise en charge de l'obésité » 2019-2022<sup>13</sup> ou le Plan national santé environnement (PNSE)<sup>14</sup>.

### Le Programme national de l'alimentation et de la nutrition (PNAN) 2019-2023

Porté par le ministère des Solidarités et de la Santé et par le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, ce plan fixe le cap de la politique de l'alimentation et de la nutrition pour les cinq années à venir (2019-2023), en réunissant pour la première fois les actions du Programme national pour l'alimentation (PNA 3) et du Programme national nutrition santé (PNNS 4).

 <https://cutt.ly/agriculture-gouv-PNAN>

### Programme national nutrition santé 2019-2023 (PNNS 4)

Le premier PNNS a vu le jour en 2001. Depuis, il a été réactualisé tous les 5 ans pour s'adapter aux priorités de santé et à l'évolution des comportements des Français. Comme les précédents, le PNNS 4 vise à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur les comportements en matière d'alimentation et d'activités physiques. Il donne des repères sur lesquels s'appuyer pour mener des actions d'éducation et promouvoir un environnement favorable à la santé.

 <https://cutt.ly/sante-gouv-PNNS4>

### Programme national pour l'alimentation (PNA) 2019-2023

Le PNA est un programme mis en place par le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation qui aborde la nutrition de façon globale, en prenant en compte à la fois la santé du consommateur, les conditions de production, le respect des ressources naturelles et de l'environnement. L'objectif est que la population puisse accéder à une alimentation sûre, saine, de bonne qualité, en quantité suffisante, produite dans des conditions sociales et environnementales respectueuses des personnes et des écosystèmes.





 <https://cutt.ly/agriculture-gouv-PNA>

### La stratégie nationale sport santé 2019-2024

La stratégie nationale sport santé est inscrite dans le plan national de santé publique « Priorité prévention<sup>15</sup> » et a pour objectif « d'améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie ». Pour la période 2019-2024, 4 axes ont été définis pour lutter contre la sédentarité et encourager la pratique régulière d'activités physiques.

 <https://cutt.ly/sports-gouv-SNSS>



12. Stratégie nationale de santé 2018-2022. Paris : Ministère des solidarités et de la santé, 2017, 54 p.  <https://cutt.ly/sante-gouv-SNS18-22> 13. Obésité : prévention et prise en charge [Page internet]. Paris : Ministère des solidarités et de la santé, 2019.  <https://cutt.ly/sante-gouv-obesite> 14. Le Plan national Santé Environnement et les plans régionaux santé environnement [Page internet]. Paris : Ministère de la transition écologique et solidaire, 2019.  <https://cutt.ly/ecologie-gouv-PNSE> 15. Priorité prévention : rester en bonne santé tout au long de sa vie [Page internet]. Paris : Ministère des solidarités et de la santé, 2018.  <https://cutt.ly/sante-gouv-prevention>

# Les 10 mesures phares du PNNS 4

Il peut sembler complexe de naviguer dans ces différents programmes. En réalité, ils sont étroitement coordonnés. 8 des 10 mesures phares du PNNS sont par exemple communes avec le PNA.

Parmi ces 10 mesures, certaines appellent des actions auprès de la population, d'autres auprès des producteurs et distributeurs de nourriture, des collectivités, ou des professionnels de santé, etc. Le PNNS est donc transversal à de nombreuses politiques publiques.

PNNS	PNA	SNSS	
●	●		<b>1</b> Promouvoir les nouveaux <b>repères nutritionnels</b> (site mangerbouger.fr et Fabrique à Menus)
●	●		<b>2</b> Augmenter les fibres, réduire la quantité de sel, sucres, gras et promouvoir le Nutri-Score
●	●		<b>3</b> Réduire la consommation de sel de 30 % d'ici 2025
●	●		<b>4</b> Protéger les enfants et les adolescents d'une exposition à la <b>publicité</b> pour les aliments et les boissons non recommandés
●	●		<b>5</b> Permettre à tous de bénéficier d'une <b>restauration collective</b> de qualité : assurer la montée en gamme par un approvisionnement de 50% de produits bio, durables et de qualité d'ici 2022 et promouvoir le Nutri-Score dans le secteur
●	●		<b>6</b> Étendre l' <b>éducation à l'alimentation</b> de la maternelle au lycée
●		●	<b>7</b> Développer la pratique <b>d'activités physiques adaptées</b> (APA) pour les personnes atteintes de maladies chroniques
●		●	<b>8</b> Renforcer la <b>prescription</b> d'APA par les médecins
●	●		<b>9</b> Veiller à l'alimentation des aînés : prévenir la <b>dénutrition</b> des personnes âgées
●	●		<b>10</b> Promouvoir les <b>actions innovantes</b> locales (« Collectivités et entreprises actives du PNNS »)





## EN BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

À un niveau régional, la stratégie nationale de santé se décline dans un projet régional de santé (PRS), et dans des plans régionaux thématiques comme le plan régional de santé environnement et le plan régional sports santé et bien-être.

### Projet régional de santé 2018-2028

En Bourgogne-Franche-Comté, le PRS 2018-2028 intègre un parcours nutrition santé articulé autour de 3 objectifs généraux :

- approfondir les actions de prévention en matière de nutrition en les adaptant aux populations ou aux milieux les plus à risques dans une démarche de promotion de la santé en conformité avec la charte d'Ottawa,
- améliorer la pertinence de la prise en charge de l'obésité des adultes et des jeunes de moins de 18 ans, dans une logique de graduation du parcours du patient,
- et développer l'activité physique et sportive adaptée auprès des populations prioritaires.

 <https://cutt.ly/ARSBFC-PRS>

### Plan régional sport santé bien-être 2016-2020

Le Plan régional sport santé bien-être (PRSSBE) est copiloté par l'ARS et la direction régionale de la Jeunesse des Sports et de la Cohésion sociale (DRJSCS). Il poursuit 3 grands axes de travail :

- développer le sport santé auprès des populations prioritaires, en lien avec les parcours de l'ARS ;
- promouvoir et coordonner le sport santé auprès des professionnels ;
- structurer le dispositif sport santé.

Ces axes se déclinent en 10 mesures développées en 28 fiches actions.

 <https://cutt.ly/BFC-PR-SSBE>

### Plan régional santé environnement 2017-2021

Le Plan régional santé environnement, copiloté par l'Agence régionale de santé (ARS), la Direction régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement (Dreal) et le conseil régional consacre un axe de travail aux cadres de vie et à l'urbanisme favorables à la santé. 3 actions portées par la Dreal ciblent particulièrement les mobilités actives :

- sensibiliser les collectivités aux enjeux de la mobilité active ;
- sensibiliser les usagers aux mobilités actives pour les déplacements d'achats, de loisirs et d'accompagnement scolaire ;
- sensibiliser les seniors à la pratique des mobilités actives et au développement de nouvelles solutions de mobilités individuelles.

 <https://cutt.ly/BFC-PRSE3>



## ACTION !

### La formation-action du contrat local de santé Pôle métropolitain Nord Franche-Comté.

Les acteurs du CLS ont identifié que de nombreuses actions sont menées auprès des jeunes en matière de nutrition, mais qu'elles ne couvrent pas le territoire de façon homogène et qu'elles sont trop peu nombreuses à s'adresser aux publics en situation de précarité et de vulnérabilité. Pour pallier ces carences, ils misent sur l'interconnaissance des acteurs, le partage d'expériences et la concertation. Ce CLS a donc mis en place une formation-action « Agir en faveur de la santé nutritionnelle des jeunes du Nord Franche-Comté » qui vise à renforcer la qualité des programmes et actions en promotion de la santé nutritionnelle à travers le transfert de connaissances et de compétences.



## AU NIVEAU LOCAL

Dans les territoires de proximité, plusieurs outils permettent de définir des plans d'action coordonnés en matière de nutrition. C'est par exemple le cas des contrats locaux de santé ou du dispositif collectivités actives du PNNS.

### Le contrat local de santé (CLS)

Porté à la fois par l'ARS et par une collectivité territoriale, le CLS a pour objectif d'améliorer la santé des habitants et de réduire les inégalités territoriales et sociales de santé. Il formalise des dynamiques locales concertées entre acteurs et partenaires sur le terrain en vue de développer des actions au plus près des populations. Il existe des contrats locaux de santé (CLS) sur la quasi-totalité des 40 territoires de proximité de la région Bourgogne-Franche-Comté. Parmi eux, nombreux sont ceux qui proposent des fiches d'actions spécifiques à la nutrition.

<https://cutt.ly/ARS-CLS>

### Collectivités actives du PNNS

Les collectivités qui veulent agir en faveur d'une meilleure santé nutritionnelle sur leur territoire peuvent s'engager à devenir collectivité active du PNNS en signant une charte pour une durée de 5 ans renouvelables. L'intérêt est de pouvoir coordonner les initiatives et d'en impulser de nouvelles dans une cohérence d'ensemble qui permet d'atteindre des objectifs de santé nutritionnelle propres au territoire. Les collectivités actives rendent compte annuellement à l'Agence régionale de santé des actions menées et des évaluations réalisées.

<https://cutt.ly/Collectivites-PNNS>

### Projet alimentaire territorial (PAT)

Déclinaisons locales du Programme national pour l'alimentation (PNA) les projets alimentaires territoriaux sont construits à l'initiative des acteurs d'un territoire pour donner un cadre stratégique et opérationnel à des actions partenariales qui prennent en compte les enjeux sociaux, environnementaux, économiques et de santé liés à l'alimentation. Les PAT ont donc à la fois une dimension économique, environnementale et sociale.

<https://cutt.ly/agriculture-gouv-PAT>

## OUTILS & LECTURES



### Épisanité bourgogne-franche-comté

<https://episante-bfc.org/territoires>

Le portail Épisanité Bourgogne-Franche-Comté propose une base de données cartographique des 40 territoires de proximité de la région. En cliquant sur un territoire, on peut notamment accéder à son contrat local de santé s'il existe, et aux coordonnées des personnes-ressources du territoire en matière de santé.



## QUELS MUSCLES SOLLICITER?

**Quels leviers pouvez-vous activer pour muscler les ressources individuelles, sociales et physiques des publics en matière de nutrition? Pour répondre à cette question, levez le voile sur les 5 axes stratégiques de la promotion de la santé et sur les nombreux déterminants de santé.**

Promouvoir la santé, c'est la considérer comme une richesse à cultiver pour entretenir un état de bien-être physique, mental et social. Tout un programme... qui nécessite de renforcer les aptitudes individuelles de chacun, mais pas seulement. La nutrition est ancrée dans des habitudes

de vie qui sont étroitement liées à des facteurs sociaux, culturels, économiques et environnementaux. Il est essentiel de les prendre en compte pour comprendre les personnes auprès desquelles vous allez intervenir.





## PROMOTION DE LA SANTÉ

La promotion de la santé est un concept de santé positive qui met en valeur les capacités personnelles, sociales et physiques de chacun. La santé est envisagée comme une ressource de la vie quotidienne qui ne s'entretient pas seulement par des modes de vie sains ou des soins. La promotion de la santé appliquée à la nutrition est le processus qui confère aux populations les moyens d'optimiser leur alimentation, et de faire des choix éclairés en nutrition : boire – manger – bouger<sup>1</sup>.



# LES 5 AXES STRATÉGIQUES DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ

Les interventions en promotion de la santé reposent sur 5 axes stratégiques complémentaires. Ils aident à identifier les leviers sur lesquels agir en matière de nutrition.

## 1 ELABORER UNE POLITIQUE NUTRITIONNELLE COHÉRENTE ET VOLONTARISTE

- Mettre en œuvre la politique nationale du PNNS à l'échelle des collectivités.
- Inscrire la nutrition dans les contrats locaux de santé, dans les priorités de territoires et les programmes scolaires.

## 2 CRÉER DES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES À UNE ACCESSIBILITÉ NUTRITIONNELLE

- Aménager des pistes cyclables, des espaces verts, des écoquartiers, et des espaces piétonniers.
- Supprimer les distributeurs de boissons sucrées et sucreries.
- Travailler sur l'offre alimentaire et l'accessibilité des fruits et légumes.
- Mettre en place des signalétiques pour encourager les déplacements à pieds ou à vélo (parcours santé, parcours d'efforts, pistes sécurisées).
- Éditer et diffuser des cartes des installations sportives, des aires de jeux, lignes de transport, etc.

## 3 PROMOUVOIR DES ACTIONS INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES D'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

- Organiser des ateliers cuisine pour développer et partager des savoir-faire culinaires.
- Inciter à réduire le temps passé devant les écrans.
- Communiquer des repères de consommation alimentaire adaptés à l'offre alimentaire du territoire.

## 4 ENCOURAGER LES ACTIONS UTILISANT UNE APPROCHE COMMUNAUTAIRE

- Favoriser les activités en groupe (randonnées...)
- Mettre en place des actions dans les structures sociales et culturelles : foyers logements, bibliothèque, foyers pour personnes âgées, centres d'aide alimentaire, épiceries sociales, CCAS, écoles...

## 5 RENFORCER L'IMPLICATION DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ DANS LA PROMOTION DE LA SANTÉ

- Encourager les médecins à prescrire des activités physiques adaptées.
- Promouvoir les formations en éducation thérapeutique du patient.
- Aider à la mise en place de services sanitaires des étudiants.
- Mettre en place des réseaux de professionnels sur les territoires.



1. Actions d'éducation nutritionnelle dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS) : outil d'aide à la mise en place d'une sensibilisation destinée aux décideurs locaux. Saint-Denis: Inpes, 2002, 41 p. <http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/actions61kit.pdf>



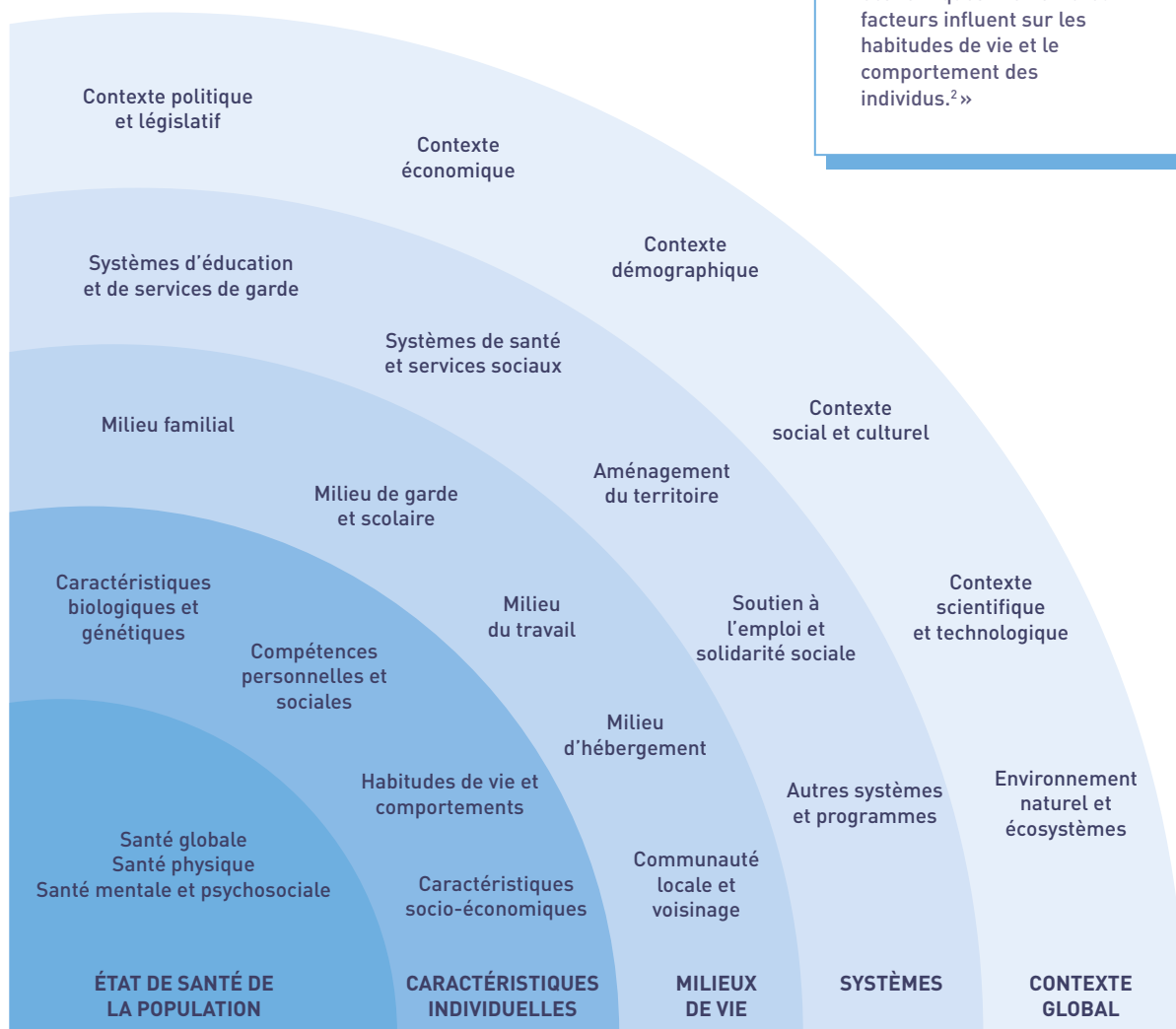
# LES DÉTERMINANTS DE SANTÉ

Les comportements alimentaires et les activités physiques sont en interaction constante avec l'environnement physique, social et matériel dans lequel nous vivons. Ce que l'on mange, la façon dont on le mange et les effets sur la santé sont liés à plusieurs déterminants.



## DÉTERMINANTS DE SANTÉ

« L'état de santé d'une personne se caractérise [...] par des interactions complexes entre plusieurs facteurs individuels, socio-environnementaux et économiques. De nombreux facteurs influent sur les habitudes de vie et le comportement des individus.<sup>2</sup> »



LA SANTÉ ET SES DÉTERMINANTS<sup>3</sup>

### Quelques exemples

#### FACTEURS INDIVIDUELS

**Physiologie :** âge, genre, état de santé, allergies, facteurs biologiques et génétiques.

**Psychologie :** histoire personnelle, estime de soi, image de soi, gestion des émotions.

**Affects :** plaisir, goût et dégoût, sensibilité, convivialité.

#### MILIEUX DE VIE

**Environnements sociaux :** climat, agriculture, situation géographique, commerces, cadre de vie.

**Données socio-économiques :** niveau de vie, milieu socio-économique, lieux de travail.

**Cultures et valeurs :** éducation, formation, religion, croyance, médias.

**Habitudes de vie :** famille, entourage, savoir-faire.

#### FACTEURS SOCIÉTAUX, POLITIQUES ET LÉGISLATIFS

**Politiques :** lois de santé, dispositifs.

**Réseaux de santé :** présence et accessibilité d'association de quartiers, de réseaux d'accompagnements, de professionnels.



2. Glossaire de la promotion de la santé. Genève: Organisation mondiale de la santé, 1999, 25 p. <https://cutt.ly/OMS-glossaire> 3. Carte de la santé et de ses déterminants. In: Pigeon Marjolaine. La santé et ses déterminants: mieux comprendre pour mieux agir. Montréal: ministère de la Santé et des Services sociaux - Direction des communications, 2012, p. 7. <https://cutt.ly/santeCA-determinants>



La prévention universelle doit être mise en œuvre dès le plus jeune âge afin de réduire les inégalités de santé qui s'installent très précocement. Cette prévention universelle peut-être adaptée dans sa forme, sa fréquence, ou la durée des interventions, en fonction de l'environnement culturel ou socio-économique des groupes cibles selon le concept d'universalisme proportionné. En effet, développer la prévention universelle sans préoccupation pour les obstacles qui empêchent certaines populations d'y avoir accès peut aggraver les inégalités de santé.<sup>6</sup>



## AGIR SUR LES INÉGALITÉS DE SANTÉ

Aujourd'hui, les habitudes de vie défavorables à la santé – tabagisme, alcoolisme, inactivité physique et alimentation déséquilibrée<sup>4</sup> – sont plus fréquemment observées parmi les populations les plus défavorisées. C'est ainsi que le pourcentage de personnes en situation d'obésité en France peut être multiplié par 4 dans les familles aux plus faibles revenus ou avec un bas niveau de formation, en comparaison des pourcentages observables dans les familles aisées ou disposant d'un niveau d'études supérieur. Pour réduire ces inégalités, il faut agir à la fois sur les déterminants individuels et sur les déterminants environnementaux de la nutrition, dans les actions de terrain et dans les politiques publiques.

Les évaluations<sup>4</sup> montrent que les programmes de nutrition précédents n'ont pas réussi à endiguer la hausse des inégalités de santé. Les approches trop centrées sur les habitudes individuelles en matière de consommation et d'activités physiques ont notamment montré leurs limites.

De fait, il existe une relation linéaire entre le niveau de vie socio-économique d'une personne et son état de santé. «Systématiques et socialement construites», ces inégalités sont particulièrement injustes. Or, elles sont évitables.

Dans un rapport de 2017<sup>5</sup>, le Haut conseil de la santé publique a souhaité que le PNNS4 inaugure une politique de santé nutritionnelle graduée selon le niveau de désavantage de la population. À côté des stratégies précédentes, le Haut conseil recommande :

- **d'intervenir sur l'environnement social, économique et sociétal** afin de faciliter les choix individuels favorables à la santé concernant l'alimentation et l'activité physique ;
- **de recourir à des mesures réglementaires** pour réduire la pression du marketing commercial, améliorer l'offre alimentaire et l'accessibilité physique et économique aux aliments de meilleure qualité nutritionnelle ;
- **de développer des actions spécifiques et prioritaires** orientées vers les enfants et les populations défavorisées.



<sup>4</sup>. De Batz Charles, Faucon Félix, Voynet Dominique. Évaluation du programme national nutrition santé 2011-2015 et du plan obésité 2010-2013. Paris : IGAS, 2016, 151 p. <https://cutt.ly/IGAS-EVAL-PNNS> <sup>5</sup>. Pour une politique nationale nutrition santé en France PNNS 2017-2021. Paris : Haut conseil de la santé publique, 2017, 170 p. [Avis et rapports]. <https://cutt.ly/HCSP-PNNS> <sup>6</sup>. Projet régional de santé Bourgogne-Franche-Comté juillet 2018 – juin 2028. Dijon : ARS BFC, 2018, p. 15. <https://cutt.ly/ARSBFC-PRS>



## PASSEZ EN CUISINE !

**Vous avez réuni tous les ingrédients utiles pour concocter un projet de promotion de la santé «aux petits oignons», et vous avez hâte de vous jeter dans le grand bain ? Ces quelques pistes d'inspiration vous aideront à garder le cap et à peaufiner vos recettes.**

Dans ce chapitre, nous vous invitons à passer à l'action, et il y a de quoi faire : travailler sur les représentations du public en matière de nutrition, solliciter les compétences psychosociales des participants, développer un environnement favorable à la santé, promouvoir l'éduca-

tion par les pairs, devenir «établissement actif PNNS», accompagner les actions d'éducation et de formation, évaluer votre action... Voici des repères, des définitions, des exemples d'action, des outils d'animation et des lectures pour stimuler votre créativité !



## PRENEZ EN COMPTE LES REPRÉSENTATIONS DE VOTRE PUBLIC

En interrogeant les représentations de votre public sur la nutrition, vous pourrez multiplier les discussions et surtout, vous aurez les informations nécessaires pour adapter votre intervention aux connaissances, préoccupations, besoins et priorités des membres du groupe.

Les représentations sociales sont issues des expériences de vie, des connaissances de chacun. Elles sont des grilles de lecture et d'interprétation du monde, que chacun porte en soi. Elles guident les comportements, les actions et les interactions sociales.

### CONSTRUCTION DES REPRÉSENTATIONS







### Et toi t'en penses quoi? Débats entre ados

[Mallette pédagogique]  
*Bruxelles : Infor Santé, 2013.*

**PUBLIC CIBLE : ADOLESCENTS**

Cet outil pédagogique en ligne permet de mener des débats entre adolescents de 14 à 18 ans, sur de multiples thématiques parmi lesquelles l'alimentation et les activités physiques. Il propose l'utilisation du "frasbee", technique d'animation qui permet d'amorcer un débat à partir de phrases lancées comme des frisbees entre les participants : tout ce qui est bon est calorique ; si on fait du sport, on peut manger plus ; passer 4 heures par jour devant un écran, c'est acceptable ; le bio, c'est l'avenir ; manger à plusieurs, c'est toujours meilleur ; le sport c'est un truc de filles...

<http://www.et-toi.be/>



### Alim'Anim une animation sur les dimensions culturelles de l'alimentation

[Mallette pédagogique]  
*Noguéro Daniel. Bruxelles : Cultures et Santé, 2014, 28 p.*

**PUBLIC CIBLE : ADULTES**

Ce guide d'animation est spécialement conçu pour les professionnels de la culture, de l'insertion socioprofessionnelle et du social qui travaillent avec un public d'adultes. Il permet d'envisager l'alimentation comme vecteur d'identité individuelle et collective, comme vecteur de sens. L'animation permet aux membres d'un groupe nouvellement constitué de mieux faire connaissance, d'établir ou de renforcer la cohésion du groupe. Elle encourage chacun à se présenter de manière ludique et originale à partir de son alimentation, clé pour parler de soi, de son histoire, de ses origines, de ses cultures... De manière plus large, elle permet d'éveiller aux dimensions culturelles de l'alimentation [Résumé d'auteur].

<https://cutt.ly/ALIMANIM>

### Jeunes et alimentation : un dossier Photolangage® pour penser ce que manger veut dire

[Photoexpression]  
*Belisle Claire, Douiller Alain. Lyon : Chronique sociale, 2013.*

**PUBLIC CIBLE : ADOLESCENTS**

Ce Photolangage® permet de travailler avec les jeunes sur 3 axes éducatifs principaux : penser sa pratique alimentaire et comprendre celle des autres, mieux comprendre en quoi la transformation de son corps modifie son rapport à l'alimentation et en identifier les éléments les plus structurants.

De manière générale, un outil de photo-expression facilite la dynamique de groupe, permet aux participants d'exprimer ses représentations plus aisément ; en contrepartie l'outil exige de bien maîtriser le sujet travaillé.

### À table! Portraits de familles de 15 pays

[Photo-expression]  
*Fankhauser Urs, Gujer Marianne. Tournefeuille : Alliance Sud, 2007.*

**PUBLIC CIBLE : ADOLESCENTS, ADULTES**

Cet outil est composé de 16 photographies représentant 16 familles de 15 pays et d'un dossier pédagogique. Il montre les différentes habitudes alimentaires à travers des pistes pédagogiques variées : les saveurs, la production des denrées alimentaires, la préparation des aliments, la taille de la cellule familiale.





## ÉDUCATION À L'ALIMENTATION

L'éducation à l'alimentation vise à sensibiliser les mangeurs dans les répertoires de la sécurité sanitaire, de l'éthique, du symbolique, culinaire et gastronomique<sup>1</sup>. Elle contribue à la sociabilité, renforce l'estime de soi, et participe également « à la construction d'une citoyenneté consciente des effets positifs ou négatifs de certains types de consommations sur l'état de notre planète ». Le Conseil national d'alimentation (CNA) recommande une « éducation à tous les âges de la vie pour rendre autonome et se construire une vision globale de l'alimentation ».



## ACCOMPAGNEZ DES ACTIONS D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ OU DE FORMATION

En accompagnant votre public par des actions en éducation pour la santé nutritionnelle, ou lors de formations, vous pourrez contribuer à accroître l'autonomie et la capacité à faire des choix favorables à la santé. Les démarches pédagogiques que vous mettrez en œuvre permettront de respecter la liberté des personnes et de favoriser le développement de leurs connaissances et compétences.

### Promouvoir des modes de vie actifs

Le PNNS 4 encourage les mobilités actives pour les déplacements au quotidien. Le site Internet Manger-Bouger propose des outils pratiques<sup>2</sup> parmi lesquels un test de niveau et un planificateur d'activités physiques. Il est également possible d'encourager la mobilité des publics en mettant en place des actions de type pédibus ou vélobus. C'est un mode de ramassage scolaire alternatif aux transports, basé sur une participation de parents ou d'accompagnateurs. L'approche globale privilégiée en éducation pour la santé amène à aborder la nutrition par des notions variées comme le sommeil ou l'usage des écrans.

### Sensibiliser et former les professionnels

Il peut être pertinent de proposer des temps de sensibilisation entre professionnels d'une même structure avant la mise en place d'actions de promotion de la santé nutritionnelle, pour être en cohérence avec le PNNS et pour harmoniser les pratiques.

Une formation de formateurs PNNS est organisée par l'Institut scientifique et technique de l'alimentation et de la nutrition du Conservatoire national des arts et métiers (CNAM/Istna). La liste des formateurs référencés PNNS est accessible en ligne sur le site du ministère de la Santé<sup>3</sup>.

## ACTION !

### Formation sur le Pass'Santé Jeunes

Dans le cadre du projet éducatif de territoire, le service scolaire de la ville de Chalon-sur-Saône a mis en place, en lien avec le service santé handicap du Grand Chalon, un travail d'accompagnement pour faire monter en compétences ses agents. L'Ireps BFC a été sollicitée dans le cadre du Pass'Santé Jeunes afin d'accompagner les animateurs du périscolaire.

Une vingtaine d'animateurs a bénéficié d'une journée de formation sur le Pass'Santé Jeunes, dans l'objectif d'adopter une approche globale de la santé et de connaître les stratégies d'intervention à privilégier auprès des jeunes. Suite à cette journée, des groupes de travail thématiques ont été mis en place afin d'aider les animateurs à concevoir des animations lors des temps périscolaires, par exemple en réalisant une boîte à activités et jeux autour de la nutrition des enfants. Des temps de sensibilisation ont été proposés par le service santé et handicap et service scolaire en lien avec d'autres partenaires (RéPPOP-BFC, Éveil O'Goût...) sur plusieurs thématiques : surpoids de l'enfant, réflexion autour de la restauration collective, approche sensorielle de la nutrition, etc.





### Trouver bouger, le jeu pour se dépenser!

[Jeu]

Paris : la Ligue contre le cancer, 2017.

**PUBLIC CIBLE : ENFANTS À PARTIR DE 4 ANS ET BIEN AU-DELÀ**

Dans ce jeu, les participants doivent réaliser des défis qui les mettent en mouvement ou les font réfléchir aux activités physiques. Trois types de défis sont proposés : défi " Mime " (le joueur doit faire deviner une activité physique en moins de 20 secondes en mimant), défi " Physique " (le joueur doit réaliser une épreuve physique), défi " Question " (le joueur doit répondre à une question portant sur les bienfaits de l'activité physique).



### Une BD à croquer!

Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement du Haut-Doubs.

**PUBLIC CIBLE : ADOLESCENTS**

Ce programme pédagogique sur l'alimentation et la gestion des déchets a pour particularité de mobiliser de jeunes collégiens dans la conception et le suivi de réalisation d'une bande dessinée et du document pédagogique qui l'accompagne. Ainsi, six classes de 3 collèges du PETR du Doubs Central ont participé à la création de la bande dessinée. La finalité de ce projet est de contribuer à une meilleure prise en compte des enjeux liés à l'alimentation et aux déchets qu'elle génère, et ainsi d'encourager les familles, et notamment les adolescents, à l'adoption de comportements plus responsables, vis-à-vis d'eux-mêmes, des autres et de l'environnement.

<https://cutt.ly/CPIE-HD-BD>



### Mobil'anim.

Une animation sur les mobilités.

Bruxelles : Cultures et santé, 2011, 24 p.

**PUBLIC CIBLE : PROFESSIONNELS**

Mobil'Anim propose aux animateurs des repères théoriques, des pistes d'animation et des ressources documentaires, pédagogiques et associatives sur la thématique des mobilités.

<https://cutt.ly/mobilanim>



### Légumady.

[Mallette pédagogique]

Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt, UNILET, INTERFEL (et al.)

Labège : Abeilles éditions, 2012.

**PUBLIC CIBLE : TOUT PUBLIC**

Cet outil permet de réaliser des animations sensorielles autour du légume sous toutes ses formes (frais, cru, cuit, préparé, surgelé, en conserve), en favorisant une approche ludique, conviviale et participative. Il a pour objectif de faire découvrir ou redécouvrir les légumes à travers les sens et l'imaginaire, d'éveiller la curiosité du participant sur les différentes textures, formes, saveurs et sur les différentes façons de déguster les légumes ; de montrer en quoi les sens participent à la détermination des choix et des actes alimentaires ; et de donner l'envie de cuisiner simplement et de partager.

### La Fabrique à menus.

Saint-Maurice : Santé publique France.

**PUBLIC CIBLE : ADULTES**

Avec la Fabrique à menus, fini la panne d'inspiration!

LUNDI 1 jour	MARDI 2 jours	MERCREDI 3 jours	JEUDI 4 jours	VENDREDI 5 jours	SAMEDI 6 jours	DIMANCHE 7 jours
Salade d'endives au miel vinaigré - Endive - Vinaigre - Miel - Sel - Poivre	Salade d'endives au miel - Endive - Miel - Vinaigre - Sel - Poivre	Salade aux pommes et au miel - Pomme - Miel - Vinaigre - Sel - Poivre	Carottes et champignons de Paris - Carotte - Champignon - Huile - Sel - Poivre	Salade de betteraves - Betterave - Vinaigre - Miel - Sel - Poivre	Salade aux tomates (en saison) - Tomate - Vinaigre - Miel - Sel - Poivre	Crème de salade - Crème de salade - Vinaigre - Miel - Sel - Poivre

Découvrez des idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine en accord avec les repères nutritionnels du PNNS.

<https://www.la-fabrique-a-menus.fr/front>







## SOLLICITEZ LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES DES PARTICIPANTS

La promotion de la santé vise à renforcer les compétences psychosociales qui sont des ressources individuelles primordiales pour maintenir un état de bien-être physique, mental et social. La charte d'Ottawa<sup>4</sup> précise que ces compétences doivent être cultivées de façon transversale dans le cadre scolaire, familial, professionnel et communautaire.

De nombreuses compétences psychosociales peuvent être développées au travers des activités nutritionnelles : l'estime de soi, les savoir-faire, la créativité, la capacité à faire des choix... Vous trouverez ci-dessous quelques illustrations possibles.

### **ACTION !**

#### **Développer l'estime de soi et la communication à travers un atelier cuisine**

Animer un atelier cuisine est un bon moyen de valoriser les savoir-faire des participants, de les aider à prendre place et à interagir dans un groupe. Plusieurs outils permettent d'accompagner la mise en place de ce type d'ateliers. En voici quelques-uns.

#### **Atelier cuisine et alimentation durable**

Guide pédagogique

 Porcheron Céline

Lempdes : Draaf Auvergne, 2015, 70 p.

 <https://cutt.ly/DRAF-cuisine>

Ce guide a pour objectif d'aider à la mise en place d'un atelier cuisine, en passant par les conditions à réunir pour un atelier avec de bonnes conditions d'hygiène ou de sécurité, aux éléments à valoriser pour créer un atelier intéressant et constructif.

#### **Les ateliers cuisine par le menu**

Guide pratique.

 Daniel Claude, Rozières Marie-Jo, Le Bihan Geneviève et al.

Montpellier : Fédération française des banques alimentaires, 2011, 96 p.

Les ateliers cuisine des banques alimentaires positionnent l'alimentation au centre d'un processus de socialisation auprès d'un public en situation de précarité. Ce guide, destiné à tous ceux qui organisent des ateliers cuisine, comprend 4 parties : structuration de la démarche pour choisir le type d'atelier adapté, description des étapes pour réussir un atelier, puis du déroulement d'un atelier avec des pistes d'action, présentation de fiches pratiques et de documents ressources. Un CD-Rom contient l'ensemble des fiches-conseils du PNNS.



**ACTION !****Développer l'esprit critique grâce au Nutri-Score**

Dans le cadre de la loi de Santé de 2016<sup>5</sup>, le gouvernement français a recommandé la mise en place d'une information nutritionnelle claire, visible, et facile à comprendre pour aider les consommateurs à acheter des aliments de meilleure qualité nutritionnelle : le Nutri-Score<sup>6</sup>.

Grâce à une lettre et à une couleur, il informe les consommateurs sur la qualité nutritionnelle d'un produit. Chaque produit est ainsi positionné sur une échelle à 5 niveaux allant :

- du produit le plus favorable sur le plan nutritionnel (classé A)
- au produit le moins favorable sur le plan nutritionnel (classé E)

La catégorie à laquelle appartient l'aliment est mise en exergue sur le logo par une lettre plus grande. Cela aide les consommateurs à comparer la qualité nutritionnelle de plusieurs produits d'un même rayon, ou de plusieurs marques pour un même produit.

**ACTION !****Développer les compétences parentales et les liens intrafamiliaux**

Les conditions de vie dès la petite enfance, le contexte familial, influent sur la santé de l'enfant et du futur adulte. Selon l'OMS, «pour que les enfants puissent se développer en bonne santé, il est essentiel que leurs relations avec leurs parents et les autres personnes s'occupant d'eux... soient à la fois sécurisantes et harmonieuses»<sup>7</sup>. Accompagner le développement des enfants en intervenant précocement est un levier puissant de réduction des inégalités sociales de santé (ISS).

Pour renforcer les compétences parentales et les liens intrafamiliaux, vous pouvez par exemple :

- Permettre aux parents et à leurs enfants de partager des temps ensemble en dehors du milieu familial
- Impliquer les parents de manière positive dans les activités quotidiennes de leurs enfants
- Permettre des échanges intergénérationnels

Plusieurs types d'activités peuvent répondre à ces objectifs :

- Ateliers cuisines, jeux parents-enfants
- Intégrer les parents dans les séances d'activité physique et sportive de leurs enfants
- Jeux entre les grands-parents et leurs petits-enfants.

**Quelques idées de questionnements afin de travailler l'esprit critique avec vos publics :**

- Comment est calculé le Nutri-Score ?
- Quels sont les produits concernés par le logo ?
- Comment le Nutri-Score peut-il aider à choisir les produits à acheter ?
- Nutri-score et comportement alimentaire : est-ce qu'à partir du moment où un produit est marqué A, je peux le consommer autant de fois que je veux ?
- Le Nutri-Score permet-il d'aborder la question des pesticides et additifs ?
- Un aliment identifié "A - vert" est-il forcément gage de qualité ?
- Comment comparer les étiquettes entre différents produits bruts (travail autour des marques, produits discounts, idées reçues...) ?

**Vous pouvez aussi :**

- organiser des sorties en magasin afin de comparer les prix et de travailler sur l'attractivité et la mise en valeur des produits ;
- créer des animations autour de l'influence des publicités et du marketing dans les modes de consommation des publics ;
- etc.



5. Loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé. Journal officiel, n°22 du 27 janvier 2016. <https://cutt.ly/loi-26janv2016>  
 6. Nutri-Score [Page internet]. Saint-Maurice : Santé publique France, 2019. <https://cutt.ly/SPF-nutriscore>  
 7. Investir dans l'enfance : la stratégie européenne pour la santé des enfants et des adolescents 2015-2020. Copenhague : OMS, 2014, 11 p. <https://cutt.ly/OMS-SESEA>



### Les outils CPS Mindful®

[Mallette pédagogique]

Lamboy Béatrice, Guillemont Juliette, Luis Élisabeth et al. Bassens : Association Francophone d'Éducation et de Promotion de la Santé, 2017.

**PUBLIC CIBLE : ENFANTS, PARENTS**

Ces supports s'adressent aux professionnels souhaitant réaliser des interventions CPS fondées sur les données probantes à destination des enfants (6 à 11 ans) et des parents (ayant des enfants âgés de 2 à 11 ans). Les supports ont été développés à l'aide de la littérature sur les programmes CPS et des dernières recherches sur les émotions et la psychologie positive. Les activités ont été conçues pour s'ajuster aux objectifs du projet et aux formats des supports.

<https://afeps.org/les-outils-cps-mindful-parents-enfants-educateurs-pour-les-professionnels/>

### Bisbrouille dans la tambouille. Réconcilier bon, vite fait, pas cher, éthique, durable, équilibré... possible ?

[Ouvrage]

Bruxelles : Union nationale des mutualités socialistes-service promotion de la santé, 2016.

**PUBLIC CIBLE : ADULTES**

Cet outil belge est accessible à un public peu alphabétisé. Il a pour objectifs de faire réfléchir aux déterminants (freins et leviers) de l'accès à une alimentation de qualité, d'envisager les possibles et les limites au changement, d'expérimenter de nouvelles attitudes, de déculpabiliser face aux messages normatifs de santé publique, et de débattre avec les participants de leurs moyens d'action. Il contient des repères théoriques et 6 modules pour mettre en place un parcours d'animation complet.

<https://cutt.ly/alimentation-qualite>



### Des slogans dans nos assiettes

[Mallette pédagogique]

Mannaerts Denis. Bruxelles : Cultures et santé, 2011.

**PUBLIC CIBLE : ADULTES**

Cet outil vise particulièrement les animateurs et éducateurs travaillant auprès d'adultes maîtrisant peu la langue française. Il a pour objectif d'amener les participants à poser un regard critique sur les publicités alimentaires et plus spécifiquement celles utilisant des arguments de santé pour séduire le consommateur.

<https://cutt.ly/slogans-assiettes>

### La boîte à outils compétences psychosociales

[Site internet]

Bordeaux : Ireps Nouvelle-Aquitaine, s.d.

**PUBLIC CIBLE : TOUT PUBLIC**

La boîte à outils compétences psychosociales est mise à disposition par l'Ireps Nouvelle-Aquitaine, dans le cadre d'un projet financé par l'ARS Nouvelle-Aquitaine. Elle a pour objectifs d'outiller les acteurs impliqués dans des projets de développement des compétences psychosociales et de capitaliser le travail mené par chaque territoire pour le mettre à la disposition de tous. Cinq projets locaux sont détaillés. Des ressources sont proposées pour tout type de public : enfants de 3 à 5 ans, de 6 à 11 ans, adolescents de 12 à 15 ans et de 16 à 18 ans, parents, adultes, professionnels et seniors.

<https://cutt.ly/IREPS-NA-BOCPS>





# AMÉNAGEZ UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE

D'après l'expertise collective de l'Inserm de 2014 sur les inégalités sociales de santé liées à l'alimentation et aux activités physiques<sup>8</sup>, les interventions ciblant la responsabilité individuelle telle que les actions d'éducation alimentaire ou les campagnes d'information ont de fortes chances d'accroître les inégalités. À l'inverse, des interventions axées sur une prévention passive portant sur l'environnement des individus, qui font plutôt appel à la responsabilité collective, pourraient contribuer à réduire ces inégalités ou au moins à ne pas les accroître.

## QU'EST-CE QU'UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE ?

### L'environnement physique

Il reflète ce qui est disponible (en termes d'aliments, d'équipements sportifs) et la qualité de ce qui est disponible. Il comprend des éléments naturels (l'eau, l'air, le sol, le climat, les ressources naturelles, etc.), des éléments artificiels bâtis et aménagés et des éléments technologiques. Ils correspondent donc aux lieux de vie, mais aussi aux industries, aux systèmes de traitement des déchets, de l'eau et des aliments.

#### Questions en lien avec la nutrition :

- La qualité de l'air est-elle un frein à la pratique d'une activité physique ?
- Des pistes cyclables permettent-elles de se déplacer dans le quartier ?
- Quels aliments sont disponibles dans les lieux publics, à l'école, au travail ?

### L'environnement socioculturel

Il permet de prendre en compte les normes et les croyances des individus, mais aussi la culture qui en découle. Il inclut ainsi des éléments de l'environnement social et de l'environnement au sens large : les rapports sociaux (diversité ethnoculturelle, démographie, préjugés, racisme, mouvements de société...); les normes et les conventions relatives aux attitudes, valeurs, pratiques religieuses, stratifications sociales...; et la représentation sociale de la réalité (médias, publicité, arts, culture, etc.).

#### Questions en lien avec la nutrition :

- Quelle image du poids est véhiculée dans notre société ?
- Comment récompenser les enfants ?
- Est-il bon pour la santé de manger de la viande tous les jours ?

### L'environnement politique

Il s'agit du paysage institutionnel (institutions, modèle de gouvernance, participation citoyenne), mais aussi des politiques publiques, lois et règlements, les différents systèmes juridiques, agroalimentaires qui peuvent avoir une influence sur l'alimentation et les activités physiques.

#### Questions en lien avec la nutrition :

- Quelles mesures favorisent les modes de transport doux ?
- Est-il facile d'adapter ses horaires de travail avec ceux d'une pratique physique ?



**S'**agissant de la santé, le terme environnement favorable se rapporte aussi bien aux aspects physiques qu'aux aspects sociaux du milieu ambiant dans lequel nous vivons. Il s'agit des endroits où les gens vivent, de leurs communautés, de leurs foyers, de leurs lieux de travail et de distraction. Un environnement favorable comporte également le cadre qui détermine leurs ressources et leurs possibilités de jouer un rôle plus important. L'action en faveur de la création d'environnements favorables à la santé a au moins quatre dimensions : physique, sociale, économique et politique. Chacune d'entre elles est indissolublement liée aux autres dans une interaction dynamique. Les actions doivent donc être coordonnées localement, régionalement, nationalement et mondialement, pour permettre de parvenir à des solutions réellement durables. »

*Extrait de la déclaration de Sundsvall<sup>9</sup>.*



8. Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique. Paris : Inserm, 2014, XVI-731 p. - (Expertise collective). <https://cutt.ly/INSERM-inegalites> 9. International Conference on Health Promotion (1991 : Sundsvall, Sweden) & World Health Organization. Division of Health Education and Health Promotion. (1995). Supportive environments for health : Sundsvall statement = Les milieux favorables à la santé, Déclaration de Sundsvall. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/59561>

## QUELQUES QUESTIONS À SE POSER AVANT DE DISTRIBUER DES ALIMENTS DANS LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

- Quelles stratégies de facilitation et de découverte souhaitons-nous mettre en œuvre ?
- Comment intégrer la question de la consommation durable ?
- Comment inscrire une action dans la continuité pour être au-delà d'une offre ponctuelle ?
  - Comment travailler avec les enfants et les parents pour viser un changement de comportement d'achat ?

## L'environnement économique

Il comprend les structures et les modes de fonctionnement liés aux activités de production, de consommation et d'utilisation de la richesse : prix des biens et services (aliments, logement...), les pratiques commerciales, le marché de l'emploi, la globalisation des marchés, etc. Il concerne ainsi les coûts des aliments sains et donc leur accessibilité, les tarifs d'une cantine, les incitations financières aux entreprises qui proposent des activités sportives à leurs employés.

### Question en lien avec la nutrition :

- Les prix d'achats des fruits et légumes frais sont-ils accessibles à tous ?

## COMMENT CRÉER UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE À L'ALIMENTATION ?

### ACTION!

#### « Fruits et légumes à l'école » et « lait et produits laitiers à l'école »<sup>10</sup>

Ce programme encourage la distribution de ces aliments frais et plus particulièrement ceux qui bénéficient d'un signe officiel d'identification de la qualité et de l'origine (SIQO)<sup>11</sup>. Il s'adresse aux élèves de la maternelle au lycée en métropole et outre-mer. Une action éducative est conduite en parallèle de la distribution pour « éveiller le goût des enfants et des adolescents et leur faire intégrer la notion de "bien manger" en stimulant leur curiosité et la découverte de produits qu'ils n'ont pas l'habitude de consommer ».

Une déclinaison spécifique est proposée aux établissements scolaires du secondaire situés en zones REP (Réseau d'éducation prioritaire) et REP+ (réseaux d'éducation prioritaire renforcés), pour leur permettre d'adapter l'heure de distribution (le matin ou le midi) afin d'améliorer l'équilibre alimentaire des élèves. Les enfants de ces établissements sont en effet 1,5 fois plus nombreux à débiter leur journée sans avoir mangé.

### ACTION!

#### Les classes du goût<sup>12</sup>

Le « goût » est un processus complexe qui fait intervenir des mécanismes sensoriels multiples, mais aussi des facteurs sociaux et psychologiques, personnels et collectifs, déterminants dans les préférences ou les rejets alimentaires. Les ministères responsables de l'Agriculture et de l'Alimentation, et de l'Éducation nationale poursuivent depuis 2011 l'opération « Les classes du goût » dans les écoles élémentaires.

Cette action a pour objectif de développer la sensibilité des élèves, et de donner à chacun la possibilité de découvrir, puis de verbaliser des sensations éprouvées lors d'une dégustation, de développer l'esprit d'analyse et l'esprit critique, de découvrir et apprécier le patrimoine gastronomique français.

### ACTION!

#### Mettre à disposition des paniers de fruits et légumes locaux et de saison

De nombreux partenariats peuvent être conclus dans la région afin de mettre à disposition une alimentation favorable à la santé dans différents lieux de vie (crèches, écoles, mairies, lieux de travail...). Les circuits agricoles et agroalimentaires locaux offrent des produits d'une qualité et d'une diversité remarquables, qui gagneraient à être valorisés pour favoriser un rapprochement durable entre consommateurs et producteurs afin de faire évoluer les habitudes d'achat.

<sup>10</sup>Fruits et légumes à l'école et lait et produits laitiers à l'école : un programme pour éduquer au bien manger [Page internet]. Paris : Site du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, 2019. <https://cutt.ly/alimagri-ecole-lait> <sup>11</sup>En France et en Europe, ces signes sont : l'appellation d'origine contrôlée ou protégée (AOC/AOP), l'indication géographique protégée (IGP), la spécialité traditionnelle garantie (STG), l'agriculture biologique (AB), le label rouge.

<sup>12</sup>Découvrir l'alimentation et bien se nourrir : les classes du goût [Page internet]. Paris : Eduscol, 2019. <https://cutt.ly/classes-gout>



## ACTION!

### Agir en restauration collective

#### Un parcours « équilibre alimentaire »

Comment travailler sur l'environnement et l'aménagement du restaurant pour fluidifier les parcours des usagers de la restauration collective et permettre de faire des choix favorables à la santé ? En instaurant par exemple avec les élèves un parcours « équilibre alimentaire » qui relie les groupes d'aliments à des couleurs pour faciliter le repérage.

#### Actions anti-gaspillage, tri des déchets, recyclage

Avant de mettre en place un plan d'action pour limiter le gaspillage, il est essentiel de commencer par :

- réaliser un diagnostic du gaspillage pour en connaître les causes et le coût réel ;
- identifier une personne capable de mobiliser tous les acteurs pouvant contribuer à la mise en place des actions dans la structure.

La bataille contre le gaspillage alimentaire ne peut se gagner sans l'adhésion et l'implication des usagers de la restauration collective.

#### Action de prévention nutritionnelle par les pairs

Dans l'Établissement régional d'enseignement adapté (EREA) de Joigny dans l'Yonne, l'équipe éducative constate que de nombreux élèves ne déjeunent pas le matin, notamment le lundi, jour d'arrivée des élèves qui sont en internat et qui arrivent de loin. Pour répondre à ce problème, et aussi pour réduire les inégalités sociales de santé auprès de ces élèves en difficulté scolaire et personnelle, un projet d'éducation nutritionnelle a été mis en place. Il repose sur deux axes de travail :

- l'instauration d'un petit-déjeuner hebdomadaire tous les lundis matin au self-service de l'EREA.
- l'engagement d'élèves volontaires autour de la création d'un « club nutrition » : toute l'année, ils ont réfléchi ensemble à des actions susceptibles d'améliorer la qualité et le cadre des repas ainsi que le « mieux-être » des élèves au sein de l'établissement. Ils ont notamment contribué à l'élaboration des menus équilibrés, et ont réaménagé le self afin qu'il devienne un lieu plus convivial.

### COMMENT CRÉER UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES ?

#### Pour les jeunes

Pour soutenir l'implantation de projets de promotion de l'activité physique sur le territoire, Santé publique France s'appuie sur l'étude ICAPS<sup>13</sup> (Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité), qui a démontré scientifiquement, au terme de 4 années d'expérimentation, que la promotion de l'activité physique régulière permet de prévenir la sédentarité et l'obésité chez les jeunes.

La démarche vise plusieurs niveaux et types d'actions :

- changer les attitudes et les motivations des jeunes vis-à-vis de l'activité physique, par des actions de sensibilisation et par l'accès à de nouvelles activités attrayantes, variées et conviviales ;
- favoriser le support social (parents, enseignants, éducateurs, animateurs...) afin qu'il valorise l'activité physique et encourage les jeunes à augmenter leur niveau de pratique ;



<sup>13</sup>Rostan Florence, Simon Chantal, Ulmer Zékyia. Promouvoir l'activité physique des jeunes. Elaborer et développer un projet de type Icaps. Saint-Denis: Editions Inpes, 2011, 190 p. (Santé en action). <https://cutt.ly/ROSTAN-APJ>





- fournir des conditions environnementales qui favorisent l'activité physique à l'école et en dehors de l'école, pendant les loisirs et dans la vie quotidienne.

### Pour les salariés

Des environnements aux activités physiques peuvent être aménagés et valorisés sur les lieux de travail. Voici quelques exemples de mesures qui peuvent être prises.

### TYPOLOGIE DES PRATIQUES<sup>14</sup>

OFFRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE	ENVIRONNEMENT FAVORABLE	SENSIBILISATION
<p><b>Activité physique : sport/ activité bien-être...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Associations sportives d'entreprises</li> <li>• Salle de sport intégrée, avec coach, matériel et/ou cours collectifs</li> <li>• Cours réguliers avec coach</li> <li>• Groupes d'AP en pratique libre</li> <li>• Actions évènementielles</li> </ul>	<p><b>Aménagements &amp; organisation du travail</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Douches et vestiaires</li> <li>• Plan de déplacement d'entreprise ou interentreprises (PDE ou PDIE)</li> <li>• Garage à vélo sécurisé</li> <li>• Aménagement des escaliers</li> <li>• Flexibilité des horaires, éviter réunions 12h-14h</li> </ul>	<p><b>En collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conférence, atelier, formation (activités physiques, sédentarité, sport, nutrition...)</li> <li>• Diffusion d'informations santé</li> </ul>
<p><b>Échauffements / étirements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Échauffement quotidien avant prise de poste</li> <li>• Étirements réguliers ou en fin de journée de travail</li> </ul>	<p><b>Participations financières (entreprise et/ou CE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participation budget des AP internes</li> <li>• Participation cotisations sportives</li> <li>• Négociation tarifs à proximité</li> <li>• Flotte vélo en libre-accès</li> <li>• Indemnité kilométrique vélo</li> </ul>	<p><b>En individuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnostic personnalisé</li> <li>• Coach virtuel</li> <li>• Conseils du service santé au travail (médecin, infirmière...)</li> </ul>
	<p><b>Lutte contre la sédentarité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postes de travail adaptés (assis/debout, walking desk, swissball...)</li> <li>• Plan de déplacements internes (incitation aux déplacements au sein des locaux)</li> <li>• Pauses actives</li> </ul>	<p><b>Communication de l'entreprise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur l'offre interne et externe de proximité</li> <li>• Affiches d'incitation/nudges (escaliers, étirements...)</li> </ul>

### Favoriser la mobilité pour tous les publics

La mobilité est un concept complexe et relatif, générateur d'inégalités sociales et d'exclusion, si elle est réduite. Elle est liée aux possibilités physiques individuelles, aux déplacements de loisirs, professionnels obligés ou volontaires. Elle concerne aussi la mobilité virtuelle avec des outils tels que l'Internet, le téléphone, les médias, le courrier. Mobil'Anim propose des repères théoriques, des pistes d'animation et des ressources documentaires, pédagogiques et associatives sur la problématique à destination des animateurs.



14. Galissi Vanessa., Praznocy Corinne. La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel. Clermont-Ferrand : Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, 2017, p. 22. <https://cutt.ly/ONAPS-AP>



### Pass'Santé Jeunes : le jeu

[Jeu]

Dijon : Ireps Bourgogne-Franche-Comté, ARS Bourgogne-Franche-Comté, 2019.

**PUBLIC CIBLE : ENFANTS DE PLUS DE 8 ANS**

Ce jeu favorise l'acquisition de connaissances autour de plusieurs thématiques de santé (addictions, nutrition, usages d'Internet, relations aux autres, vie affective et sexuelle, sommeil et hygiène, environnement, etc.). Il s'appuie sur les ressources disponibles sur le site internet Pass'Santé Jeunes.

À travers 3 types de questions (connaissances, débats et activités ludiques), il permet aux joueurs de mobiliser différents types de compétences en équipe, notamment les compétences psychosociales.

Il s'adresse aux enfants de plus de 8 ans, et propose 3 niveaux de questions (- de 12 ans, 13-15 ans et + de 16 ans).



### Fourchettes & baskets : outils d'intervention en éducation pour la santé 6<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>

[Mallette pédagogique]

Vincent Isabelle, Duchêne Christelle, Legeay Guilaine et al. Saint-Denis : Inpes, 2019.

**PUBLIC CIBLE : COLLÉGIENS**

Cet outil, actualisé en 2019, est destiné aux classes de collège. Il vise à favoriser le développement des actions dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique en adoptant une approche globale et positive de la santé des jeunes.



### De mon assiette à la planète : malle virtuelle

[Mallette pédagogique]

Bruxelles : Réseau Idée, s.d.

**PUBLIC CIBLE : TOUT PUBLIC**

Cette malle est une sélection d'outils pédagogiques en ligne (dossiers téléchargeables, vidéos et sites Internet) pour aborder l'alimentation durable avec les 5-18 ans et adultes. Elle invite à explorer l'alimentation dans toute sa complexité : les acteurs de la production, la transformation et la distribution des aliments, l'exploitation des ressources naturelles, les déchets produits et, plus globalement, des enjeux et impacts environnementaux, sociaux et économiques. Elle questionne notre assiette, pour aider à la compréhension de ses multiples origines et destins et tendre vers une mise en action.

<https://cutt.ly/assiette-planeté>



### Le petit CABAS. Conseils, Alimentation, Bien-être, Activité physique, Santé.

Boisrond Odile, Hannecart Sandrine, Négrier Corinne et al. Bordeaux : Ireps Aquitaine, 2011.

**PUBLIC CIBLE : ENFANTS DE 6 À 11 ANS**

Cet outil s'adresse à toute personne qui souhaite mettre en place un programme d'éducation pour la santé autour de l'alimentation et de l'activité physique dans une démarche de promotion de la santé auprès d'enfants de 6 à 11 ans. Six ateliers sont proposés autour des thématiques suivantes : l'acte alimentaire, les goûts et les saveurs, l'équilibre alimentaire, les rythmes des repas, l'activité physique, la mise en place d'ateliers d'éducation nutritionnelle, la conception des menus et enfin la valorisation de l'action auprès des parents.

### Réduire le gaspillage alimentaire en restauration collective.

Gouthière Laurence, Vernier Antoine. Paris : ADEME, 2017, 12 p.

**PUBLIC CIBLE : PROFESSIONNELS**

Destiné aux gestionnaires de restauration collective, ce guide propose des outils et des conseils pour réaliser un diagnostic et une évaluation du gaspillage, concevoir et mettre en œuvre un plan d'action, pérenniser les résultats obtenus.

<https://cutt.ly/ADEME-gaspillage>





BFC

## Mouv & Co

[Mallette pédagogique]

Dijon : GIP Formation Tout au Long de la Vie, 2016.

**PUBLIC CIBLE : ENFANTS ET ADOLESCENTS DE 11 À 15 ANS**

Ce dispositif pédagogique a été conçu afin de promouvoir l'activité physique et les mobilités actives auprès des enfants et des jeunes, de l'école primaire au collège, mais aussi les sensibiliser aux rejets polluants des transports et à la sécurité routière. Il s'articule autour de deux personnages, Mirka et Flo.

L'objectif de l'outil est de faire comprendre à l'élève quel est l'intérêt pour sa santé de pratiquer une activité physique quotidienne, et de l'aider à identifier les bénéfices directs de l'utilisation des mobilités actives dans ses trajets quotidiens, pour lui-même et pour l'environnement.

 <https://cutt.ly/mouvco>

## Manger, bouger, dormir. Ta santé et toi

[Exposition]

Dornier Monique, Thiollet Marie-Lise, Truong Laurent.

Besançon : Réseau sport santé Franche-Comté,

Comité régional olympique et sportif, 2013.

**PUBLIC CIBLE : JEUNES**

Cette exposition a pour objectif de permettre aux jeunes de construire leur propre réflexion sur les thèmes "Manger", "Bouger", "Dormir". Elle se compose de 10 panneaux. Pour chacun des panneaux, le guide d'accompagnement propose des pistes de réflexion pour créer des échanges entre les jeunes et les animateurs et apporte des informations complémentaires. Un glossaire, un quiz et un jeu de mots croisés complètent l'outil.

## Bien dans mes baskets ! L'activité physique, l'expo

[Exposition]

Paris : Ligue contre le cancer Comité de Paris, 2010.

**PUBLIC CIBLE : TOUT PUBLIC**

Cette exposition vise à mieux comprendre l'activité physique, à découvrir différents types d'activité physique et à donner envie de bouger tous les jours. Initialement destinée aux enfants, elle peut également être utilisée pour tous les publics.

 <https://cutt.ly/LCC-baskets>

## Pour une vision commune des environnements favorables : à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes liés au poids.

Mongeau Lyne, Fillion Yovan. Québec : Québec en forme, INSPQ, 2012, 24 p.

**PUBLIC CIBLE : PROFESSIONNELS**

Ce document propose une définition claire et détaillée des environnements favorables, ainsi que des pistes de réflexion pour orienter les efforts de tous les acteurs afin de rendre les choix sains plus faciles à faire pour les individus.

 <https://cutt.ly/INSPQ-environnement>

## Environnements favorables à une alimentation saine : une réponse aux inégalités sociales de santé ?

Delamaire Corinne, Ducrot Pauline. La Santé en action, 2018, n°444, pp.8-44.

**PUBLIC CIBLE : PROFESSIONNELS**

Comment créer des environnements favorables à une alimentation saine ? Et tout d'abord quels sont ces environnements favorables ? Et en quoi cela peut-il réduire les inégalités sociales de santé ? Ce dossier - qui rassemble la contribution d'une vingtaine d'experts - dresse un état des connaissances internationales sur ces questions et met en avant un certain nombre de programmes innovants sur des territoires et dans des villes de France.

 <https://cutt.ly/SPF-SA-444>

## Promouvoir l'activité physique des jeunes :

élaborer et développer un projet de type Icaps.

Rostan Florence, Simon Chantal, Ulmer Zékya. Saint-Denis : Inpes, 2011, 190 p.

**PUBLIC CIBLE : PROFESSIONNELS**

Ce guide d'aide à l'action est destiné aux professionnels du milieu scolaire, aux collectivités locales, associations ou administrations qui veulent s'appuyer sur une stratégie efficace pour mettre en place des actions de promotion de l'activité physique des enfants et des adolescents. De nombreuses pistes sont proposées pour développer des projets afin d'agir auprès des jeunes et de leur entourage ainsi que sur leur environnement. Objectif : favoriser l'activité physique au quotidien et pendant les loisirs.

 <https://cutt.ly/SPF-APJ-2011>



## DÉVELOPPEZ L'ÉDUCATION PAR LES PAIRS

Développer l'éducation par les pairs, c'est « faire appel aux compétences des [publics] eux-mêmes, pour informer ou aider [...] leurs pairs »<sup>15</sup>. Des personnes endossent un rôle de passeur pour transmettre des informations, ou promouvoir des comportements favorables à la santé auprès de leurs pairs. C'est une approche qui relève de la santé communautaire.

### Quel rôle joue l'animateur dans une action d'éducation par les pairs ?

Dans ce type de démarche, c'est le public qui propose et met en œuvre des actions selon ses envies, motivations et priorités. Mais le rôle de l'animateur reste essentiel. Il doit accompagner sans imposer, aider sans « faire à la place », motiver, rassurer parfois, donner un cadre. L'éducation pour la santé par les pairs apparaît donc comme une démarche exigeante tant pour le public concerné que pour les animateurs.

La démarche d'accompagnement du groupe repose sur trois étapes

1. questionner les représentations du groupe de pairs sur la thématique de la nutrition ;
2. mobiliser, informer et sensibiliser le groupe de pairs sur la thématique ;
3. créer, transmettre et diffuser l'information aux groupes et populations cibles.

## ACTION!

### À Beaune, des jeunes animent un relais santé<sup>17</sup>

Depuis novembre 2010, un groupe de jeunes anime un relais santé, encadré par des conseillers de la mission locale de l'arrondissement de Beaune en Côte-d'Or. L'objectif est d'améliorer l'information sanitaire de leurs pairs et de les impliquer dans la prévention et l'éducation à la santé, en s'appuyant sur des partenaires identifiés et les élus. L'expérimentation est soutenue par le Haut-commissariat à la Jeunesse et aux Solidarités actives.



**L**a formation continue (ou la supervision) des pairs apparaît indispensable. Les adultes aussi doivent être formés : en effet, on leur demande des « ajustements importants » afin d'accorder aux [publics] des responsabilités accrues.»

*Extrait de « Place de l'éducation par les pairs dans la santé des jeunes », 2012<sup>18</sup>.*

## SANTÉ COMMUNAUTAIRE

Selon l'OMS, la santé communautaire est le « processus par lequel les membres d'une collectivité, géographique ou sociale, réfléchissent en commun sur les problèmes de leur santé, expriment leurs besoins prioritaires et participent activement à la mise en place, au déroulement et à l'évaluation des activités les plus aptes à répondre à ces priorités.<sup>16</sup> »

### QUI SONT LES PAIRS ?

À titre d'exemple, pour une action conduite auprès d'un public senior, les pairs peuvent être des seniors bénévoles. Au près d'un public jeune, des adolescents construiront une action qui sera mise en œuvre auprès de leurs pairs qui peuvent être : les élèves de leur classe, les élèves de leur établissement, les jeunes qui fréquentent le même centre social...



**L**a promotion de la santé passe par la participation effective et concrète de la communauté à la définition des priorités, à la prise des décisions et à l'élaboration et à la mise en œuvre des stratégies de planification en vue d'atteindre une meilleure santé. [...] Cela exige un accès total et permanent à l'information et aux possibilités d'acquisition de connaissances concernant la santé, ainsi qu'une aide financière. »

*Extrait de la charte d'Ottawa, 1981*



15. Le Grand Éric. Santé des jeunes. L'éducation par les pairs : définition et enjeux. La Santé de l'Homme, 2012, n°421, pp. 12-14. <https://cutt.ly/SH-421-12>  
16. Les soins de santé primaires Alma-Ata 1978. Genève : OMS, 1978, p. 56. <https://cutt.ly/OMS-ALMA-ATA>  
17. Bourgeois Béatrice, Clerc Marie, Noirot Marion, Certain Béatrice, Clerc Barbara. "Mission locale" de Beaune : des jeunes sensibilisés par leurs pairs sur la santé. La Santé de l'Homme, 2012, n°421, pp. 20-21. <https://cutt.ly/SPF-SH421>  
18. Géry Yves. "Place de l'éducation" par les pairs dans la "santé des jeunes". La Santé de l'Homme, 2012, n°421, p.17. <https://cutt.ly/SH-421-17>



### 100 degrés

**PUBLIC CIBLE : PROFESSIONNELS**

Initiative de Québec en Forme, 100° rassemble une communauté de gens engagés dans la promotion des saines habitudes de vie chez les jeunes. Elle repose sur l'expertise et le dynamisme d'ambassadeurs, qui travaillent au sein de différentes organisations. En tant que leaders de leur communauté, ces personnes favorisent le changement et aident ceux qui souhaitent s'impliquer dans l'action.

<https://centdegres.ca/>



### L'alimentation c'est aussi...

[Mallette pédagogique].

Mannaerts Denis.  
Bruxelles : Cultures et santé, 2014.

**PUBLIC CIBLE : TOUT PUBLIC,  
PUBLIC EN SITUATION  
DE PRÉCARITÉ**

Ce kit pédagogique a été créé afin d'accompagner des animations qui abordent l'alimentation sous ses multiples dimensions, dans une approche globale.

L'affiche et l'imagier qui composent ce kit illustrent une multitude de facteurs qui influencent l'alimentation : le budget, l'équipement et l'offre alimentaire à disposition, le plaisir associé à l'alimentation, les habitudes et rythmes de vie, les traditions... Cette représentation de l'alimentation permet, quand il s'agit de parler "santé" de sortir des seules dimensions nutritionnelles et de ne pas faire uniquement référence aux normes de santé (par exemple pyramide alimentaire, indice de masse corporelle, courbe de croissance).

<https://cutt.ly/Culture-sante-alimentation>





## DEVENEZ ÉTABLISSEMENT ACTIF PNNS

Les chartes « entreprises actives du PNNS », « établissements actifs du PNNS » et « collectivités actives PNNS », offrent la possibilité de valoriser les actions dans le domaine de la nutrition. Dans la région 45 communes, communautés de communes, agglomérations et départements sont engagés ou vont s'engager dans la charte « collectivités actives » du PNNS.

Dans le milieu du travail, agir sur la nutrition est un moyen fort de contribuer au bien-être, à la prévention des pathologies les plus fréquentes, à la réduction de l'absentéisme, et à l'amélioration de la qualité du travail. Cela contribue par ailleurs à la cohérence globale des messages de nutrition au sein de la société.

### Qu'est-ce qu'un établissement actif du PNNS ?

La charte « établissement actif du PNNS » s'adresse aux établissements et administrations de plus de 50 salariés. En adhérant à cette dynamique, l'établissement s'engage à :

- Devenir acteur de la nutrition en menant des actions qui contribuent à l'atteinte des objectifs du PNNS.
- Promouvoir les conditions d'une nutrition conforme aux repères du PNNS en favorisant le dialogue au sein de l'entreprise.
- Mettre en place, chaque année, un minimum de trois actions dans trois des sept domaines d'intervention suivants : l'offre alimentaire, l'offre d'activité physique, l'information-éducation, la formation, le soutien à la participation à la recherche, et, en lien avec la médecine du travail, le dépistage, la facilitation de la prise en charge des pathologies liées à la nutrition.
- Veiller à ce que, pour les actions mises en œuvre pour la promotion de la nutrition, soient utilisées exclusivement les recommandations issues des référentiels du PNNS, et que les affiches, documents écrits ou diffusés par voie informatique soient porteurs du logo du PNNS.
- Nommer un référent « établissement actif du PNNS » qui mentionnera chaque année à l'agence régionale de santé les actions mises en place et prévues pour l'année suivante.
- Afficher le logo « établissement actif du PNNS » de façon explicite sur les documents informant du programme ou des actions menées au sein de l'établissement.

De son côté, le PNNS fournira au niveau régional ou national les outils et les conseils utiles à la mise en place des actions ; il mutualisera les actions mises en œuvre par les signataires sur un site Internet.



## ACTION!

### « Goûters de la forme » (Grand Chalon)

La communauté d'agglomération du Grand Chalon a mis en œuvre une action à destination des enfants scolarisés en maternelle et leurs familles, qu'elle a renforcée dans les quartiers prioritaires de la ville (QPV), avec un temps fort à l'échelle de l'agglomération. 3 cycles de « goûters de la forme » ont été mis en place dans les classes de maternelle QPV. Chaque cycle propose :

- L'intervention d'une diététicienne pour travailler autour des groupes d'aliments avec une approche sensorielle ;
- La mise à disposition de documents/outils aux enseignants pour poursuivre le travail en classe ;
- La mise à disposition d'aliments pour cuisiner avec les enfants (soupe, pain...) voire avec les familles ;
- Une dégustation autour de la recette réalisée avec invitation des familles et mise en place d'un goûter à partir de la recette.

La ville note une bonne participation des parents, certains ont même participé à l'élaboration du pain, ou ont offert du pain fait maison. Ces actions ont mis en avant les compétences de chacun (parents, ATSEMS, enseignants, enfants). Ce projet pérenne a permis de développer des liens forts entre enseignants et service santé et handicap ce qui facilite la mise en place de nouveaux projets.

## ACTION!

### Le « Village Goût Nutrition Santé » (Dijon)

Ce projet s'inscrit dans le cadre d'une politique de prévention nutritionnelle globale pilotée par la Ville de Dijon tout au long l'année, qui est ville active du PNNS depuis 2006.

Chaque année, trois journées de sensibilisation aux recommandations du PNNS sont organisées en centre-ville. « Le Village » forme un parcours qui permet aux visiteurs d'accéder à différents espaces thématiques : alimentation, activité physique, dégustations et démonstrations culinaires. Les habitants peuvent y faire des bilans personnalisés, et participer à des animations et mises en situation conduites par des professionnels de la thématique (IREPS, UFR STAPS, AgroSup, Jardin des sciences...). Les ateliers doivent répondre à des exigences précises. Ils doivent notamment s'inscrire dans le cadre de référence du PNNS et être adaptés aux différents publics accueillis. Les membres du comité de pilotage sont également vigilants à choisir des ateliers qui reposent sur une stratégie d'intervention reconnue et efficace.

Au-delà d'un événement ponctuel, le Village constitue avant tout un temps fort pour les acteurs locaux, qui leur permet soit de débiter un travail auprès de leur public sur la nutrition, soit de mettre en application les repères et connaissances diffusés en amont au sein des structures (écoles, centres sociaux/CCAS...).



## ACTION!

### « La santé en cuisinant » (Besançon)

Initié en 2017, le dispositif « de la fourche à la fourchette, la santé en cuisinant » est le fruit d'un cheminement de 2 ans. Il offre un parcours complet sur le développement des compétences psychosociales autour de l'alimentation et du développement durable aux Bisontins. Regard sur un projet concocté aux petits oignons...

L'action aborde l'alimentation sous de multiples facettes, de la terre au traitement des déchets en passant par les nombreuses manières d'appréhender les aliments au quotidien. Intégrée dans la feuille de route de la direction hygiène et santé de la Ville, elle s'intéresse tout particulièrement aux publics « fragiles ».

Ce dispositif propose à des élèves de CM1 et CM2, mais aussi à des apprentis usineurs de l'École de production de Besançon, d'aborder l'alimentation de façon originale pour mieux maîtriser les aspects au quotidien. Tout d'abord, un temps de présentation ludique permet au public d'appréhender le cycle dans son ensemble. Le premier module aborde la production des aliments et la connaissance des saisons, animé par un spécialiste du Jardin botanique de Besançon. Le deuxième plonge dans la découverte des sensations gustatives avec l'aide des 5 sens. Puis le chef de cuisine Benoît Rotschi prend les rênes avec un atelier de cuisine mené comme dans un grand restaurant, avec des brigades et un véritable « coup de feu ». Un étudiant étranger de l'Erasmus Student Network de Besançon présente ensuite ses coutumes culinaires, joue au loto des saveurs avec les plus petits et réalise une recette de son pays avec les plus grands, pour le module « découverte du monde ». Sur l'équilibre alimentaire, les plus jeunes chantent pour s'imprégner des recommandations pour une alimentation saine puis éprouvent leurs connaissances sur un jeu de l'oie géant, et les plus âgés réalisent leurs courses en supermarché pour trouver le meilleur rapport qualité nutritionnelle/prix. Enfin, une animatrice du SYBERT, spécialisée dans le recyclage de déchets, explique la lutte contre le gaspillage alimentaire autour de jeux, d'un pique-nique zéro déchet et de recettes anti-gaspi. Un programme complet qui permet d'appréhender l'alimentation dans sa globalité, bonne pour le corps et la planète.



## OUTILS & LECTURES

### Charte établissements actifs du PNNS


Paris : ministère responsable de la Santé, s.d, 1 p.

 <https://cutt.ly/sante-gouv-etabPNNS>

### Entreprises et nutrition :

améliorer la santé des salariés par l'alimentation et l'activité physique. Guide à l'usage des responsables d'entreprises, d'administrations et des représentants du personnel.

Paris : ministère des Affaires sociales et de la Santé, 2013, 26 p.

 <https://cutt.ly/sante-gouv-entreprisePNNS>

### La nutrition à l'échelle de la ville.

Syz Yann, Sawicki Marc, Guyonvarc'h Christian. Rennes : Réseau français des Villes-Santé de l'Organisation mondiale de la santé, 2005, 61 p.

Guide pratique à l'usage des acteurs locaux dans le cadre du Programme national nutrition santé.

 <https://cutt.ly/RFVS>

### Les guides du RRAPPS

Le RRRAPS de Bourgogne-France-Comté propose deux guides pour accompagner le développement des collectivités et entreprises actives du PNNS :

Territoires nutrition : le journal des collectivités qui s'activent pour le bien-être des habitants (2020)

6 clés pour booster la santé de votre entreprise (2020)

Ces guides proposent quelques repères théoriques, présentent des exemples d'actions et des outils pour aider les professionnels et collectivités à développer des actions favorables à la santé en matière de nutrition.



### OBJECTIVATION

apprécier le travail réalisé

### PROGRESSION

améliorer les interventions

### RÉFLEXIVITÉ

intégrer l'expérience acquise et progresser dans les pratiques professionnelles.



## ÉVALUEZ LA PORTÉE DE VOTRE ACTION

### Comment et pourquoi évaluer ?

La démarche d'évaluation permet d'analyser le processus et les résultats du projet. Elle doit être réfléchie dès l'élaboration des objectifs, car c'est à ce moment que des indicateurs pourront être formulés pour faciliter l'analyse. Elle se poursuivra jusqu'à la fin de l'action et fait porter ses effets au-delà, puisqu'elle nourrit les actions futures. L'évaluation a plusieurs intérêts :

### Que faut-il évaluer ?

L'évaluation peut notamment porter sur les points suivants, et cherchera à éclaircir les facteurs qui ont favorisé ou freiné la réussite de l'action.

- Les ressources nécessaires à la réalisation de l'action : les ressources ont-elles été mobilisées comme prévu ?
- Les activités ou services mis en œuvre : les activités ont-elles été réalisées comme prévu ?
- Les groupes concernés : les groupes cibles ont-ils été atteints comme prévu ?
- Les objectifs : les objectifs spécifiques sont-ils atteints ? Les actions ont-elles provoqué les changements attendus ?
- L'impact et les retombées : quels sont les changements directs et indirects liés à l'action ?



### OBJECTIFS, CRITÈRES ET INDICATEURS

L'évaluation mesure des critères en lien avec les objectifs.

Un critère est un élément mesurable, objectivable, permettant de décrire une situation, un problème. C'est un angle de vue sur un projet.

Un indicateur est la mesure du critère défini. C'est l'instrument de mesure représentatif de la réalité. Par exemple, on peut mesurer le critère de participation du public à une action par plusieurs indicateurs comme le nombre de participants, le nombre de personnes différentes ayant pris la parole, etc. Ces mesures sont comparées aux objectifs.



## Exemple de fiche pratique : critères de qualité d'un projet nutrition

Ce tableau a été utilisé par les membres d'un comité technique départemental RRAPPS, pour analyser les projets proposés dans les contrats locaux de santé<sup>19</sup>.

CRITÈRE PRINCIPAL	CRITÈRES SECONDAIRES
<p><b>1</b> La dynamique de la structure garantit un cadre favorable pour le développement d'actions de qualité en promotion de la santé et pour un partenariat fondé sur la connaissance mutuelle des valeurs de chaque acteur</p>	<p>Les porteurs du projet connaissent et adhèrent aux principes et valeurs de promotion de la santé</p> <p>L'équipe projet dédiée permet la mobilisation des compétences et des ressources nécessaires</p>
<p><b>2</b> La logique de santé globale et positive privilégie le renforcement des ressources personnelles et sociales des populations en portant une attention particulière à la réduction des inégalités sociales de santé</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'action est orientée vers la réduction des inégalités sociales de santé</li> <li>• L'action se fonde sur la participation des populations concernées</li> </ul>
<p><b>3</b> Une analyse de situation globale, porte sur le contexte, les besoins, les demandes et les attentes des différents acteurs et évalue les ressources mobilisables.</p>	
<p><b>4</b> L'animation et la gestion de l'action s'appuient sur des méthodes, des compétences et des responsabilités déterminées qui permettent le positionnement de chaque acteur dans l'organisation, la communication et l'ajustement de l'action</p>	<p>L'organisation de l'action rend lisible la définition des responsabilités de chacun et le périmètre des collaborations pour la mise en œuvre</p>
<p><b>5</b> L'action est planifiée sur la base d'un ensemble cohérent d'objectifs définis suite à l'analyse de situation, de méthodes et outils d'intervention adaptés aux objectifs, d'un budget prévisionnel argumenté et de l'évaluation structurée autour de chaque étape et valorisée via les résultats</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les objectifs expriment le lien entre les éléments repérés dans l'analyse de situation et les stratégies d'intervention mises en œuvre</li> <li>• L'action se base sur des stratégies d'intervention efficaces             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitation (mise à disposition/don du matériel nécessaire)</li> <li>- Acquisition de connaissances</li> <li>- Développement des compétences psychosociales</li> <li>- Stratégie participative</li> <li>- Accompagnement individuel</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>6</b> L'action respecte les recommandations du PNNS en matière d'alimentation et propose au moins une activité à la population autour des nouveaux repères du PNNS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des informations relatives à l'équilibre alimentaire communiquées à la population oralement et/ou via des documents spécifiques tels que les guides PNNS</li> <li>• Des ateliers pratiques expérimentiels</li> </ul>
<p><b>7</b> L'action respecte les recommandations du PNNS en matière d'activités physiques et sportives adaptées et propose au moins une activité à la population autour des nouveaux repères du PNNS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des ateliers de pratiques et de découverte d'activités physiques et sportives</li> <li>• Des contacts et une orientation vers des associations et structures d'APS locales</li> </ul>

<sup>19</sup>. Les critères 1 à 5 sont directement inspirés de Comment améliorer la qualité de vos actions en promotion de la santé? Saint Denis : Inpes; 2009. 40p[1], les critères 6 et 7 sont issus de la grille de lecture des projets nutrition réalisée par l'Ireps et l'ancien collectif régional bourguignon autour de la nutrition en 2015.

## OUTILS & LECTURES



### **EVALIN, Guide d'évaluation des interventions en nutrition.**

Nancy : École de santé publique de l'Université de Lorraine, s.d.

**PUBLIC CIBLE : PROFESSIONNELS**

C'est un outil en ligne pratique et interactif pour aider les porteurs de projets en nutrition à construire l'évaluation de leurs projets locaux, régionaux ou nationaux. Il peut aussi permettre aux financeurs de compléter l'analyse qu'ils font des projets qui leurs sont soumis. Que faut-il évaluer ? Comment dimensionner l'évaluation par rapport à l'ampleur de l'intervention en nutrition ? Quels outils utiliser ?

 <http://www.evaluation-nutrition.fr>



### **Comment améliorer la qualité de vos actions en promotion de la santé ? Guide d'autoévaluation construit par et pour des associations.**

Hamel Emmanuelle. Saint-Denis : Inpes, 2009, 40 p.

**PUBLIC CIBLE : PROFESSIONNELS**

Cet outil opérationnel spécialement conçu par et pour les associations offre des repères pour s'engager dans une démarche progressive d'amélioration de la qualité des actions. Pratique et concret, il peut être utilisé pour tout type d'actions, de public, de territoire et pendant toutes les étapes du projet.

Rédigé par un groupe de travail piloté par l'Inpes (désormais Santé publique France) et constitué de nombreux partenaires, ce guide a été testé auprès de 40 associations, implantées dans 7 régions.

 <https://cutt.ly/IREPSNA-qualite>

### **Synthèse d'interventions probantes dans les domaines de la nutrition**

Paris : Chaire de recherche en prévention des cancers INCa/ IReSP-EHESP, 2017, 56 p.

**PUBLIC CIBLE : PROFESSIONNELS**

Ce document constitue un socle commun de connaissances scientifiques sur les actions probantes en matière de prévention sur le thème de la nutrition. Il s'adresse aux acteurs décisionnaires et opérationnels de la prévention et la promotion de la santé. Il a été réalisé sur la base des travaux effectués par l'Union internationale de promotion et d'éducation pour la santé (IUPES) et l'Agence régionale de santé ex-Picardie. La première partie met en évidence les critères d'efficacité des actions tels qu'ils ont été identifiés dans des revues de littérature, et la deuxième partie détaille l'ensemble des stratégies repérées comme probantes dans la littérature scientifique, les recommandations et les référentiels internationaux sur la thématique.

 <https://cutt.ly/INCA-Probnut2>



## ADAPTEZ VOS MENUS AUX PUBLICS

**Vous avez l'impression de faire le grand écart et de ménager la chèvre et le chou? C'est peut-être le symptôme du « menu tout-prêt »... Dans ce chapitre, vous trouverez quelques ingrédients pour personnaliser vos projets en fonction des publics avec lesquels vous voulez travailler.**

Chacun d'entre eux a ses spécificités : enjeux de santé publique prioritaires, niveaux de connaissances, conditions de vie particulières. Pour l'animateur, cela implique d'adapter les objectifs et le déroulement de l'action, mais aussi le

langage, les outils utilisés et la posture d'animation. Enfin, pensez à associer les partenaires qui côtoient au quotidien les personnes concernées pour encourager le déploiement du projet dans leurs milieux de vie et de socialisation habituels.



# ENFANTS

## EN RÉGION



## PRIORITÉS

**1 Accompagner** les femmes avant, pendant et après leur grossesse, et durant l'allaitement maternel

**2 Promouvoir** auprès des parents de jeunes enfants les modes d'alimentation et activité physique favorables à la santé

**3 Soutenir** le développement de l'éducation à l'alimentation et l'activité physique en milieu scolaire dans le cadre du développement d'écoles promotrices de santé



### Caroline

*chef de service au pôle scolaire d'une commune*

Caroline souhaite travailler avec son équipe autour de l'alimentation chez les enfants.

Après avoir organisé un temps de sensibilisation, elle propose à son équipe, de co-construire des activités autour de la nutrition durant les temps d'accueil du matin et du soir sur le second semestre de l'année scolaire.

### OBJECTIFS

- Accompagner l'équipe à être à l'aise dans l'animation autour de la thématique de la nutrition
- Sensibiliser les enfants autour de la question des petits-déjeuners, groupes et origine des aliments de manière ludique

## QUELQUES REPÈRES POUR AGIR

**Apporter une alimentation saine et équilibrée dès le plus jeune âge est un des moyens pour contribuer à la bonne santé des enfants, donc des adultes en devenir. Privilégiez les actions :**

### Coconstruction

Organisées, pensées, et travaillées avec les communautés éducatives ou systèmes de garde entourant l'enfant, ainsi qu'avec les parents ;

### Jeu

Ludiques, vivantes et adaptées à la taille du groupe ;

### Temps

Inscrites dans le temps et respectant le temps d'apprentissage des enfants (séances courtes) ;

### Progression

Accessibles aux enfants, avec une progression pédagogique pensée et réfléchie en amont.



<sup>1</sup>. Bertrand Madeline, Rossignol Philippe. Entrée en monoparentalité en Bourgogne – Franche-Comté : un choc financier fort. Insee Analyses Bourgogne – Franche-Comté 2019 ; 62 : 4 p. <https://cutt.ly/Insee-BFC-2019-2> <sup>2</sup>. Ulrich Amandine, Leseur Benoit. L'offre périnatale de Bourgogne Franche-Comté serait confrontée à une baisse des naissances jusqu'en 2030. Insee analyses Bourgogne – Franche-Comté 2019 ; 48 : 4 p. <https://cutt.ly/Insee-BFC-2019-1>

## ACTION!

### Crokybouge

Ce programme de prévention primaire du surpoids est conduit par le RéPPOP-BFC. Il est destiné aux enfants de CP (6-7ans) et à leurs parents, avec un objectif de santé globale, et est réalisé dans les zones à forte prévalence de surpoids.

De nombreuses thématiques sont abordées : rythme de vie, développement du goût, activité physique, eau, fruits et légumes, sensations alimentaires. Les ateliers s'inscrivent dans les programmes scolaires. Pour renforcer l'action, des temps d'échanges sont proposés aux parents. Les ateliers ludiques font une large place à l'expérimentation, à l'écoute et à la réflexion des enfants, dans un principe d'éducation positive.

Construits sous forme de formation-action, les 6 ateliers sont animés la 1<sup>re</sup> année par des diététiciens avec les enseignants et les infirmières scolaires. L'objectif est que les enseignants et infirmiers scolaires s'approprient ces ateliers pour les utiliser les années suivantes.

## ACTION!

### Les maternelles du goût

L'association Éveil'O'goût propose une mallette pédagogique « les maternelles du goût » afin d'outiller les professionnels au contact des enfants de 3 à 7 ans sur l'éducation sensorielle et alimentaire.

Cette mallette a pour objectif de familiariser les enfants avec leurs sens et avec un grand nombre d'aliments. Une formation est proposée par Éveil'O'goût pour faciliter l'appropriation des contenus.

L'outil propose 6 séances à mettre en œuvre auprès des enfants, déclinées en 4 séquences : un spectacle, une expérience sensorielle, une activité manuelle et une dégustation.

 <http://www.eveillogout.com>

## OUTILS & LECTURES



### L'alimentation du jeune enfant de 0 à 3 ans.

Service départemental de la PMI du Puy-de-Dôme. Le Puy : Conseil départemental du Puy-de-Dôme, 2016, 34 p.

Ce guide montre qu'une alimentation saine et équilibrée dès le plus jeune âge est un des moyens pour contri-

buer à la bonne santé des enfants, et donc des adultes de demain. Élaboré par les services départementaux de la Protection maternelle et infantile (PMI), il donne des repères de bonnes pratiques nutritionnelles et des conseils en matière de diversification alimentaire.

 <https://cutt.ly/ALIM-0-3>



### À table, tout le monde! Alimentation et activité physique des enfants de 0-3 ans.

Nantes : ARS Pays de la Loire, Conseil départemental de Loire-Atlantique, CAF de Loire-Atlantique, Structure régionale d'appui et d'expertise en nutrition des Pays de la Loire, 2019, 19 p.

Ce guide, à destination des assistant(e)s maternel(le)s et des parents, est le fruit d'une collaboration d'assistant(e)s maternel(le)s, de parents et d'un groupe d'experts. Il permet d'aborder les sujets de l'alimentation, de l'environnement des repas et de l'activité physique et de prévenir ainsi les troubles liés à l'alimentation en se posant des questions et en disposant de pistes de réponses. Il aborde notamment les habitudes alimentaires des enfants, la diversification alimentaire, la préparation des repas, les règles pendant les repas... Il est complété par des messages clés sous l'angle de l'apprentissage et des comportements alimentaires.

 <https://cutt.ly/ATABLE>





# ADOLESCENTS

## EN RÉGION

# 14,3%

des élèves de 6<sup>e</sup> sont en surpoids et 4,7 % sont obèses<sup>3</sup>

## PRIORITÉ

**1** **Soutenir** le développement de l'éducation à l'alimentation et l'activité physique en milieu scolaire dans le cadre du développement d'écoles promotrices de santé



**Ismaël**

*Animateur  
périscolaire*

« Pendant la pause méridienne, j'anime auprès des enfants des activités éducatives, ludiques, artistiques, manuelles et physiques.

L'école travaille sur le thème de l'alimentation avec les élèves. Les enseignants m'ont proposé d'animer des activités sur ce thème en parallèle de leur projet. En découvrant les sites PSJ et Pass'Santé Pro, j'ai trouvé des informations et des pistes d'activités. »

## OBJECTIFS

- **Se présenter et transmettre** des informations sur l'alimentation (les familles d'aliments) de façon ludique
- **Se rendre compte** de la valeur des sucres cachés dans les aliments du quotidien

**Pour aller plus loin :** Animer une intervention sur l'alimentation extrait du guide Pass'Santé Jeunes: guide d'aide à la construction d'actions d'éducation pour la santé.

*Dijon : Ireps Bourgogne-Franche-Comté, 2018, 34 p.*

 <https://cutt.ly/BFC-PASS-SJA>

## QUELQUES REPÈRES POUR AGIR

La période de l'adolescence peut être difficile à gérer. Comment accompagner ces jeunes, parler de leurs habitudes alimentaires, de leurs habitudes de vie, de leur rythme et de leurs activités physiques en étant à l'écoute de leurs besoins, envies et enjeux ? Privilégiez les actions :

### Collectif

Organisées, pensées, et travaillées avec l'ensemble des communautés éducatives et les parents ;

### Coconstruction

Co-construites avec les adolescents et qui font appel à l'éducation par les pairs ;

### Valorisation

Permettant de développer les compétences psychosociales des jeunes et la valorisation de chacun ;

### Cohérence

Inscrites dans le temps et en lien avec les programmes scolaires ;

### Accessibilité

Accessibles, avec une progression pédagogique pensée et réfléchie en amont.



<sup>3</sup>.RéPPoP-BFC - Prévalence de l'insuffisance pondérale, du surpoids et de l'obésité en Bourgogne Franche-Comté - Etude réalisée dans le cadre du dépistage infirmier en classe de 6ème - Rapport 2019

## Jeu d'Orientation sur le Pays Nivernais Morvan

En 2017, les acteurs du pays Nivernais Morvan ont souhaité travailler ensemble sur la promotion de l'activité physique à travers la création d'un parcours d'orientation. L'un des objectifs était de promouvoir l'activité physique de loisirs chez les jeunes et leur entourage sur le territoire.

Un groupe de travail a rassemblé des acteurs de divers horizons professionnels, associatifs, institutionnels et des jeunes. L'ancien camping de la municipalité de Château-Chinon a été choisi comme lieu. Les jeunes se sont mobilisés au sein de leur centre social, de leur milieu de formation pour participer à une opération « nettoyons la nature » du site et à la construction du jeu d'orientation

sous forme de quizz « santé ». Les professionnels, les élus locaux et le service municipal ont apporté un appui technique.

À partir de cette action source, la gestion du site a ensuite été confiée à une association sportive par la municipalité. Après des premiers travaux d'aménagement, cet outil de développement permet de centrer en un lieu différentes activités sportives. L'idée de travailler la santé sous la forme de course d'orientation a été essayée sur différents bassins de vie du territoire via les centres sociaux.

## OUTILS & LECTURES



### Pass'Santé Jeunes et Pass Santé Pro

#### Pass Santé Jeunes :

<http://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org/>

#### Pass Santé Pro :

<https://www.pass-santepro.org/>

Ces portails d'information s'inscrivent dans le cadre du Plan régional de santé Bourgogne-Franche-Comté. Ils visent à développer les capacités des adolescents à agir sur leur propre santé, à devenir autonomes et à faire des choix favorables à leur santé.

Le Pass'Santé Pro est une plateforme d'autoformation en accès libre. Elle comporte des modules pédagogiques et une sélection de ressources. On y trouve, entre autres, deux modules spécifiques d'aide à la mise en place d'actions de prévention et de promotion de la santé sur la thématique de la nutrition :

« Quelles sont mes intentions éducatives ? »

« Mettre en place une action sur le thème de la nutrition »

### Le guide d'aide à la construction d'actions d'éducation pour la santé.

Dijon : Ireps Bourgogne-Franche-Comté, 2018, 34 p.

Le Pass'Santé Jeunes (PSJ) a pour objectif général de fédérer les acteurs travaillant avec les jeunes autour de dynamiques locales de promotion de la santé avec l'appui d'outils numériques. Il est animé par l'Ireps Bourgogne-Franche-Comté et financé par l'Agence régionale de santé. Il vise :

- à renouveler l'approche de prévention en cohérence avec les pratiques numériques des jeunes,
- à mettre à leur disposition un portail de ressources fiables et actualisées,
- à territorialiser les actions menées auprès des jeunes,
- à partager les messages de prévention et les stratégies d'intervention efficaces
- et à animer un réseau multi-partenarial en impliquant les jeunes, le milieu familial et les professionnels.

Ce guide présente différentes utilisations des ressources de la démarche Pass Santé Jeunes : les sites web Pass'Santé Jeunes et Pass'Santé Pro, les formations liées.

<https://cutt.ly/BFC-PASS-SJA>

### L'obésité des jeunes. Faut qu'on en parle !

Nègre Véronique. Besançon : Ed. Canopé-CRDP de Besançon, 2014

Cet ouvrage apporte un éclairage théorique sur l'obésité des jeunes et des pistes d'action pour se former et faire évoluer sa pratique de l'école au lycée. Un DVD de 200 témoignages de jeunes dans cette problématique accompagne ce livre qui est destiné aux enseignants de primaire et collège, professionnels de la santé, animateurs...

<http://www.obesitedesjeunes.org>



# PERSONNES ÂGÉES

## DONNÉES CLÉS

4%

La dénutrition demeure élevée en France et elle touche particulièrement les personnes âgées. Or, c'est un facteur majeur de perte d'autonomie et d'altération de la qualité de vie. La dénutrition touche 4% des personnes âgées qui vivent à domicile, et 15 à 38% de celles qui vivent en institution<sup>4</sup>.



### DÉNUTRITION

La dénutrition est un état pathologique lié à la réduction des apports alimentaires, à une augmentation des besoins métaboliques, ou à la combinaison de ces deux facteurs.

## PRIORITÉS

### 1 Prévenir la dénutrition

## Lise

animatrice dans un Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)



Lise souhaite mettre en place un projet autour de l'activité physique des personnes âgées. En effet, les séniors qu'elle accompagne sont en demande de temps collectifs et d'animations qui mettent en mouvement (relaxation, yoga, marche ...).

### OBJECTIFS

- **Rompre** l'isolement social des personnes âgées et promouvoir les démarches collectives
- **Proposer** des temps d'activité physique adaptée à l'âge et aux pathologies et capacités des usagers.

## QUELQUES REPÈRES POUR AGIR

L'organisme change en prenant de l'âge. Pour aider les plus de 60 ans à se maintenir en forme, il est important qu'ils puissent conserver ou adopter une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. Privilégiez les actions / animations :

### Expression

Laisser part à l'expression des participants (souvenirs, récits, partages d'expériences) ;

### Attention

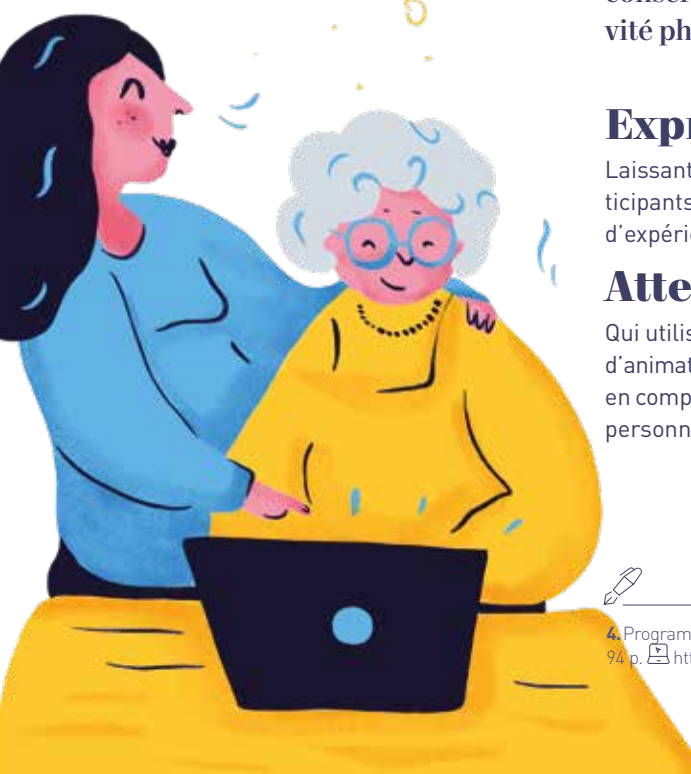
Qui utilisent des outils et techniques d'animation adaptées, et qui prennent en compte la capacité d'attention des personnes âgées ;

### Lien

Favorisant l'estime de soi, le lien social et la vie de groupe ;

### Ouverture

Tournées vers l'extérieur, la rencontre, le mouvement.



<sup>4</sup> Programme national nutrition santé 2019-2023. Paris : Ministère des solidarités et de la santé, 2019, 94 p. <https://cutt.ly/sante-gouv-PNNS4>

## ACTION!

### Le Pass Alimentation

Le Pass alimentation est proposé dans le cadre du programme « Objectif Mieux Être Grand Âge Hébergement (OMEGAH) » financé par l'ARS, coordonné par le Pôle de Gérontologie et d'innovation (PGI) de Bourgogne-Franche-Comté dont le garant est la Mutualité française BFC.

L'objectif principal de ce module est d'accompagner les établissements à développer un environnement favorable afin de prévenir et limiter la dénutrition des personnes âgées.

Pour y répondre, 7 séances sont mises en place afin de sensibiliser les équipes et les résidents.

- 3 séances avec l'équipe pluridisciplinaire de l'établissement, co-animées par un médecin gériatre, un chargé de prévention de la Mutualité française Bourgogne-Franche-Comté.
- 4 séances en groupe de 12 résidents, co-animées par un chargé de prévention de la Mutualité française Bourgogne-Franche-Comté et un référent « fil rouge » de l'établissement (animateurs, diététiciennes, aide-soignante...).

À l'issue de ce module, un plan d'action concret est mis en œuvre.

## ACTION!

### Les Ateliers Bons Jours

Ces ateliers collectifs constituent une offre de prévention à destination des personnes retraitées de plus de 60 ans en Bourgogne-Franche-Comté. Ils sont proposés au plus près des publics.

La CARSAT porte plusieurs de ces ateliers parmi lesquels « La nutrition : où en êtes-vous ? », un atelier de 9 séances qui apporte des repères et conseils pour mieux manger et mieux bouger.

L'atelier « Force et forme au quotidien », porté par la Mutualité française propose des exercices adaptés et variés au cours de 12 séances.

## OUTILS & LECTURES




### L'activité physique et l'alimentation

[Page internet]

*Saint-Maurice : Santé publique France, s.d.*

Cette page internet est destinée aux professionnels qui agissent auprès des personnes âgées. Elle propose des liens vers des repères nutritionnels, des guides et des

référentiels d'action, ou des recommandations émanant des agences nationales de santé.

 <https://www.pourbienvieillir.fr/activite-physique-alimentation>



### Bien vieillir : Nutrition et activité physique.

[Page internet]

*Saint-Maurice : Santé publique France, 2019.*

Le programme développé par Santé publique France vise à apporter aux professionnels la connaissance utile pour agir sur les facteurs qui peuvent favoriser le vieillissement en bonne santé. Il répond à la fois à un objectif de promotion de la santé globale et de prévention de la perte d'autonomie.

 <https://cutt.ly/SPF-BV>



# PERSONNES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ

## EN RÉGION



Dans les 59 quartiers relevant de la politique de la ville (QPV), le taux de pauvreté moyen des habitants est de 44 %, contre 41,7% au plan national. Il est plus élevé dans les QPV de Nevers et de Haute-Saône.

## PRÉCARITÉ



La précarité est économique, mais plus largement, elle désigne « l'absence d'une ou plusieurs des sécurités, notamment celle de l'emploi, permettant aux personnes et familles d'assumer leurs obligations professionnelles, familiales et sociales, et de jouir de leurs droits fondamentaux. L'insécurité qui en résulte peut être plus ou moins étendue, et avoir des conséquences plus ou moins graves ou définitives ».<sup>5</sup>

## PRIORITÉS

**1 Adapter** l'information et la communication destinées aux publics précarisés

**2 Déployer** des actions d'éducation nutritionnelle particulièrement dans les quartiers prioritaires politique de la ville (QPV) et en milieu rural, où les personnes en situation de précarité sont les plus nombreuses.

## Anissa

*référente famille au centre social d'une commune*



Anissa souhaite proposer des activités aux familles en parallèle des ateliers cuisines existants. En effet, en parallèle des ateliers pratiques, il n'est pas toujours facile de renforcer les connaissances sur la nutrition de façon ludique. Elle décide de travailler avec une des animatrices du centre social et la directrice à la création de séances pour travailler avec les familles sur la question de la nutrition.

## OBJECTIFS

- Travailler avec les familles autour de l'approche multiculturelle de la nutrition
- Valoriser les savoirs, savoir-faire et savoir-être de chacun.

## QUELQUES REPÈRES POUR AGIR

**Favorisez l'expression des personnes pour pouvoir prendre en compte leurs expériences, leurs besoins, leurs goûts, et leurs préoccupations**

### Participation

Choisissez des outils et techniques d'animation adaptés aux habitudes de vie des participants, qui permettront à tous de participer et qui ne seront pas stigmatisants

### Famille

Travaillez avec l'ensemble du foyer (parents, enfants...)

### Estime de soi

Favorisez l'estime de soi des personnes, valorisez leurs savoir-faire et la vie de groupe

### Préconçus


Questionnez les idées reçues sur la qualité nutritionnelle des aliments premiers prix, qui ont une qualité nutritionnelle globalement identique à celle des marques de distributeurs et marques nationales.<sup>6</sup>





**ACTION!****Opticourses**

Difficile pour une personne en situation de précarité, de choisir des aliments de qualité tout en respectant son budget. Le programme de promotion de la santé Opticourses conduit par l'INRA et ses partenaires en région PACA a pour objectif de leur apporter des repères qui les aideront à faire leurs courses. Au cours de 4 ateliers, les personnes échangent sur des pratiques d'achats alimentaires, la qualité nutritionnelle, le goût et le prix des aliments.

Source : Gaigi Hind, Dubois Christophe, Darmon Nicole. De la recherche à l'intervention : transfert des outils et des activités Opticourses pour mener des ateliers sur alimentation et petit budget en région PACA. Priorités Santé 2016, n°47, pp. 14-15.  <https://cutt.ly/opticourses>

**ACTION!****Programme malin**

Le programme partenarial MALIN en cours de déploiement en France s'adresse aux futurs parents ou aux familles ayant des enfants de moins de 3 ans avec un budget limité.

2 types d'actions sont proposées :

La mise à disposition d'outils d'accompagnement sur l'alimentation infantile (astuces, recettes...). Ces outils sont accessibles en ligne ou auprès des lieux ressources du territoire ;

Un accès privilégié à des réductions valables sur certains produits.

Source : <https://www.programme-malin.com>

**OUTILS & LECTURES****La lutte contre la précarité alimentaire : 60 initiatives locales pour une alimentation solidaire**

*Journal RESOLIS 2018, n°19, 59 p.*

Ce numéro est consacré aux travaux des États généraux de l'alimentation de 2017, et plus particulièrement à l'atelier 12 : « Lutter contre l'insécurité alimentaire, s'assurer que chacun puisse avoir accès à une alimentation suffisante et de qualité en France et dans le monde ». La deuxième partie du document présente sommairement 60 actions locales de lutte contre la précarité alimentaire, dont 50 en France.

 <https://cutt.ly/Resolis-2018>

**Alimentation atout prix**

[Mallette pédagogique]

*Barthélémy Lucette, Binsfeld Christine, Moissette Annie. Saint-Denis : Inpes, 2005.*

Cet outil propose des méthodes pour travailler avec des publics précarisés. Dans une démarche globale de promotion de la santé, il dépasse les questions d'équilibre alimentaire ou de qualité nutritionnelle des aliments pour aborder de nombreux autres thèmes : rythmes de vie, hygiène, dépendances, loisirs, mais aussi confiance en soi, initiatives, esprit critique, convivialité, etc. Il porte une attention particulière au bien-être et à l'autonomie. Une nouvelle version dématérialisée est en cours de construction.

**Une alimentation favorable à la santé pour les personnes précarisées**

Guide pratique à l'usage des professionnels de l'action sociale, de la santé, et de l'alimentation

*Houïoux Geneviève. Bruxelles : Fondation Roi Baudouin, 2008, 46 p.*

Ce guide comprend des repères méthodologiques et 13 fiches d'action « alimentation et précarité ».

 <https://www.kbs-frb.be>

**Se nourrir lorsqu'on est pauvre : analyse et ressenti de personnes en situation de précarité**

*Ramel Magali, Boissonnat-Pelsy Huguette, Sibué de Caigny Chantal, et al. Paris : Éditions Quart Monde, 2016, 187 p. (Revue Quart Monde, dossiers et documents, n°25).*

Cette étude d'ATD Quart Monde rassemble des réflexions et analyses construites avec des personnes en situation de précarité. Une première partie analyse le rôle de l'alimentation comme facteur d'inclusion sociale pour les personnes précarisées. La deuxième partie détaille les barrières d'accès à une alimentation durable, et propose des stratégies et des recommandations pour y remédier.

 <https://cutt.ly/ATD-2016>

**Paroles autour... du lien entre nutrition et précarité #02**

[Magazine en ligne]

*Paris : PromoSanté Île-de-France, 2017.*

Parole autour... est une valorisation d'initiatives de partenaires franciliens en matière de promotion de la santé. Ce numéro #02 fait la synthèse des réflexions menées lors de la journée d'étude « Éducation nutritionnelle, promotion de l'activité physique et précarité » organisée en 2017 en Seine-Saint-Denis. Des questions très concrètes y sont notamment abordées : comment cuisiner sans équipement ? Comment avoir une activité physique quand on n'a jamais fait de sport, etc.

 <https://parolesautour.promosante-idf.fr>



5. Wresinski Joseph. Grande pauvreté et précarité économique et sociale. Avis et rapports du conseil économique et social. Journal officiel, n°6 du 28 février 1987.  <https://www.lecese.fr> 6. Pas de différence significative de composition nutritionnelle entre premiers prix, marques de distributeurs et marques nationales [Page internet]. Maisons-Alfort : ANSES, 2015.  <https://cutt.ly/ANSES-2015>





# PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

## DONNÉES CLÉS

Le handicap est associé à des facteurs de vulnérabilité nutritionnelle (génétiques, hormonaux, médicamenteux...) qui peuvent se cumuler avec des problèmes de mobilité, et des difficultés économiques. Les troubles peuvent également influencer les comportements alimentaires (troubles de l'oralité, digestifs, cognitifs...) et la pratique d'activités physiques.

La prévalence de l'obésité est plus importante chez les personnes qui présentent une déficience intellectuelle<sup>7</sup>. Des carences vitaminiques spécifiques sont associées au polyhandicap, au sein des institutions : la prévalence de la carence en vitamine C est de 45% chez les adultes, 39% pour la vitamine B9. Ces données se confirment concernant la prévalence de la dénutrition, et de l'ostéoporose.<sup>8</sup>

## Sélim

*éducateur  
spécialisé au  
sein d'un foyer  
de vie*



Sélim a constaté que la problématique de la nutrition n'était que peu prise en compte au sein de l'établissement. D'autre part, face aux comportements et questionnements des personnes accompagnées, les positionnements des professionnels n'étaient pas homogènes. Souhaitant mener un travail collec-

tif sur la promotion de la nutrition, il a initié un projet qui a débuté par une sensibilisation de l'équipe.

## OBJECTIFS

- **Favoriser** une cohérence dans l'approche d'accompagnement autour de la nutrition des personnes accompagnées, chez les différents professionnels
- **Travailler** sur les représentations des professionnels autour de cette thématique
- **Renforcer** les connaissances et les compétences sur ce thème

## PRIORITÉS

- 1 **Adapter** l'information et la communication destinées aux publics en situation de handicap



## QUELQUES REPÈRES POUR AGIR

**La nutrition des personnes en situation de handicap est une préoccupation relativement récente dans les politiques publiques. Il faut attendre le PNNS 2011-2015 pour qu'un axe soit consacré à la prévention et la prise en charge des troubles nutritionnels de ces personnes.**

L'alimentation est un besoin essentiel. Or, s'agissant des personnes handicapées, et ce quel que soit le type de handicap, elle a tendance à être envisagée sous un angle technique et médical. Elle n'est que trop peu abordée en tant que déterminant de santé ou sous l'angle du plaisir de manger et de la convivialité.

### Privilégiez les actions / animations :

- pensées, organisées et planifiées avec l'ensemble de l'entourage des personnes (familial, institutionnel) ;
- adaptées en matière d'objectifs, de finalité, d'outils et de techniques d'animation ;
- respectant le rythme et la disponibilité des personnes ;
- favorisant les interactions de groupe et l'estime de soi.





### La cuisine pour tous! Des recettes de tous les jours accessibles à tous.

Bauer Rebecca, Richez Adeline. Lille : Signe de sens, s.d., 66 p.

Cet ouvrage propose 10 recettes illustrées étape par étape. En langage facile à lire et à comprendre, avec des mesures simplifiées, en gros caractère, l'objectif de cet outil est de permettre à des personnes ayant des difficultés de langues ou de compréhension de confectionner en autonomie ces recettes.

### Améliorer et promouvoir le plaisir alimentaire chez les personnes handicapées.

Castro Marie, Deheegher Marie, Elfadl-Mohr Clara-Inès, et al. Rennes : Presses de l'EHESP, 2018, 4 p.

L'alimentation est un besoin essentiel. Or, s'agissant des personnes en situation de handicap, elle peut être envisagée comme une restriction de participation à la vie en société. Les enseignements de cette étude mettent en évidence les préconisations pour intégrer le plaisir alimentaire dans la démarche d'accompagnement et d'inclusion de personnes handicapées.

<https://cutt.ly/EHESP-Castro-2018>

### Promouvoir la santé et le bien-être dans le champ médico-social auprès des personnes en situation de handicap :

guide d'aide à l'action pour la réalisation de projets en santé dans les établissements et services sociaux et médico-sociaux

Alias François, Bideaux Laure, Ferron Christine, et al. Saint-Denis : Fnes, 2018, 40 p.

<https://cutt.ly/sante-PH>

### ESCAPADE Pour les Etablissements Spécialisés Activité Physique et Alimentation Diversifiées

Nancy : Cnam-Istna, s.d.

Escapade est un référentiel pour la promotion des comportements favorables à la santé, en alimentation et activité physique, à destination des accompagnants d'enfants et d'adolescents avec des déficiences intellectuelles et des troubles du comportement. Le site internet d'Escapade propose une base de données d'activités à mettre en place sur les thèmes de l'alimentation et /ou l'activité physique.

<https://www.nutrition-escapade.fr>

### Troubles de l'alimentation et handicap mental sévère. Pratiques. Document à destination des professionnels intervenant en établissements et services médico-sociaux et des familles.

Beroud Chantal, Bonnet Valérie, Bory Eric-Nicolas, et al. Lyon : Réseau Lucioles, 2015, 198 p.

Après une enquête réalisée auprès de 365 familles, il est confirmé, d'une part, que le handicap mental sévère s'accompagne fréquemment de troubles de l'oralité et de l'alimentation, d'autre part, que l'information concernant les diagnostics et les solutions existant pour ces troubles circulent encore mal dans les familles et les établissements médico-sociaux. C'est dans ce contexte que le Réseau Luciole a décidé d'éditer un ouvrage rassemblant les connaissances, outils et pistes utiles pour mieux accompagner les personnes atteintes d'un handicap mental sévère : "Troubles de l'alimentation et handicap mental sévère : pratiques et connaissances approfondies".

<https://cutt.ly/Lucioles-2015>

### Évaluation du programme expérimental Nutrition et Handicap dans la Nièvre

Fiet Christine, Foglia Tony, Lambert Bérénice, et al. Dijon : Observatoire régional de la santé Bourgogne-Franche-Comté, 2018, 52 p.

Le programme Nutrition & Handicap est proposé depuis 2016 aux établissements médico-sociaux de la Nièvre par l'Ireps, avec le soutien financier de l'ARS, la DDCS, la CNSA et de la fondation Malakoff Médéric.

Les actions proposées aux usagers autour de l'équilibre alimentaire et la pratique d'activités physiques ont été évaluées par les professionnels et les usagers rencontrés. Même si la situation varie d'un établissement à l'autre, certains constats sont partagés :

- il est nécessaire de renforcer l'intégration de la nutrition dans les documents institutionnels de référence ;
- la dynamique de réflexion est amorcée, et une dynamique d'actions et de partenariats est engagée pour les équipes les plus motivées et certainement aussi, qui bénéficient d'un contexte structurel relativement favorable ;
- des usagers se sentent confrontés à des contraintes de moyens ou de choix institutionnels, ont des demandes, en particulier pour la restauration collective ;
- la participation des usagers et des familles, amorcée lors du diagnostic, est difficile à concrétiser dans le délai imparti. Elle mérite d'être poursuivie au-delà de l'échéance du programme.

<https://cutt.ly/ORS-BFC-Evalnut-2018>



7. Begarie J, Maiano C, Leconte P, Ninot G. The prevalence and determinants of overweight and obesity among French youths and adults with intellectual disabilities attending special education schools. *Research in developmental disabilities* 2013; 34(5) : 1417-25 ; Reinehr T, Dobe M, Winkel K, Schaefer A, Hoffmann D. Obesity in disabled children and adolescents : an overlooked group of patients. *Deutsches Arzteblatt international* 2010; 107(15) : 268-75. 8. Marrimpouey Philippe, Beitia-Pochulu Catherine, Fallourd Myriam, Poisson-Salomon Anne-Sylvie. Évaluation du statut nutritionnel de personnes polyhandicapées adultes vivant en institution. *Nutrition Clinique et Métabolisme* 2006; 20(1) : 10-16.



## UTILISEZ LES RESSOURCES LOCALES

**Savez-vous que votre territoire recèle des denrées précieuses, très utiles pour mener vos projets de promotion de la santé en nutrition? Venez les découvrir pour avoir plus de cordes à votre arc, pour changer de braquet, passer le relais, ou simplement pour éviter de faire cavalier seul!**

Dans le Réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé (RRAPPS), plusieurs partenaires ont des expertises spécifiques en nutrition. Parmi eux, l'Instance régionale en éducation et promotion

de la santé (Ireps BFC), le Réseau de prévention et de prise en charge de l'obésité pédiatrique en Bourgogne-Franche-Comté (RéPPOP-BFC), et le Réseau Sport Santé.



# LES PARTENAIRES MOBILISÉS EN PROMOTION DE LA SANTÉ NUTRITIONNELLE

Carte partenariale des acteurs mobilisés en promotion de la santé nutritionnelle en Bourgogne-Franche-Comté

<b>ARS BFC ET DÉLÉGATIONS DÉPARTEMENTALES</b>	<b>AUTRES ACTEURS RESSOURCES</b>	<b>LES ACTEURS DE PROXIMITÉ DES PUBLICS DU SOCIAL, DE LA SANTÉ, ÉDUCATIFS ET ASSOCIATIFS</b>
<b>LES ACTEURS RÉGIONAUX DU RRAPPS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ireps</li> <li>• RéPPOP-BFC</li> <li>• Réseau Sport Santé</li> </ul>	<b>CROS, FÉDÉRATIONS SPORTIVES</b> <p><b>Santé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FeMaSCo</li> <li>• GHT – CPTS</li> </ul> <p><b>Réseaux et associations spécialisés par pathologies</b></p> <p><b>Associations d'usagers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• France assos santé, Elisea, Pèse plume...</li> </ul> <p><b>Populations spécifiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fédération des acteurs de la solidarité</li> <li>• CREA</li> <li>• Services santé au travail</li> </ul> <p><b>Alimentation et environnement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Territoires porteurs de Projets alimentaires de Territoire</li> <li>• Alterre</li> </ul>	<p><b>Santé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Professionnels de santé (médecins, diététiciens, infirmiers, kinésithérapeutes...)</li> <li>• Associations de patients</li> <li>• Étudiants en santé en service sanitaire</li> </ul> <p><b>Activités physiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clubs sportifs, centres de loisirs</li> </ul> <p><b>Enfance, jeunes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• École, PJJ, IME, PMI, Missions locales, ADOSEN PRE</li> </ul> <p><b>Entreprises</b></p> <p><b>Précarité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acteurs de l'aide alimentaire, CCAS, Centres sociaux...</li> </ul> <p><b>Médico-social</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EHPAD, ESAT, foyers de vie, ...</li> </ul> <p><b>CPIE</b></p>
<b>LES PARTENAIRES DU RRAPPS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Institutionnels</b> DRAAF, DRDJSCS, Éducation nationale, CAF, CPAM...</li> <li>• <b>Collectivités</b> Villes, villes et départements actifs du PNNS, territoires signataires des CLS</li> <li>• <b>Associatifs</b> UFC Que Choisir, Eveil'O goût, Asept</li> <li>• <b>Organismes de protection sociale</b> Mutualité française, mutuelles...</li> <li>• <b>Organismes de formation et de recherche dont Universités</b></li> </ul>		

## RÉPERTOIRE DES SIGLES ET ACRONYMES

ADOSEN	ADOSEN Prévention-Santé Mutuelle générale de l'Éducation nationale	ESAT	Établissement et service d'aide par le travail
Alterre	Agence régionale pour l'environnement et le développement soutenable	EHPAD	Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes
ARS	Agence régionale de santé	FeMaSCo	Fédération des maisons de santé et de l'exercice coordonné
Asept	Association santé éducation et prévention sur les territoires	France Assos Santé	Union nationale des associations agréées d'usagers du système de santé
CAF	Caisse d'allocations familiales	GHT	Groupements hospitaliers de territoires
CCAS	Centre communal d'action sociale	IME	Institut médico-éducatif
CPAM	Caisse primaire d'assurance maladie	Ireps	Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé
CPIE	Centre permanent d'initiatives pour l'environnement	PJJ	Protection judiciaire de la Jeunesse
CPTS	Communauté professionnelle territoriale de santé	PMI	Protection maternelle et infantile
CREAI	Centre régional d'études, d'actions et d'informations en faveur des personnes en situation de vulnérabilité	PRE	Programme de réussite éducative
CROS	Comité régional olympique et sportif	RéPPOP-BFC	Réseau de prévention et de prise en charge de l'obésité pédiatrique
DRAAF	Direction régionale de l'Alimentation de l'Agriculture et de la Forêt	RRAPPS	Réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé
DRDJSCS	Direction régionale et départementale de la Jeunesse des Sports et de la Cohésion sociale	UFC Que Choisir	Union fédérale des consommateurs Que Choisir
Éliséa	Association d'entraide des patients de la chirurgie de l'obésité		



# LE RRAPPS ET SES ACTEURS RÉGIONAUX

## RRAPPS

### RÉSEAU RÉGIONAL D'APPUI À LA PRÉVENTION ET À LA PROMOTION DE LA SANTÉ

Ce réseau<sup>1</sup> cherche à améliorer la qualité des actions et des programmes de prévention et de promotion de la santé mis en place dans notre région. Il intervient en soutien aux politiques territoriales de prévention et de promotion de la santé (PPS), en lien avec les acteurs concernés et en cohérence avec le Projet régional de santé (PRS)<sup>2</sup>.

## Missions

**Le RRAPPS, ce sont des acteurs régionaux travaillant en réseau, animé par l'IREPS, pour :**

- produire des référentiels d'intervention sur la base des données de la littérature, de bilans de l'existant et de l'expérience,
- organiser le transfert de connaissance (synthèse bibliographique, formation, accompagnement des acteurs locaux),
- développer des expérimentations et les évaluer en lien avec la recherche.

**Le RRAPPS propose, dans chaque territoire / département :**

- un appui aux décideurs pour identifier les besoins et les ressources locales,
- une coordination des promoteurs locaux membres du RRAPPS pour proposer une offre de prévention répondant aux besoins identifiés,
- un appui pour repérer et professionnaliser les acteurs locaux si l'offre est insuffisante.

Plusieurs acteurs, experts du domaine, sont des ressources pour le Réseau régional d'appui à la prévention promotion de la santé (RRAPPS). Le Réppop-BFC est référent en matière d'obésité pédiatrique, le Réseau sport santé permet l'orientation et un meilleur accompagnement des personnes présentant une pathologie chronique vers une activité physique et l'Ireps accompagne méthodologiquement les porteurs de projets et les dynamiques des collectivités actives PNNS. Les travaux du RRAPPS sont menés en partenariat avec des acteurs comme l'association Éveil'O'Goût, les collectivités actives du PNNS, etc.



## OBJECTIFS

**Proposer** des stratégies d'intervention efficaces pour la mise en œuvre de la politique de santé régionale.

**Professionnaliser** les acteurs locaux pour améliorer l'efficacité de la politique de prévention.

**Construire**, en lien avec les délégations départementales de l'ARS, une offre de prévention pour répondre aux besoins sur chaque territoire.

## En savoir plus

<http://episante-bfc.org>



1. Réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé (RRAPPS) Bourgogne-Franche-Comté [Page internet]. Dijon : ARS Bourgogne Franche-Comté, 2019. <https://www.bourgogne-franche-comte.ars.sante.fr/rrapps-bourgogne-franche-comte> 2. Projet régional de santé (PRS) 2018-2028 [Page internet]. Dijon : ARS BFC, 2018. <https://urlz.fr/7wJ1>



## INSTANCE RÉGIONALE D'ÉDUCATION ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ

L'Ireps est une association loi 1901 à but non lucratif. L'éducation et la promotion de la santé ont pour but de renforcer les capacités des personnes à faire des choix favorables à leur santé et de leur donner davantage de moyens de l'améliorer. L'Ireps est membre de la Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé (FNES). Elle développe ses activités selon les principes de la charte d'Ottawa.



### Missions

- Soutenir méthodologiquement et accompagner le développement, la gestion et l'évaluation de projets.
- Développer des projets territoriaux d'éducation pour la santé, de prévention et de promotion de la santé.
- Contribuer à la mise en œuvre des politiques régionales de santé publique en participant à la démocratie en santé.
- Produire, capitaliser les savoirs et organiser le transfert des connaissances.
- Former les acteurs dans les champs couverts par la promotion de la santé en formation initiale ou continue.
- Développer la recherche en promotion de la santé.



### Zoom sur le conseil méthodologique

Avec son siège et ses 8 antennes départementales, l'Ireps est présente sur les différents territoires et apporte un appui méthodologique pour le développement, la gestion et l'évaluation de projets de promotion de la santé nutritionnelle.

Le conseil en méthodologie contribue à l'amélioration de la qualité des actions et à la professionnalisation des acteurs. L'Ireps peut accompagner chaque étape du développement de projet.

- Recherche documentaire ciblée : actions, outils d'intervention, données épidémiologiques, recommandations, guides de bonnes pratiques, données probantes...
- Suivi de projets : partenariats, construction du budget, recherche de financements, aide à l'écriture, orientation...
- Choix d'outils et stratégies d'intervention
- Aide à la construction d'outils de communication et de valorisation
- Élaboration de référentiels d'information accessibles
- Conseil pour organiser une journée d'échanges de pratiques : choix des intervenants, réalisation de programmes, conseil en organisation
- Conseil pour organiser une formation : choix des techniques d'animation, démarche participative, intentions éducatives
- Réalisation d'outils d'enquête, conseil en évaluation de projet, formation à l'outil de catégorisation des résultats

### PUBLIC(S) CIBLE(S)

L'ensemble des acteurs des secteurs sanitaire, social, éducatif.

**À NOTER :** Les 8 antennes départementales de l'Ireps disposent d'un centre de ressources documentaires. Il est proposé aux intervenants en promotion de la santé et aux étudiants de pouvoir consulter et emprunter des outils d'interventions (mallettes, expositions, jeux...). L'Ireps met également à disposition des acteurs les outils d'informations édités par Santé publique France dans le cadre du PNNS (brochures, affiches...).

### Contact

2, place des Savoirs  
21000 Dijon  
03 80 66 73 48  
contact@ireps-bfc.org



## RÉPPOP-BFC

### **RÉSEAU DE PRÉVENTION ET DE PRISE EN CHARGE DE L'OBÉSITÉ PÉDIATRIQUE**

Le RéPPOP-BFC est un réseau d'appui à la prise en soin en interdisciplinarité impliquant l'enfant, l'adolescent et sa famille ainsi que les professionnels de santé du parcours telles que préconisées dans les recommandations de la Haute autorité de santé. Il s'appuie sur l'approche humaniste de l'éducation thérapeutique du patient (ETP) basée sur l'écoute, la bienveillance et l'autonomie dans l'accompagnement au changement.

### Missions

- Organisation régionale de la prise en charge de l'enfant /adolescent en surpoids ou obèses et de sa famille du 1er au 3ème niveau de recours au travers des bilans, consultations et programmes d'éducation thérapeutique.
- Pilotage de la prévention de l'obésité de l'enfant en lien avec tous les partenaires concernés.
- Formation et accompagnement des professionnels de santé et de tous les professionnels en lien avec les enfants et les adolescents en surpoids, en obésité et leurs familles.



### **Zoom sur l'accompagnement de projets de prévention autour du surpoids de l'enfant**

Le RéPPOP-BFC peut accompagner différentes phases du projet : aide à l'écriture de process, à la mise en œuvre et à l'évaluation, à l'orientation vers des professionnels ressources locaux, à la communication et valorisation, à l'intervention sur le terrain via la formation ou l'animation, à la mise à disposition d'outils.... Exemples de projets : ateliers Cooking Family en partenariat avec Elisea, Projets Santé Ville en lien avec le service éducation de Besançon et le service sanitaire.



### **PUBLIC(S) CIBLE(S)**

Enfants, adolescents, familles, professionnels de santé, médico-sociaux, du secteur enfance-jeunesse

### Contacts

CHRU St Jacques  
2, place St Jacques  
25030 Besançon cedex  
03 81 21 90 02  
reppop-bfc@chu-besancon.fr

Le Diapason  
2, place des Savoirs  
21000 Dijon  
09 86 73 44 90  
reppopbfc@gmail.com

[www.reppop-bfc.com](http://www.reppop-bfc.com)

## LE RÉSEAU SPORT SANTÉ

Le Réseau Sport Santé place l'utilisateur au cœur de ses actions. Il élabore ses dispositifs et outils avec des professionnels de santé, des usagers et des acteurs du sport santé et avec les acteurs régionaux : ARS, Conseil Régional, DRDJSCS, CPAM, FéMASCO, URPS, RéPPOP-BFC...



### Missions

- Soutenir les professionnels, réseaux et structures de santé, dans l'accompagnement des patients notamment dans la reprise d'activité physique.
- Coordonner, améliorer et sécuriser les pratiques professionnelles par des formations et des outils de promotion de la santé à destination des acteurs de l'éducation, de la santé et du sport.
- Sensibiliser, informer et éduquer à la promotion de la santé par la pratique régulière d'activité physique le grand public éloigné de cette pratique.



#### Zoom sur le PASS et l'EsPASS

Le Parcours d'accompagnement sportif pour la santé (PASS) est un dispositif régional de sport sur ordonnance à destination des patients atteints de maladie chronique reconnue ou non en affection de longue durée (ALD).

L'EsPASS est une plateforme des professionnels du sport et de la santé (formation en ligne sur la prescription d'activité physique adaptée et cartographie de l'offre « sport santé »)

### PUBLIC(S) CIBLE(S)

Professionnels de santé :  
médecins, infirmiers,  
masseurs-kinésithérapeutes,  
pharmaciens...

Mouvement sportif : éducateurs  
sportifs, enseignants APA...

Usagers : personnes atteintes  
de maladies chroniques,  
associations de patients...

### Contact

Coordination :  
Marie-Lise THIOULET  
03 81 48 36 52  
06 16 06 16 83  
[marie-lise.thiollet@rssbfc.fr](mailto:marie-lise.thiollet@rssbfc.fr)



## **NOS (AUTRES) BONNES ADRESSES EN LIGNE**

### **Episanté**

[Site internet]

le portail du Réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé - RRAPPS en Bourgogne-Franche-Comté

*Ireps BFC, s.d.*

<https://episante-bfc.org>

### **Pass' Santé Jeunes Bourgogne-Franche-Comté**

[Site internet]

*Ireps BFC, s.d.*

<http://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org>

### **Pass Santé Pro**

[Site internet]

*Ireps BFC, s.d.*

<https://www.pass-santepro.org>

### **Registre français d'interventions validées ou prometteuses**

[Site internet]

*Santé publique France*

<https://cutt.ly/SPF-registreIPP>

La création de cette plateforme doit permettre l'articulation et la diffusion des innovations entre la recherche et les pratiques de terrain. Elle recense des interventions et des informations sur les critères de sélection, ainsi que sur les plateformes existantes en France ou à l'étranger.

### **MangerBouger**

[Site internet Santé publique France]

<https://www.mangerbouger.fr>

Ce site délivre des informations sur la nutrition, propose des outils et conseils pour manger mieux et bouger plus ainsi que de nombreuses recettes. C'est aussi un espace qui contient de nombreuses informations pour les professionnels.

## **LES LIVRES DE CUISINE INDISPENSABLES**

### **Programme national nutrition santé 2019-2023.**

*Paris : Ministère des Solidarités et de la Santé, 2019, 94 p.*

<https://cutt.ly/sante-gouv-PNNS4>

### **Faire le tour de la nutrition en promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque).**

*Sizaret Anne. Dijon : Ireps Bourgogne-Franche-Comté, 2018, 85 p.*

<https://cutt.ly/Ireps-180NutPS>

### **25 techniques d'animation pour promouvoir la santé**

*Douiller Alain, Coupat Pierre, Demond Émilie, et al. . 2e éd. Brignais : Le Coudrier, 2015, 175 p.*

## AUTRES SOURCES

Les références sont classées par date d'édition, des plus récentes aux plus anciennes. Celles qui ont été citées dans les notes de bas de page ne sont pas reprises ici. Les liens vers des documents en ligne ont été visités en novembre 2019.

- Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité en un coup d'œil [Page internet]. Saint-Maurice : Santé Publique France, 2019. En ligne : <https://cutt.ly/SPF-PNNS4-infographie>
- Larras Benjamin, Praznocy Corinne. Etat des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France : mise à jour de l'édition 2017. Clermont-Ferrand : ONAPS, 2018, 32 p. En ligne : <https://cutt.ly/ONAPS-APS>
- Deschamps Valérie, Salanave Benoit, Torres Marion, et al. Etude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban 2014-2016) : volet nutrition, chapitre corpulence. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017, 42 p. En ligne : <https://cutt.ly/SPF-ESTEBAN2016>
- Etude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3) : avis de l'ANSES, rapport d'expertise collective. Maisons-Alfort : ANSES, 2017, 564 p. En ligne : <https://cutt.ly/ANSES-INCA3>
- Surpoids et obésité en Bourgogne-Franche-Comté. Dijon : Observatoire régional de la santé Bourgogne-Franche-Comté, 2017, 6 p. (Baromètre santé 2016). En ligne : <https://cutt.ly/ORS-BFC-Barometre2016>
- Bigard Xavier, Davenne Damien, Duché Pascale, Paillard Thierry, Vuillemin Anne. Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'Anses de février 2016 sur l'activité physique et la sédentarité : actualisation des repères du PNNS. Saint-Maurice : Santé publique France, 2016, p. 13, pp. 24-25. (Etat des connaissances). En ligne : <https://cutt.ly/SPF-PNNS4-synthese>
- Bounaud Véronique, Moreau Fanny, Garnaud Anne-Thaïs. Nutrition, maladies chroniques, obésité, activités physiques : synthèse documentaire réalisée dans le cadre de la mise en place des plateformes, actualisation 2014. Saint-Benoit : ORS Poitou-Charentes, 2015, 92 p. (Rapport n° 167)
- Hercberg Serge, Chantal Julia. Propositions pour un nouvel élan de la politique nutritionnelle française de santé publique dans le cadre de la Stratégie Nationale de Santé – 1ère partie : Mesures concernant la prévention nutritionnelle. Paris : La documentation française, 2013, 128 p. En ligne : <https://cutt.ly/VP-PREVNUT>
- Nutrition : dossier documentaire pour accompagner le contrat local de santé du Pôle métropolitain Nord Franche-Comté. Sizaret Anne. Dijon : Ireps BFC, 2018, 118 p. En ligne : <https://cutt.ly/lrRrps5>

## OÙ CONSULTER LES DOCUMENTS ET OUTILS PROPOSÉS DANS CE GUIDE ?

L'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Bourgogne-Franche-Comté (Ireps BFC) rassemble dans ses centres de ressources documentaires spécialisés en santé publique des ouvrages, rapports et revues spécialisées en promotion de la santé, à disposition des professionnels et des futurs professionnels de la santé, de l'éducation et du social.

À Besançon et à Dijon, l'Ireps propose un fonds documentaire d'ouvrages, de rapports internationaux, nationaux


et locaux, des revues spécialisées, des outils pédagogiques, des supports d'information diffusables en nombre, ainsi que des prestations documentaires personnalisées (recherches documentaires, bibliographies...).

Les autres antennes départementales de l'Ireps (Jura, Nièvre, Haute-Saône, Saône-et-Loire, Yonne et Nord Franche-Comté) disposent d'un fonds pédagogique composé d'outils d'intervention en promotion et éducation pour la santé ; elles assurent

la diffusion en nombre de documents d'information en santé, pour l'essentiel édités par Santé publique France. Ces différents fonds documentaires sont interrogeables sur la base de données Bib-Bop

 <http://www.bib-bop.org>

Pour en savoir plus sur les conditions d'accès et d'emprunt dans les centres de documentation des antennes départementales de l'Ireps BFC :

 <http://www.ireps-bfc.org/> > Se documenter > Nos services

## LA RECETTE DU RÉFÉRENTIEL À DESTINATION DES PROFESSIONNELS

### Une équipe de cuisine motivée

#### Auteurs :

- Manon Colard, chargée de projets, Ireps BFC
- Maurine Masrouby, chargée de projets, Ireps BFC
- Docteur Isabelle Millot, médecin de santé publique, directrice de l'Ireps BFC
- Anne Sizaret, chargée de projets, coordinatrice de l'activité documentaire, Ireps BFC
- Bérénice Bres, chargée de projets, Ireps BFC
- Marie-Lise Thiollet, coordinatrice, Réseau Sport Santé
- Manon Bohard et Delphine Cudel, diététiciennes coordinatrices, RéPPOP-BFC

### Des ingrédients indispensables

**Merci à :** Docteur Jean-Luc Grillon et Jocelyne Boudot (DRDJSCS), Hervé Gras et Marie-Christine Lestoille (DRAAF BFC), Sylvain Quinart (RéPPOP-BFC), Yveline Thouvenot (Ville de Besançon), Myriam Grandgeorges (Ville de Dijon), Sigolène Murat (Le Grand Chalons), Claire Fléchon (Mutualité française BFC), Aude Gaignaire (Association Éveil'O goût), Gérard Clémencin et Gérard Larcher (UFC Que Choisir), Sigolène Murat (Le grand Chalons), les membres du groupe de travail sur les environnements favorables, Docteur Carole Boiret et Anne Corbia (ARS BFC).

### Une pointe d'assaisonnement

- Conseil éditorial et accompagnement rédactionnel :  
Élisabeth Piquet,  <http://www.lecomptoircoop.fr>
- Mise en page et illustrations :  
Annelyse Bournand,  <http://www.annelyse.fr>

### Notre secret de fabrication

- Préparer les ingrédients dans un groupe de travail.
  - Écosser les actions, nettoyer la bibliographie
  - Faire revenir le groupe de travail
- Laisser rissoler le référentiel et déguster chaud

### Garanti sans conservateurs

Ceci est la première version de ce référentiel, qui reste évolutif.

### À consommer sur place ou emporter

Dites-nous ce que vous en pensez. Vous voyez autre chose ?  
Une question, réclamation, suggestion :

#### Ireps BFC

2, place des Savoirs  
21000 Dijon  
03 80 66 73 48  
[contact@ireps-bfc.org](mailto:contact@ireps-bfc.org)



**Pour tous ceux qui veulent mener  
des actions de promotion de la  
santé sur le thème de la nutrition  
en Bourgogne-Franche-Comté**