



# DÉFINITIONS - REPÈRES

## Un vocabulaire commun indispensable

### Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) est l'instance de référence en matière de nutrition. Réunissant tous les acteurs concernés en France par la nutrition, ce programme a notamment pour objectif d'émettre des recommandations fiables en matière d'alimentation et d'activité physique.

1

#### 1. Le Programme National Nutrition Santé n° 1 (PNNS 1) 2001-2006

Mieux manger pour prévenir la maladie, tel est l'objectif du Programme national nutrition santé (PNNS), mis en place en 2001 pour une durée de cinq ans, sous l'égide du ministère de la Santé. *Le PNNS est un ensemble de mesures qui visent à améliorer l'état nutritionnel de la population française*, explique le Pr Serge Hercberg, professeur de nutrition à l'université Paris 13, directeur de l'unité Inserm d'épidémiologie de la nutrition et président du Programme national nutrition santé.

*Le PNNS s'adresse à la population générale, mais vise notamment les publics aux besoins nutritionnels spécifiques (enfants, adolescents, femmes enceintes et personnes âgées). C'est une politique ample qui va de la prévention des maladies chroniques par la nutrition au dépistage et à la prise en charge.* Au début des années 2000, des études scientifiques internationales ont en effet démontré l'impact de la nutrition sur la santé : qu'il s'agisse du cancer, des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, de l'ostéoporose ou du diabète, adopter une meilleure alimentation et pratiquer une activité physique régulière permet de se protéger de bon nombre de pathologies. Fort de ce constat, le PNNS 1 a défini neuf objectifs chiffrés, concernant à la fois notre consommation alimentaire, notre mode de vie et nos indicateurs biologiques. Parmi eux, le slogan *consommer au moins cinq fruits et légumes par jour* est désormais devenu incontournable.

#### 2. Le Programme National Nutrition Santé n° 2 (PNNS 2) 2006-2011

Établi en 2006, le PNNS 2 se révèle plus ambitieux : soulignant la nécessité d'une meilleure formation des professionnels de santé en matière de nutrition, il se montre surtout plus exigeant vis-à-vis des partenaires de l'agro-alimentaire. *Nous avons incité les industriels à signer des chartes d'engagement pour améliorer la qualité nutritionnelle de l'offre alimentaire. Nous ne pouvons pas nous contenter d'influencer seulement les choix des consommateurs, il faut agir sur la qualité des produits eux-mêmes*, insiste Serge Hercberg. Peu à peu, le cadre de référence nutritionnelle instauré par le PNNS devient une réalité pour le grand public comme pour les professionnels : la consommation de fruits et légumes a ainsi augmenté ces dernières années, tandis que la consommation de sel, elle, a diminué.

Mais surtout, une étude récente menée par la DREES (Direction de la recherche, de l'évaluation, des études et des statistiques) montre que le surpoids serait en recul chez les enfants de 5-6 ans. *Ces résultats découlent d'un ensemble d'actions telles que la sensibilisation des parents, l'amélioration de l'offre alimentaire en restauration scolaire, le dépistage ou l'interdiction des distributeurs dans les écoles. Ce sont des chiffres positifs mais il reste encore beaucoup à faire*, estime Serge Hercberg. De nombreuses réflexions et concertations ont eu lieu afin que le PNNS 3 soit le plus efficace possible.

### 3. Le Programme National Nutrition Santé n° 3 (PNNS 3) 2011-2016

Ainsi, le PNNS 3 a axé la politique nutritionnelle de santé publique sur deux enjeux principaux : la réduction des inégalités sociales et l'incitation à la pratique d'une activité physique plus régulière. *Les populations défavorisées, qui font partie des groupes à risque, n'ont pas été assez touchées par nos recommandations nutritionnelles*, confie Serge Hercberg. Il insiste davantage sur le rôle de l'activité physique. *Le but est de montrer que, même si l'on n'a pas les moyens de pratiquer un sport, on peut tout simplement emprunter les escaliers, marcher au lieu de prendre le bus, etc. Les collectivités locales peuvent aussi rendre les parcours de marche en ville plus attractifs et les entreprises peuvent faire en sorte que les salariés aient accès plus facilement à des salles de sport. Beaucoup de mesures peuvent être entreprises pour inciter les gens à pratiquer une activité physique quotidienne.*<sup>1</sup> Quatre axes regroupent des objectifs quantifiés. L'axe n° 2 cible l'augmentation de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité, notamment des enfants et adolescents. Le PNNS 3 est associé au premier Plan Obésité et présente une forte dimension interministérielle. Il est en lien, entre autres, avec le programme d'éducation santé 2011-2015 du ministère de l'Éducation nationale.

2

### 4. Pour aller plus loin

Un certain nombre de documents figurent en annexe et permettent d'approfondir le sujet :

- Les 9 repères du PNNS pour vous aider (p. 3)
- Promouvoir l'activité physique des enfants et des jeunes à partir de l'expérience Icaps
  - Pourquoi promouvoir l'activité physique des enfants et des jeunes ? (p. 4)
  - Comment promouvoir l'activité physique des enfants et des jeunes ? (p. 4)
  - Comment faciliter l'extension de cette stratégie d'intervention ? (p. 5)
  - Le soutien de l'INPES (p. 6)
  - Ressources complémentaires (p. 7)

<sup>1</sup>. LANGLOIS, Ariane, Journaliste, *Revue Vivre*, décembre 2010, pp. 19-21.

## Les 9 repères du PNNS pour vous aider

<p>Fruits et légumes : au moins 5 par jour</p> 	<p>Les produits laitiers : 3 par jour</p> 	<p>Les féculents : à chaque repas et selon l'appétit</p> 
<p>Viande, poisson ou œufs : 1 à 2 fois par jour</p> 	<p>Matières grasses : à limiter</p> 	<p>Produits sucrés : à limiter</p> 
<p>Sel : à limiter</p> 	<p>Eau : à volonté pendant et entre les repas</p> 	<p>Activité physique : en faire une habitude quotidienne</p> 

Extrait du site <http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/les-9-reperes-pour-vous-aider>

**Ces 9 repères vous aideront à trouver un bon équilibre alimentaire. Pour mettre en pratique ces repères au quotidien, composer des repas variés et adaptés à vos besoins, consultez le site mangez bougez :**

<http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/les-9-reperes-pour-vous-aider>



## Promouvoir l'activité physique des enfants et des jeunes à partir de l'expérience Icaps

### Pourquoi promouvoir l'activité physique des enfants et des jeunes ?

Associée à de bonnes habitudes alimentaires, la pratique régulière d'une activité physique est un déterminant essentiel de l'état de santé des individus. La généralisation d'un comportement sédentaire est associée à l'augmentation des maladies chroniques les plus fréquentes aujourd'hui.

La pratique régulière d'une activité physique pendant l'enfance et l'adolescence présente un intérêt qui dépasse ses effets immédiats sur la santé, pour deux raisons au moins :

- lorsqu'elle est pratiquée avec plaisir, elle prédit le niveau de pratique d'activité physique à l'âge adulte ;
- nombre de ses bienfaits se prolongent jusqu'à l'âge adulte, indépendamment du degré d'activité de ce dernier.

Bien que le nombre d'heures d'éducation physique et sportive prévu dans les programmes scolaires français soit parmi les plus importants de la communauté européenne et que l'offre de loisirs soit toujours plus importante, **la moitié à peine des jeunes en France atteignent le niveau d'activité physique<sup>2,3</sup> défini par les recommandations officielles (60 minutes minimum par jour d'activité modérée ou intense).**

### Comment promouvoir l'activité physique des enfants et des jeunes ?

#### Une stratégie d'intervention qui a prouvé son efficacité : Icaps

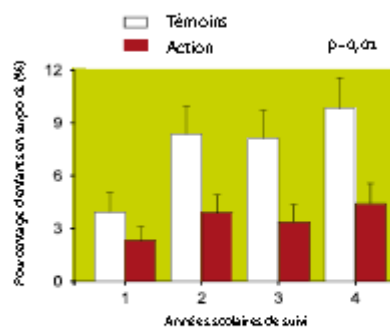
Icaps, « intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité » est une intervention qui a été reconnue comme efficace par l'OMS en 2009<sup>4</sup>. Elle a consisté à la mise en œuvre par différents partenaires du projet d'une série d'actions ciblant trois niveaux : l'enfant ou l'adolescent lui-même (ses connaissances, ses attitudes et ses motivations), son support social (famille, enseignants, éducateurs, animateurs... pour encourager les jeunes à augmenter leur niveau de pratique) et son environnement physique et organisationnel (pour le rendre favorable à la pratique d'activités physiques).

Cette intervention/étude a concerné mille élèves de 6<sup>e</sup> dans huit collèges du Bas-Rhin entre 2002 et 2006. Mise en place par le professeur Chantal Simon et son groupe de recherche de l'université Louis Pasteur à Strasbourg, elle a été menée sous forme d'un essai randomisé contrôlé : les élèves des collèges bénéficiant de l'intervention Icaps ont été comparés à ceux des collèges n'en bénéficiant pas. Tous les ans, les élèves ont renseigné des questionnaires portant sur l'activité physique, leurs habitudes de vie et leurs attitudes vis-à-vis de l'activité physique. Ils ont en outre fait l'objet d'un examen médical annuel (poids, taille, masse grasse, pression artérielle) et d'un bilan sanguin réalisé tous les deux ans.



À l'issue des quatre années d'expérimentation, les résultats de l'étude ont montré une augmentation de l'activité physique de loisirs de près d'une heure par semaine et une diminution du temps passé quotidiennement devant la télévision<sup>4</sup>. Elles se sont accompagnées d'une prise de poids moindre au cours de l'adolescence et d'une prévention du risque de surpoids. Ainsi, pour les enfants de poids normal, le risque de se trouver en surpoids à la fin de l'étude a été diminué de plus de 50 % dans les collèges bénéficiant de l'intervention Icaps (voir figure ci-contre). L'intervention a été également associée à une diminution de certains facteurs de risque cardiovasculaire.

Les premiers résultats d'une étude de suivi à six ans (Icaps 2) montrent des effets bénéfiques qui perdurent deux ans après la fin de l'intervention et qui sont plus marqués chez les jeunes initialement les plus sédentaires et chez ceux issus de milieux défavorisés.



Évolution de la prévalence des surpoids chez les adolescents de poids initial normal

## Comment faciliter l'extension de cette stratégie d'intervention ?

### L'approche socio-écologique

Une intervention a toutes les chances d'être plus efficace si elle s'inscrit d'emblée dans une **approche socio-écologique intégrant plusieurs niveaux et types d'actions** :



- changer les attitudes et les motivations vis-à-vis de l'activité physique, par des débats et 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,
- fournir des conditions environnementales qui favorisent l'activité physique à l'école et en dehors de l'école (temps péri- ou extra-scolaire), pendant les loisirs et dans la vie quotidienne, afin que les jeunes puissent mettre en œuvre les connaissances et les compétences qu'ils ont acquises et que faire le choix d'un mode de transport actif au quotidien soit plus facile.

### L'ancrage du projet sur le milieu scolaire

Dans une perspective de réduction des inégalités sociales de santé, une intervention en milieu scolaire facilite un accès à tous les jeunes. En effet, les écoles et les

établissements scolaires, outre l'éducation physique et sportive prévue dans les programmes scolaires, fournissent de nombreuses opportunités d'activité physique (permanences, intercaurs, récréations, séances proposées par l'association sportive scolaire, trajet domicile/école).

### Des propositions adaptées au contexte

De nouvelles activités peuvent être proposées pendant la pause de midi, les heures de permanence et les temps périscolaires, en prenant en compte les obstacles à la pratique (manque de temps, horaires inappropriés, éloignement et inaccessibilité des installations sportives, coût, sentiment d'incapacité physique...).

Les activités, scolaires ou extra-scolaires, peuvent ainsi être organisées par les fédérations sportives et les éducateurs sportifs, sans référence à la notion de compétition, au plus près de l'établissement. Elles peuvent aussi être pratiquées dans les centres de loisirs ou les lieux de rencontres des jeunes. Le plaisir de participer et le jeu sont valorisés afin de favoriser la pratique des jeunes quelles que soient leurs capacités.

Des actions événementielles, accompagnées et encadrées, peuvent être organisées périodiquement : journées multi-activités, journées sportives avec les parents, marches populaires, rencontres avec les sportifs de haut niveau, journées « Tous à vélo à l'école ! », etc. Ces journées peuvent être l'occasion de promouvoir à la fois un mode de vie actif et de nouvelles activités physiques auprès des élèves et de leurs parents.

### Les cadres possibles pour la mise en œuvre

La mise en place de ce type de projet repose sur un large partenariat et une coordination des différents acteurs concernés – **communauté éducative, services de santé, collectivités territoriales, associations sportives ou de loisirs, associations de parents d'élèves, agences régionales de santé (ARS), directions régionales de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale (DRJSCS), etc.** – pour identifier les actions et ressources existantes et favoriser les synergies. Dans la plupart des cas, il ne s'agit pas d'implanter un nouveau projet ni donc de mobiliser de nouvelles ressources mais, **de créer des liens et des complémentarités entre des actions existant déjà.** Selon les cas, celles-ci peuvent s'inscrire dans le cadre du schéma régional de prévention, d'une politique communale d'éducation par le sport, des contrats locaux de santé, des ateliers santé ville, des projets d'écoles ou d'établissements scolaires, des projets académiques, des objectifs de la politique académique définis par le rectorat, etc.

## Le soutien de l'Inpes

### Proposer un guide d'aide à l'action

Co-rédigé par l'équipe Icaps et l'Inpes, ce guide a pour objet d'aider les acteurs de terrain – élus, éducateurs, animateurs, enseignants – et les structures – associations, centres de loisirs, clubs et fédérations sportives, collectivités territoriales... – à construire et à mettre en œuvre une stratégie de promotion de l'activité physique des enfants et des jeunes fondée sur l'expérience Icaps.

Il présente les modalités opérationnelles d'implantation d'un projet de type Icaps. Il met à disposition des repères pour l'action ; il appartient aux acteurs de se saisir des propositions et des ressources locales les plus adaptées à leur contexte en s'appuyant bien évidemment sur les actions et programmes existants.

Pour se procurer le guide *Promouvoir l'activité physique des jeunes, Élaborer et développer un projet de type Icaps*

- En téléchargement gratuit à partir de fin juin 2011 sur le site de l'Inpes : [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)
- À commander gratuitement à partir de la mi-septembre auprès du service diffusion de l'Inpes

### Offrir un espace de mutualisation et d'échange de pratiques dans des sites pilotes

Par ailleurs, pour impulser une dynamique, l'Inpes souhaite apporter un soutien aux acteurs envisageant de mettre en œuvre des projets de promotion de l'activité physique. Une dizaine de sites pilotes répondant aux exigences d'un cahier des charges seront sélectionnés par un appel à projets. Ils feront l'objet d'un accompagnement, notamment méthodologique, et bénéficieront de formations assurées par l'Inpes et ses partenaires ainsi que d'un soutien financier pour le démarrage du projet. L'appel à projets est consultable sur le site de l'Inpes : [www.inpes.sante.fr/](http://www.inpes.sante.fr/) rubrique « Appel à projets ».

L'objectif est de repérer les besoins émergents au cours de la mise en œuvre de projets de type Icaps en termes de conseil méthodologique, d'outils et de formation. Des documents, des retours d'expériences, des suggestions concrètes seront régulièrement mis à disposition sur un espace collaboratif animé par l'Inpes à destination des acteurs intéressés par le développement de projets de type Icaps. Ils seront capitalisés de façon à élaborer des outils et des kits de formation qui seront diffusés ultérieurement.

Le déploiement de ce projet est coordonné par un comité de pilotage national pluri-partenarial présidé par l'Inpes.



## Ressources complémentaires

En savoir plus sur l'étude Icaps : <http://www.mangerbouger.fr/pro/spip.php?article115>

Site d'éducation nutritionnelle de l'Inpes : *mangerbouger* [site internet]. 2011.

En ligne <http://www.mangerbouger.fr>

Les pôles régionaux de compétences en éducation et promotion de la santé (plateformes ressources qui proposent conseil méthodologique, accompagnement à l'utilisation d'outils d'intervention, formation et appui documentaire). En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/comites/reseau/france-region.jpg>

Braussouloux S., Hauzelle-Marchal N. *Éducation à la santé en milieu scolaire. Choisir, élaborer et développer un projet*. Saint-Denis : Inpes, 2006.



Ministère de la Santé, Afsa, InVs, Assurance Maladie, Inpes. *J'aime manger, j'aime bouger*.

*Le guide nutrition pour les ados*. Saint-Denis : Inpes, 2004.



Ministère de la Santé et des Solidarités, Assurance Maladie, Inpes, Cerin, Cres

Lorraine. *Alimentation à tout prix*. Saint-Denis : Inpes, 2005.



*Kit d'actions locales « Bouger, c'est la santé »*, Inpes, réactualisation en cours.

Agence pour l'éducation par le sport (au contact de collectivités, d'associations, de porteurs de projets et d'acteurs du sport-santé, sport-social et insertion, etc.). En ligne : <http://www.apels.org>

« Bouge... une priorité pour ta santé ! ». Pour aider à la mise en place de projets en milieu scolaire, ce programme d'éducation à la santé propose une série d'outils pour promouvoir l'activité physique et sportive des jeunes du collège au lycée. En ligne : <http://www.bougetasante.fr>

Conseil général de Moselle. *Tous en forme en Moselle* [page internet]. 2011.

En ligne : <http://www.cg57.fr/vivre/la-moselle/Pages/Prevention-sante/PNNS/Tous-en-forme.aspx>

Edwards P., Tsouras A. dir. *Promouvoir l'activité physique et la vie active en ville : le rôle des autorités locales*. Paris : ministère de la Santé et des Sports, OMS, 2009.

En ligne : [http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/OMS64\\_pagesWebLight.pdf](http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/OMS64_pagesWebLight.pdf)

Irep Rhône-Alpes. *Reactivité.net* [site internet]. 2011. En ligne : <http://reactivite.net/ind/m.asp?id=78>

Réseau français des villes santé de l'OMS [site internet]. 2011.

En ligne : <http://www.villes-sante.com/datas/sam01.htm>

L'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP) propose des ressources pédagogiques intitulées « L'Attitude santé » pour promouvoir l'activité physique et sportive auprès des enfants de 3 à 11 ans en écoles primaires, ainsi que des outils ludiques directement utilisables par les enfants et les familles. *Union sportive de l'enseignement du premier degré* [site internet]. 2011. En ligne : <http://www.usep.org>

*Villes actives du PNNS* [site internet]. 2011. En ligne : <http://www.reseauvillesactivespnns.fr>

<sup>1</sup> Lafay L. *Rapport - Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 2 (Inca2) 2005/2007*. Maisons-Alfort : Agence française de sécurité sanitaire des aliments, 2009 : 227 p.

<sup>2</sup> Escalon H., Bossard C., Beck F. dir. *Baromètre santé nutrition 2008*. Saint-Denis : Inpes, 00 II. Baromètre santé, 2009 : 424 p.

<sup>3</sup> World Health Organization. *Interventions on diet and physical activity: what works. Evidence tables*. 2009.

<sup>4</sup> Simo n C., Schweitzer B., Oujas M., Wagner A., Anselin D., Tribby E., Copin N., Blanc S., Platat C. *Successful overweight prevention in adolescents by increasing physical activity: a 4-year randomized controlled intervention*. *Int J Obes (Lond)*. 2008 Oct;32(10):1489-98.

<sup>5</sup> Ministère de l'Éducation nationale (DGESCO et DJEPVA), ministère des Sports, direction générale de la Santé, Centre national de la fonction publique territoriale, Ecole des hautes études en santé publique (EHESP), Pr Chantal Simon, ville et communauté urbaine de Strasbourg, Etablissement public et territoires (EPT), Réseau français des villes santé de l'OMS (RFVSDOMS), Association nationale des élus du sport (ANDES), Agence pour l'éducation par le sport (APELS), Ligue nationale contre le cancer, conseil général de Moselle, association Défi santé nutrition, réseau des villes actives du PNNS, Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP), Atelier santé ville (ASV), Union nationale des sports scolaires, Institut de promotion de l'activité physique ou sportive pour la santé (IMAPS), Mutualité générale de l'éducation nationale (MGEN), Jeunesse au plein air (JPA), pôle de compétence éducation pour la santé Rhône-Alpes.

