

# Kit aux usagers du programme national nutrition santé

**Voici les différentes facettes du Programme national nutrition santé (PNNS) qui s'adressent aux acteurs intervenant en milieu scolaire : outils d'information, soutien aux actions de proximité, etc., comme autant de pièces d'un puzzle beaucoup plus vaste...**

Le Programme national nutrition santé (PNNS), demandé par le Premier ministre en 2000 lors des États généraux de l'alimentation, et annoncé en janvier 2001, est un programme sur cinq ans impliquant acteurs institutionnels, associatifs et privés. Il a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants : la nutrition. Neuf objectifs nutritionnels prioritaires quantifiés et neuf objectifs relatifs à des problèmes spécifiques ont été définis (voir à ce sujet le dossier « De l'alimentation à la santé », n° 358 de *La Santé de l'homme* et le site [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)).

La loi d'août 2004 relative à la politique de santé publique complète ce programme avec deux articles : l'un faisant obligation d'accompagner les messages publicitaires portant sur les boissons et produits alimentaires manufacturés, d'informations sanitaires ou, à défaut, du versement d'une contribution financière à l'INPES ; le second, applicable à la rentrée 2005, sur l'interdiction des distributeurs payants de boissons et produits alimentaires, riches en lipides et en glucides, destinés aux élèves dans les établissements scolaires.

Les aspects ayant trait à l'éducation nutritionnelle chez les jeunes sont plus particulièrement développés dans cet article, mais ils sont en lien avec l'ensemble du dispositif du PNNS. De nombreux outils et actions ont été réalisés ou sont en cours d'élaboration pour d'autres populations : tout public, parents d'enfants (de la naissance à la fin de l'adolescence), personnes âgées et leur entourage, populations en situation de précarité, femmes qui allaitent, ou sur d'autres thèmes : recommandations, formation des personnels, études et enquêtes, etc.

## Outils d'information et de communication

### Les campagnes de communication

En automne 2001, une première campagne médiatique en faveur de la consommation d'« au moins cinq fruits et légumes par jour » a été menée, suivie, en 2002, de chroniques radio et de la publication d'un guide alimentaire pour tous.

Fin 2003, une nouvelle campagne radio sur les fruits et légumes s'est adressée plus spécifiquement aux jeunes.

Afin de favoriser l'évaluation systématique par les professionnels de santé de l'état nutritionnel des enfants et des adultes, dans une optique de prévention (dépistage précoce) ou de prise en charge, deux disques de mesure de l'indice de masse corporelle (IMC) – un

pour les enfants, un pour les adultes— ainsi qu'une « courbe de corpulence » ont été envoyés en 2003 à 150 000 professionnels de santé. Ils étaient accompagnés de deux brochures contenant des informations concernant l'utilisation des disques et des courbes de corpulence, et des éléments d'éducation nutritionnelle pour accompagner les professionnels dans la prévention et le suivi de l'obésité chez leurs patients.

Début 2004, une campagne médiatique (télé, radio, presse) a soutenu un des objectifs du PNNS : la promotion de l'activité physique, avec le slogan « Au moins l'équivalent de trente minutes de marche rapide par jour ». Des actions de proximité dans les transports en commun et auprès des entreprises ont été mises en place. En septembre 2004, une campagne d'information a présenté deux nouveaux guides (*voir ci-dessous*) par voie d'affichage et d'annonce-presse, ainsi qu'une carte postale présentant les recommandations du PNNS.

C'est dans ce contexte que le site Internet [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) a été ouvert et que [www.eduscol.education.fr](http://www.eduscol.education.fr) s'est enrichi d'un nouvel espace.

### Les guides nutrition

Parmi les actions programmées dans le PNNS, figurent la conception, la réalisation et la diffusion d'une série de guides destinés au grand public et de livrets pour les professionnels de santé.

Le fonds scientifique des guides a été élaboré par un groupe de travail coordonné par l'Afssa composé d'experts en nutrition humaine (médecins, épidémiologistes, diététiciens, sociologues, éducateurs pour la santé, etc.), de représentants des institutions concernées (InVs, INPES, etc.) et de spécialistes de l'édition. Il s'appuie sur les apports nutritionnels conseillés (ANC) et sur les études de comportements alimentaires (*voir l'article de C. Delamaire, page 19*), pour fournir des éléments concrets en matière d'aliments, de consommation quotidienne des différents groupes alimentaires et de rythmes alimentaires. Des comités d'experts spécialisés valident le fonds scientifique, qui est également présent à Conseil national de l'alimentation.

Sont édités ou en cours de réalisation :

### Un label de qualité pour les actions et les outils

L'un des axes stratégiques principaux du PNNS est « *d'informer et d'orienter les consommateurs vers des choix alimentaires et un état nutritionnel satisfaisant* ». Dans ce cadre, les demandes d'utilisation du logo PNNS sont recevables depuis juin 2004. L'attribution du logo PNNS a pour but d'authentifier toute action ou document respectivement mené ou conçu en conformité avec les objectifs nutritionnels du PNNS et en cohérence avec ce dernier. L'utilisation et la valorisation par les acteurs économiques et associatifs de la conformité au PNNS de leurs actions ou documents a pour objectif final de contribuer à l'atteinte des objectifs du PNNS.

Ainsi, conformément à la demande de la direction générale de la Santé (DGS) et suite à la publication au JO du 2 juin 2004 de l'arrêté du 27 avril 2004, l'INPES a constitué un comité d'évaluation pour le logo « PNNS ». Sa mission est de formuler des avis consultatifs transmis à la DGS afin de permettre à différents acteurs d'utiliser le logo du PNNS et de bénéficier ainsi d'un agrément pour les actions ou documents répondant aux objectifs de ce programme. Ce Comité composé de onze membres et leurs suppléants, comprend un

représentant de la DGS, de la direction générale de l'Alimentation (DGAL), de la direction générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des fraudes (DGCCRF), de l'INPES et huit experts nommés en raison de leur compétence en nutrition, éducation pour la santé, communication, et de leur intérêt pour les questions de définitions, des conditions de conformité au PNNS et de la valorisation de cette conformité. Ce dispositif est expérimental et les membres ont été nommés pour une durée de un an.

Les entreprises publiques ou privées, les associations, les organismes ou établissements à caractère public ou privé, et les collectivités territoriales intéressés par cette procédure peuvent trouver sur les sites de l'INPES<sup>1</sup> et du ministère de la Santé<sup>2</sup> le dossier type à remplir ainsi que le cahier des charges afférent.

Florence Rostan

Chargée de mission à la Direction du développement de l'éducation pour la santé et de l'éducation thérapeutique, INPES.

1. [www.inpes.sante.fr/espace\\_thematique\\_Nutrition](http://www.inpes.sante.fr/espace_thematique_Nutrition)

2. [www.sante.gouv.fr/espace\\_thematique\\_Nutrition](http://www.sante.gouv.fr/espace_thematique_Nutrition)

- *La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous*, destiné à la population générale, paru en septembre 2002. Plus de trois millions d'exemplaires ont été diffusés.

- Des guides pour différentes tranches d'âge ou moments de la vie pour lesquels des recommandations spécifiques sont nécessaires : parents d'enfants et d'adolescents (*septembre 2004*), adolescents (*septembre 2004*), personnes âgées et leur entourage, femmes enceintes, femmes qui allaitent.

La nutrition concernant tant les apports nutritionnels que les dépenses énergétiques, les deux guides parus en septembre 2004 abordent l'alimentation et l'activité physique.

- *La santé vient en mangeant et en bougeant, le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents* (144 pages) donne des explications simples et des conseils faciles à suivre, à des âges d'apprentissage et de décou-

verte de nouveaux goûts mais aussi de construction de la personnalité, où repas peuvent rimer avec plaisir ou avec conflits... Un classement par tranches d'âge (la petite enfance, de l'enfance à la préadolescence, l'adolescence) et repérable par un code couleur permet de naviguer aisément dans le guide. Soixante mille exemplaires ont été vendus en kiosque entre septembre et novembre 2004. Le guide est maintenant diffusé gratuitement. Un *Livret d'accompagnement du guide nutrition des enfants et adolescents pour tous les parents* a été édité pour les professionnels de santé (pédiatres, médecins généralistes, médecins scolaires, PMI, etc.).

Tous deux sont téléchargeables sur [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

- Le guide pour les adolescents *J'aime manger, j'aime bouger, le guide nutrition des ados*, sera distribué début 2005 aux 850 000 élèves de 5<sup>e</sup> dans le cadre d'un partenariat avec l'Éducation nationale.

## Les sites Internet

Le site Internet du ministère de la Santé met à disposition un dossier sur le PNNS dans l'espace thématique « nutrition » ([www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)). Il présente l'action gouvernementale et dresse un état des lieux. Il est ainsi possible d'accéder :

- au texte fondateur du PNNS ;
- à des questions-réponses pour le grand public apportant des informations sur la nutrition ;
- à l'actualité de la politique nutritionnelle (études, avis et rapports, textes réglementaires) ;
- à la présentation d'actions au plan national ou régional (outils, publications, etc.) ;
- à des listes et des adresses utiles (acteurs, organismes de recherches, sites Internet, formations).

Depuis septembre 2004, l'INPES a ouvert un nouveau site : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr). Le nom de ce site fait référence à l'alimentation et l'activité physique. Il

présente les objectifs nutritionnels du PNNS, la procédure d'attribution du logo PNNS (*voir encadré ci-contre*), les outils à disposition des professionnels de la santé, de l'éducation et du social. On peut également consulter en ligne les repères nutritionnels.

Depuis le 24 novembre, le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) a ouvert un espace, *Éducation nutritionnelle à l'école : quelles ressources pour l'enseignant ?*, présentant le guide nutrition pour les collégiens et offrant des pistes d'actions et des outils, notamment pour mettre en place des actions collectives avec les élèves afin de développer leur pratique sportive (*voir encadré page suivante*). Il donne des informations sur l'alimentation et l'activité physique des jeunes, sur les recommandations nutritionnelles du PNNS, sur les données d'enquête et les ouvrages. Ce contenu sera prochainement consultable sur le site destiné aux professionnels de l'éducation, [www.eduscol.education.fr](http://www.eduscol.education.fr)

## Soutien aux actions de proximité

### Appel national à projets

Un appel commun à l'Assurance maladie et à la direction générale de la Santé et doté de 2,7 millions d'euros a été lancé en 2004. Il fait suite à ceux de 2002 et 2003. C'est ainsi que près de cent cinquante projets sont en cours de réalisation dans le cadre du PNNS.

Cet appel à projets vise à identifier et promouvoir les interventions et les modes d'actions, notamment intersectoriels, capables de faire évoluer les comportements des usagers ou des professionnels dans le sens des objectifs du PNNS. Les projets doivent mettre en œuvre une évaluation rigoureuse du processus d'intervention et des résultats. La qualité de l'évaluation des résultats est un élément déterminant du choix final : mode d'échantillonnage, taille de l'échantillon, indicateurs retenus, précision des mesures effectuées.

Pour plus de renseignements, se reporter au site [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) Y figurent la liste et les résumés des actions recensées, des informations et des contacts pour les professionnels désireux de mettre en œuvre un projet.

### Au niveau régional

De nombreux programmes ont été mis en place, associant différents partenaires institutionnels (Drass, Assurance maladie, Éducation nationale, collectivités territoriales, Mutualité française, etc.), du secteur associatif et de l'agro-alimentaire. On peut lire, à titre d'exemples, plusieurs articles de ce numéro : d'É. Feur et M. Paineau, de G. Richard et F. Delbard, de S. Bardet et É. Grimaldi, de L. Barthélémy et E. Aptel.

D'autres actions sont actuellement à différents stades de conception, de mise en place ou d'évaluation. Certaines ont été présentées le 4 novembre dernier dans le cadre d'une journée sur le PNNS organisée par le ministère de la Santé sur le thème : « De la politique aux actions de terrain, dynamique et cohérence ».

### Attribution du logo PNNS

Des actions répondant à un cahier des charges précis peuvent se voir attribuer le logo PNNS. Associations, fondations, organismes à caractère public ou privées, etc., peuvent en demander l'attribution et l'apposer sur leurs productions (*voir encadré page 42*).

### Des actions en perspective

Une mallette pédagogique à destination des collégiens est en cours de réalisation. Elle sera disponible courant 2005. Les utilisateurs de cet outil sont les enseignants (SVT, EPS, français, histoire, etc.), infirmiers, médecins scolaires, documentalistes, intendants, conseillers principaux d'éducation, ou, en dehors du collège, les éducateurs pour la santé, animateurs de service jeunesse. La mallette comprendra un cédérom (fiches d'activités, fiches d'information, documents de suivi des activités et d'évaluation, informations méthodologiques, documents ressources), des transparents couleur, deux jeux de cartes et un livret d'accompagnement.

Des actions de distribution de fruits et légumes ont lieu dans des établissements scolaires couplées à des actions pédagogiques, pour faire découvrir ces

aliments et en accroître la consommation (*voir les articles de É. Feur et M. Paineau, page 33, et de S. Tessier, page 35*).

Ce « catalogue » n'est bien sûr pas exhaustif, il donne un aperçu de la richesse des entreprises en cours, et des pistes pour ceux qui souhaitent entreprendre des actions. La densité des actions ne doit pas masquer que le PNNS est un ensemble cohérent, complémentaire de dispositifs déjà existants, fédérateur et doté de moyens pérennes. Il offre une occasion de développer de manière coordonnée une éducation nutritionnelle à l'école, en complément du dispositif déjà existant : circulaires de juin 2001 relative à la composition des repas et à la sécurité des aliments, et de décembre 2003

relative à la santé des élèves, programme quinquennal de prévention et d'éducation.

La nutrition est déjà très présente dans les enseignements scolaires, et les initiatives prises par l'Éducation nationale vont dans le sens d'un lien plus fort entre connaissances et comportements, d'une évolution du regard porté sur l'agriculture et les moyens de production, d'une plus grande intégration de la restauration scolaire dans les projets d'établissements et les projets pédagogiques, d'un développement des programmes dans des lieux complémentaires de l'école comme les centres de loisirs et de vacances.

**Marie-Frédérique Cormand**

### Voici à titre d'exemples quelques suggestions d'activités que l'on peut retrouver sur le site [eduscol.education.gouv.fr](http://eduscol.education.gouv.fr) et sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

« (...) Il s'agit d'augmenter le temps cumulé consacré (en plus du sport) aux activités physiques, quelles qu'elles soient, et de réduire le temps passé à des activités sédentaires.

Valoriser auprès des jeunes toutes les possibilités d'intégrer plus d'activité physique dans leurs activités de tous les jours malgré différents obstacles (fatigue, devoirs, etc.), en leur expliquant que le sport n'est pas la seule façon d'être actif.

Faire de l'activité physique, c'est aussi :

- pratiquer tous les jeux de plein air ;
- participer aux activités ménagères : faire sa chambre, tondre la pelouse, etc. ;
- se déplacer à pied, à vélo ou à rollers ;
- et, pourquoi pas, s'initier au bricolage ou au jardinage.

Travailler sur la qualité des activités physiques pratiquées, en valorisant celles qui sont d'intensité modérée mais prolongées comme la marche, la course ou le vélo, par exemple.

Encourager la marche :

- aller à l'école à pied ;
- prendre l'habitude de monter les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur ;
- promener le chien.

• Pour les encourager à bouger davantage : en premier lieu, aider les adolescents à estimer dans quelle mesure ils sont actifs ou sédentaires ; leur permettre de déterminer leur propre niveau d'activité. À partir de là, établir un objectif commun à tout le groupe ou à toute la classe (augmentation de telle ou telle activité physique, sportive ou non, facilement praticable par l'ensemble des élèves). Les adolescents y adhéreront d'autant mieux qu'ils auront eux-mêmes défini cet objectif. En complément, les jeunes pourront être encouragés à également se fixer un objectif individuel de réduction du temps passé à des activités sédentaires ou d'augmentation du temps passé à des activités physiques ou sportives.

Inciter les élèves les plus actifs à aider les autres à tenter de nouvelles activités. (...)

• Et/ou pour développer leur pratique sportive : leur proposer des activités qui stimulent la confiance en soi et le plaisir. Pour beaucoup d'adolescents, ce qui prime dans l'activité physique, c'est son aspect convivial et ludique. (...) Permettre à chacun de progresser selon ses capacités initiales et valoriser ces progrès.

Extrait du document à l'usage des enseignants élaboré par **Christine Kerneur** (Éducation nationale), **Christelle Duchêne** (INPES) et **Laurence Noirot** (INPES), *Éducation nutritionnelle à l'école : quelles ressources pour l'enseignant ?*