

Nutrition : un plan de prévention fondé sur les données de santé

Partant d'un constat scientifique de déséquilibre alimentaire et de montée de l'obésité, la France s'est dotée, depuis trois ans, d'un Programme national de nutrition-santé. Ce plan a déjà permis le lancement de plusieurs actions de prévention dont la publication du guide *La santé vient en mangeant* et la diffusion prévue auprès des médecins d'un outil de dépistage précoce de l'obésité.

Utiliser les données statistiques sur la santé et les enquêtes de comportements pour mettre en place une politique de santé publique, c'est la démarche qui a été retenue en France en matière de nutrition, avec la mise en place depuis 2001 d'un Programme national nutrition-santé (PNNS).

L'un des axes stratégiques de ce programme est d'informer et d'orienter les consommateurs vers des choix alimentaires favorables à un bon état de santé. Dans ce cadre, une première campagne nationale – par voie d'affichage et de

presse – a été lancée par l'INPES fin 2001, reprenant l'un des principaux objectifs¹ du PNNS : augmenter la consommation de fruits et légumes. En septembre 2002, toujours dans le cadre de ce programme, un guide alimentaire intitulé *La santé vient en mangeant* a été diffusé vers le grand public. Rédigé par de nombreux experts en nutrition et édité par l'INPES², il recommande, par exemple, de « *manger au moins cinq fruits et légumes par jour ; frais, en conserve ou surgelés* ». Disponible dans les kiosques à journaux fin 2002, il a été vendu à 220 000 exemplaires ; depuis,

il a été diffusé gratuitement à plus d'un million d'exemplaires via les réseaux de prévention, puis à nouveau remis en vente durant l'été 2003. Dans le même temps, un document d'accompagnement de ce guide a été remis à plus de 130 000 professionnels de santé.

Intégrer les recommandations nutritionnelles

Parallèlement à la publication de ce guide, aux campagnes d'information et à la mise en place d'actions basées sur les objectifs du PNNS, les spécialistes continuent de scruter l'évolution des comportements des Français en matière d'alimentation, afin de pouvoir adapter les recommandations de santé publique aux besoins des populations. Parmi ces outils, le Baromètre santé nutrition de l'INPES joue un rôle important : cette enquête nationale fait le point, tous les six ans, sur les opinions, les connaissances, attitudes et comportements de la population en matière de nutrition. La deuxième édition de cette enquête barométrique a été réalisée en février 2002.

Cette enquête inclut désormais quelques indicateurs supplémentaires pour pouvoir mesurer l'impact de certaines actions d'éducation du PNNS. Où l'on découvre que, très majoritairement, les Français ne connaissent pas les recommandations récentes du programme : 3 % seulement des personnes interrogées ont correctement restitué le repère de consommation du PNNS pour les fruits et légumes (au moins cinq par jour) ; et 10 % ont déclaré

Fruits entre les repas : une piste nutritionnelle à creuser

La tendance n'est pas nouvelle, mais elle fait réfléchir les experts en nutrition : les Français diminuent le nombre des plats (entrée, plat principal, fromage et dessert) pris pendant les repas, par là même il diminuent le nombre d'occasions de manger des fruits et légumes, produits qu'ils ne consomment pas assez.

Le dernier Baromètre santé nutrition de l'INPES, dont la publication est attendue fin 2003, étaye ce constat. En 1996, date du baromètre précédent, 38 % des Français déclaraient prendre trois plats lors du déjeuner, devant nettement les adeptes des structures en deux plats (25 %) et quatre plats (25 %). Petit changement culturel en 2002 : si la structure en trois plats est toujours en tête, adoptée par 38 % des Français, la structure en deux plats gagne du terrain et concerne désormais 32,3 % des Français alors que la structure en quatre plats régresse avec seulement 17,1 % des Français concernés.

La même évolution s'observe lors du dîner, où les adeptes de la structure en deux plats passent de 30 à 38,7 % alors que ceux pratiquant le dîner en quatre plats régressent de 20,7 à 12,3 %. Une autre étude corrobore ce phénomène de simplification déjà constaté lors d'enquêtes antérieures.

Commentaire des experts : c'est probablement dans cette évolution que se situe l'enjeu principal des transformations de la consommation alimentaire des Français. Car, si cette simplification peut entraîner une baisse des apports énergétiques totaux – souhaitable pour une partie de la population dans une perspective de prévention de l'obésité –, elle peut entraîner également un appauvrissement de la diversité des aliments consommés. De plus, « le risque est que ce soient les fruits et les légumes – consommés en entrée ou en dessert – ainsi que les fromages et produits laitiers qui fassent l'objet de cette simplification, alors que les conseils actuels tendent à en augmenter la consommation ». D'où la suggestion des auteurs : l'apport en fruits et légumes, s'il ne s'opère pas dans le cadre structuré des repas, pourrait se faire par le biais de collations. En d'autres termes, les Français auraient intérêt à manger des fruits et légumes entre les repas. Cet exemple montre dans quelle mesure les données statistiques peuvent faire évoluer les recommandations à des fins de santé publique.

avoir, la veille, consommé au moins cinq fruits et légumes.

Il reste donc beaucoup à faire pour sensibiliser la population. C'est la raison pour laquelle, dans le cadre du PNNS, l'effort d'information du public et des professionnels va se poursuivre. Courant 2004, trois nouveaux documents sur l'alimentation et l'activité physique édités par l'INPES devraient être disponibles :

- un guide alimentaire destiné aux parents d'enfants de 0 à 18 ans, couplé avec un guide d'accompagnement destiné aux professionnels de santé ;
- une brochure pour les adolescents de

12-13 ans, diffusée aux élèves des classes de 5^e ;

– une brochure pour les enseignants des écoles maternelles et primaires.

De nouveaux outils pour prévenir l'obésité

La lutte contre la progression de l'obésité figure parmi les autres priorités du PNNS. Là encore, ce sont bien évidemment les données de santé qui ont souligné la nécessité d'une politique de prévention : depuis plusieurs décennies, la prévalence de l'obésité infantile augmente rapidement dans de nombreux pays industrialisés, dont la France. Le pourcentage d'enfants présentant un excès pondéral est passé de 3 % en 1965 à 5 % en 1980, 12 % en 1996 puis 16 % en 2000. « L'explosion de la fréquence d'obésité chez l'enfant a été un révélateur puissant aboutissant à ce tournant qu'est le PNNS », indiquait en mars 2002 dans ces mêmes colonnes (n° 358, page 33) le Dr Michel Chauillac, chef du projet PNNS à la direction générale de la Santé (DGS). L'objectif arrêté

par le PNNS est de « réduire de 20 % la prévalence du surpoids et de l'obésité (...) chez les adultes, et d'interrompre l'augmentation – particulièrement élevée au cours des dernières années – de la prévalence de l'obésité chez les enfants ».

Parents et professionnels de santé sont donc appelés à se mobiliser. Le PNNS privilégie deux angles d'action : – informer les parents et les enfants *via* les guides alimentaires et les campagnes d'affichage et de presse ; – fournir aux professionnels de santé des outils pour évaluer et suivre la corpulence des enfants, évaluer le statut nutritionnel des adultes. Dans cette optique de prévention – dépistage précoce – et de prise en charge, l'INPES a réalisé un kit destiné aux professionnels de la santé. Cet outil comprend deux disques de mesure de l'indice de masse corporelle (IMC), pour les enfants et les adultes, deux courbes de corpulence, ainsi que deux documents d'accompagnement qui précisent les modes d'utilisation des deux disques et sensibilisent les professionnels de santé à leur rôle en matière de prévention et de suivi de l'obésité. Ces documents fourniront également des éléments d'information et des pistes pour accompagner les patients dans une démarche d'éducation pour la santé. 150 000 professionnels de santé devraient recevoir ce kit fin 2003 ou début 2004.

Corinne Delamaire

nutritionniste,

Philippe Guilbert

Économètre, coordonnateur

des Baromètres santé,

Direction des affaires scientifiques,

INPES.

Claude Michaud

Directeur du Comité d'éducation pour la santé du Doubs, Besançon.

En savoir plus

Sites internet

- www.sante.gouv.fr rubrique « les dossiers » « N » comme Nutrition.
- www.inpes.sante.fr
- www.lasantevientenmangeant.inpes.sante.fr

1. Augmenter la consommation de fruits et légumes, de calcium, de glucides complexes, réduire la consommation d'alcool, celle des lipides, augmenter l'activité physique et réduire la cholestérolémie et la pression artérielle des adultes ainsi que l'excès pondéral.
2. La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous et le document d'accompagnement destiné aux professionnels de santé, ministère de la Santé, de la Famille et des Personnes handicapées, Afssa, InVS, Cnamts, INPES, éditions INPES, septembre 2002. Ces ouvrages, diffusés depuis la fin 2002, sont disponibles par commande auprès de l'INPES, service diffusion, www.inpes.sante.fr et téléchargeables sur ce même site.