L'Inpes a évalué les guides du PNNS afin de préparer une nouvelle édition de ces documents.

Programme national nutrition santé : évaluation des guides grand public

Angélique Nugier,
chargée d'études et de recherche,
direction des Affaires scientifiques, Inpes,
Laurence Noirot,
chargée d'édition,
direction de l'Information
et de la Communication, Inpes,
Viêt Nguyen Thanh,
responsable du département Habitudes
de vie, direction des Affaires scientifiques,
Inpes.

Dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS), l'Inpes[1] et l'Anses[2] ont copiloté la conception d'une collection de guides de nutrition, référentiels du PNNS en matière d'information du grand public. L'Inpes est responsable de l'écriture, de la conception graphique, de la promotion et de la stratégie de diffusion de ces documents, qu'il a testés préalablement durant leur élaboration.

Évaluer la perception des guides

La collection, publiée progressivement à partir de 2002, est constituée de huit guides, consultables et téléchargeables depuis le site www.mangerbouger.fr et également diffusés en grand nombre en format papier, à la demande des professionnels relais et du public auprès du service de Diffusion de l'Inpes[3]. À partir de 2016, l'Inpes va rééditer cette collection, afin de la mettre à jour – en particulier en termes de contenu – dans le cadre des nouvelles recommandations nutritionnelles prévues par la publication à venir d'un rapport de l'Anses.

Afin d'alimenter ce travail, l'Inpes a réalisé une évaluation qualitative auprès des bénéficiaires de six des huit guides existants[4] :

- *Le Guide nutrition pendant et après la grossesse* ;
- *Le Guide nutrition pour les ados. J'aime manger, j'aime bouger* ;
- *Le Guide nutrition de la naissance à trois ans* ;
- *Le Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents* ;
- *Le Guide nutrition pour les aidants des personnes âgées* ;
- *Le Guide nutrition à partir de 55 ans.*

Les objectifs de cette étude qualitative, menée en novembre et en décembre 2014, étaient d'évaluer la perception des guides par leurs publics et de formuler des recommandations d'optimisation. Il s'agissait d'explorer tant le fond – compréhension et intérêt pour les contenus et messages véhiculés, choix des problématiques traitées, etc. – que la forme : structuration globale et détaillée, choix graphiques et iconographiques, portraits, etc.

La méthodologie fut la suivante : douze *focus groups*, soit au total cent six personnes, ont été réunis par l'Ifop[5] à partir de guides d'entretiens semi-directifs. L'Inpes a souhaité porter une attention particulière à la perception des personnes appartenant aux professions et catégories socioprofessionnelles les moins favorisées (PCSMF)[6], soient neuf groupes sur douze.

Modernes, exhaustifs et agréables à lire

Globalement, un accueil très positif a été réservé à tous les guides par toutes les cibles interrogées. Ils sont, en effet, considérés comme crédibles (émetteurs bien identifiés et jugés légitimes), complets, accessibles (niveau de langage adapté), efficaces et instructifs. L'approche pédagogique alliant informations théoriques, solutions pratiques (conseils, astuces) et situations réelles est appréciée.

Les participants estiment le support papier comme étant le plus pertinent pour leur usage : consultation régulière, partage avec les enfants ou les aidés, prêt et conservation. On note un manque d'intérêt pour la création de versions numériques sous forme d'un site Internet ou d'une application. En revanche, l'ajout de renvois est proposé dans les guides – par des liens ou des *flashcodes* – vers des contenus en ligne, pour des approfondissements et des informations pratiques (menus, recettes, services, etc.).

« *Le fait que ce soit un format papier est bien pour l'avoir sur soi, le mettre sur le frigo, écrire dessus. Par rapport à Internet, on peut le conserver, l'emmener chez le médecin* pour *lui demander conseil.* » (Femmes enceintes et mères d'enfants en bas âge, Paris, urbain, PCSMF)

La majorité des publics interrogés sont séduits par la forme des guides, qu'ils jugent modernes, agréables à lire, colorés et joliment illustrés. De plus, les informations percutantes, telles que les équivalences illustrées, sont particulièrement appréciées.

« *Des dessins et des vraies photos, différentes sortes d'illustrations, j'ai bien aimé. Ça anime la page, heureusement qu'il y en a.* » (Parents d'enfants et ados, Paris, urbain, PCSMF)

On constate un désir d'obtention rapide de l'information recherchée, qui pourrait être favorisée par l'amélioration de la navigation à l'intérieur des documents. Les participants suggèrent d'ajouter des onglets afin que le lecteur puisse aller au plus vite à la partie qu'il souhaite consulter et que le tableau des repères de consommation soit détachable pour pouvoir être affiché et consulté régulièrement. De plus, les informations percutantes telles que les équivalences illustrées sont particulièrement appréciées.

Une canette de soda de 33 cl contient l'équivalent de

6 sucres

Ils proposent de moderniser les représentations des personnages (tenues vestimentaires, mises en situation) ; de privilégier les photos de plats cuisinés pour accentuer la notion de plaisir, liée à l'alimentation ; d'ajouter des témoignages de personnes concernées et d'experts : scientifiques, médicaux, universitaires.

« *Il* [le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées] *évoque les différentes situations qui existent, on s'y reconnaît ; je l'ai trouvé réconfortant, parce qu'on trouve les réponses aux questions qu'on se pose, on se sent impliqué.* » (Parents d'adolescents et aidants familiaux, Bordeaux, urbain, PCSPF).

Sur le fond, le contenu des guides est jugé exhaustif, utile et enrichissant. Ces ouvrages proposent un condensé de bonnes pratiques et de conseils. Les repères de consommation permettent de poser un cadre, de conforter certaines habitudes ou d'en corriger d'autres.

Des évolutions attendues

Les participants proposent quelques optimisations et des actualisations, notamment pour être en phase avec le contexte actuel. Tout d'abord, il conviendrait d'équilibrer les contenus sur l'alimentation et l'activité physique, les premiers étant très approfondis et les seconds trop succincts. Cela permettrait d'expliciter davantage les bienfaits de l'activité physique.

Par ailleurs, aujourd'hui, le discours médiatique sur l'alimentation est focalisé sur les risques industriels : élevage intensif, pesticides, mercure dans certains poissons, etc., et un grand nombre de sujets font débat : lait et produits laitiers, viande… Une prise de parole forte, dans de nouveaux documents, sur des sujets d'actualité est donc très attendue par les participants.

Ils demandent également de justifier le choix du régime alimentaire préconisé dans les guides, certains repères du PNNS pouvant être rejetés (trop de viande, laitages et féculents) ou mal compris – surtout le repère fruits et légumes et la notion de portion.

« *Les produits laitiers ne sont pas toujours digestes pour tout le monde, et est-ce qu'ils sont vraiment bénéfiques ? On parle beaucoup de poissons, mais il faut en éviter certains à cause du mercure.* » (Senior, Paris, urbain, PCSPS)

« *Je ne sais pas la quantité qu'il faut manger pour avoir 5 fruits et légumes, il faut 500 g de fruits et légumes ? Est-ce qu'il faut varier, ou est-ce qu'on peut manger 500 g de haricots verts ?* » (Senior, Paris, urbain, PCSPF)

Des difficultés liées à la mise en pratique de ces conseils alimentaires sont également soulevées, notamment du fait de contraintes budgétaires. À cet égard, les vignettes « budget », qui proposent des astuces pour bien s'alimenter avec un budget réduit, ont été particulièrement appréciées.

L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

N'oubliez pas que les féculents permettent de préparer des plats tout simples, savoureux et pas chers : riz à la sauce tomate, gratins de pâtes ou de pommes de terre…

« *Les petits cochons, ça permet de toucher toutes les catégories, même si on ne gagne pas beaucoup on peut manger des fruits et légumes* » (Parents enfants et ados, Paris, urbain, PCSMF)

Une préoccupation majeure des participants concerne la qualité des produits alimentaires qu'ils consomment : composition, apports nutritionnels et caloriques, provenance et aspects environnementaux liés à leur production. Le lecteur est demandeur de conseils pour bien choisir ses produits, qu'on lui explique comment lire les étiquettes, et qu'on lui livre également des astuces pour bien consommer.

« *Il pourrait y avoir une page entière sur la constitution des plats cuisinés, sur les étiquettes, les avertissements, la façon dont c'est fait.* » (Senior, Nantes, périurbain/rural, PCSMF)

« *On manque d'informations sur la qualité de la nourriture actuelle ; il faudrait nous dire la provenance de la viande, du bio, etc.* » (Senior, Nantes, périurbain/rural, PCSMF)

Ces constats vont dans le sens de la loi de modernisation de notre système de santé (*voir dans ce numéro, page 43 à 45*), qui prévoit de faciliter l'information du consommateur sur la qualité nutritionnelle des denrées alimentaires, en complétant la déclaration nutritionnelle obligatoire imposée par le Parlement européen[6] *via* une information synthétique, simple et accessible à tous, au moyen de « *graphiques ou symboles sur la face avant des emballages* ». La forme de cette signalétique est actuellement en cours de définition.

Enfin, les guides PNNS étaient très souvent inconnus des personnes interrogées. Ceci plaide pour une promotion régulière de ces documents existant depuis dix ans, tant auprès des publics-cibles que des relais de distribution. Les participants demandent spontanément une mise à disposition très large des guides dans les structures de soins, sociales et éducatives ainsi qu'un envoi individualisé systématique par courrier postal à des moments-clés de la vie : au 55e anniversaire ; après une déclaration de grossesse, etc. De plus, les interviewés souhaiteraient un véritable accompagnement de la part des professionnels-relais (médecins généralistes, autres professionnels de santé, enseignants, etc.) pour aider à l'appropriation des contenus ; d'où l'intérêt de développer une stratégie d'intervention spécifique auprès de ces professionnels.

Devenir des consommateurs avertis

Cette étude montre que la collection des guides du PNNS a globalement bien vieilli. Le support papier est plébiscité, les participants n'envisageant le recours à des informations numériques que sous forme d'approfondissements ou de compléments par des liens vers les sites Internet ou des flash-codes dans les brochures. La refonte des documents doit plutôt être de l'ordre de l'ajustement afin d'assurer une continuité. Il n'y a pas de différence de compréhension ni d'agrément selon la catégorie socioprofessionnelle et ces documents sont perçus comme plaisants, clairs et compréhensibles par tous. Cette étude semble aussi montrer que, dans l'environnement alimentaire actuel, le seul contenu « nutritionnel » ne suffit plus au lecteur qui exprime en outre le besoin d'informations sur le contexte environnemental. Les personnes interrogées demandent également un véritable accompagnement pour les aider à mieux gérer leurs achats et à mieux s'approprier des repères de consommation, parfois remis en cause ou mal compris. Ces constats donnent toute légitimité aux professionnels-relais pour s'investir encore davantage en matière d'éducation nutritionnelle. ■

L'ESSENTIEL

- **L'évaluation expose principalement le fait que les guides sont jugés très utiles et accessibles par les populations concernées ; toutefois, ces dernières souhaitent un accompagnement accru par des professionnels, pour mieux s'approprier ces informations.**
- **Parmi les critiques formulées, il apparaît que les guides doivent délivrer davantage d'information sur la qualité environnementale des aliments.**

1. Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes).
2. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).
3. Pour toute information concernant les commandes de documents : edif@inpes.sante.fr
4. *Le Guide alimentaire pour tous*, premier titre de la collection, a déjà fait l'objet d'un test *a posteriori* il y a plusieurs années.
5. Institut français d'opinion publique (Ifop).
6. La nomenclature des professions et des catégories socioprofessionnelles dites « PCS » a été réalisée selon le regroupement proposé par l'Insee en 2003. La PCS a ainsi été attribuée à partir de la profession de l'interviewé et du conjoint ; de la profession des parents pour les adolescents ; de la profession précédemment exercée de l'interviewé et de la profession du conjoint pour les chômeurs et les retraités. Dans le cadre de cette étude, les PCS dites « les moins favorisées » (PCSMF) englobent les PCS moins au sens strict et les PCS intermédiaires.
6. Règlement (UE) 1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires.