

EDITO

Cette semaine, nous abordons un champ très vaste et indispensable pour qui souhaite agir en prévention et promotion de la santé : la nutrition. Comme l'illustre le désormais célèbre concept « manger bouger » *, il est important d'agir concomitamment sur les questions d'alimentation et d'activité physique. Dans notre région, les données sur le surpoids et la sédentarité sont parfois alarmantes, et en face, les initiatives locales se multiplient. C'est l'occasion de faire le point sur ces nouveaux outils, dont le plus actuel est le logo Nutri-Score. Mais aussi sur la façon dont différents acteurs s'en sont emparés et l'ont partagé avec les publics qu'ils accompagnent. Une occasion de valoriser ce travail et pourquoi pas, le développer ailleurs, avec vous ?

Lise Janneau

Directrice Adjointe de la Santé Publique

* <https://www.mangerbouger.fr/>

Actualités

Canicule, Variole du singe et Covid-19

► Vigilance Canicule :

Quels sont les risques et les signaux d'alerte :

- **Crampes, fatigue inhabituelle, maux de tête, fièvre, vertiges, nausées ou encore propos incohérents.**

Quels sont les bons gestes :

- **Boire de l'eau régulièrement, ventiler et mouiller son corps, manger en quantité suffisante, éviter les efforts physiques, ne pas boire de l'alcool, maintenir son intérieur au frais en fermant ses volets.**



Les populations vulnérables et particulièrement concernées sont les femmes enceintes, les nourrissons ou les personnes de plus de 65 ans ou souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaque ou respiratoires et personnes asthmatiques.

Retrouvez les recommandations de **Santé Publique France** ici : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/climat/fortes-chaleurs-canicule>



La **variole du singe** ou **Monkey Pox** est une **maladie infectieuse et virale**, elle se transmet de l'animal à l'homme mais aussi **d'un être humain à un autre**. On recense aujourd'hui des cas en Île-de-France.

Retrouvez les **conseils et les prises en charge** en Île-de-France sur le site de l'ARS-IDF :

<https://www.iledefrance.ars.sante.fr/variole-du-singe-conseils-et-prise-en-charge-en-ile-de-france>

Covid-19 : En Île-de-France, les derniers indicateurs virologiques continuent d'indiquer **une hausse des cas**.

L'Agence régionale de Santé recommande à toutes et tous d'une grande vigilance sur les semaines à venir de la période estivale, propice aux activités collectives et donc de diffusion accrue du variant Omicron et de ses sous-lignées (BA.2 et BA.4 / BA.5).



Le taux d'incidence brut régional est désormais de **1 295 cas pour 100 000 habitants** au 3 juillet dernier, un taux supérieur au niveau national et en hausse dans tous les départements franciliens.

Le taux de positivité (*nombre de tests positifs sur le nombre de tests réalisés*) continue d'augmenter également pour se situer à 26.6%. ■

Rappel des recommandations sanitaires en cours :

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/recommandations_covid_19-3.pdf

● La nutrition en Île-de-France ●

L'alimentation et l'activité physique constituent les deux versants de la nutrition, qui peut être un **facteur de protection autant qu'un facteur de risque pour la santé**.

En Île-de-France, la prévalence de l'obésité marque de fortes inégalités, de 17 à 25% selon les territoires. Dans le 93, les jeunes sont plus souvent en obésité sévère précoce, alors que l'obésité est plus généralement associée à d'autres maladies (*diabète, syndrome d'apnée du sommeil, maladies cardiométaboliques, arthrose...*). Elle rend aussi plus vulnérable à certaines maladies, comme on l'a vu durant la crise sanitaire avec la COVID-19.

La prévention est essentielle que l'on soit ou non en surpoids / obésité. L'ARS-IDF s'est ainsi engagée à **faciliter l'accès pour tous à une activité physique régulière** et adaptée ainsi qu'à une **alimentation favorable à la santé**.

De nombreuses expérimentations et recherches ont été lancées pour accompagner les territoires et les acteurs à améliorer la prévention Nutrition et faciliter son appropriation et son accès aux publics en situation de précarité. Les récentes recherches visent à transformer, par exemple, les ateliers cuisine, le jardinage et le développement durable en actions probantes.

Le Nutri-Score : mieux savoir pour mieux choisir

► La difficulté d'appropriation par certains publics de l'outil de prévention Nutrition « **5 fruits et légumes** » (*Plan National Nutrition Santé 3*), nous a montré qu'il était nécessaire de se mobiliser pour accompagner les publics, par le biais des acteurs de terrain, à s'approprier le Nutri Score (*PNNS 4*).

Le Nutri Score, c'est quoi ?

Depuis 2017, le logo Nutri Score est apparu en France, et nous nous sommes petit à petit habitués à le voir lorsque nous faisons nos courses sur les emballages des produits industriels et transformés.



**C'EST + FACILE
DE MANGER MIEUX.**

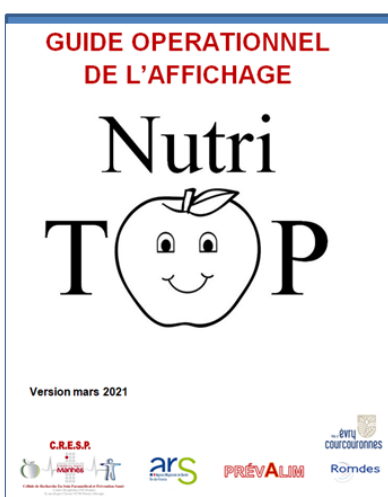
Il traduit en logo le tableau nutritionnel obligatoire que l'on trouve sur tous les emballages (*calories, glucides dont sucres, sel...*) et note les produits de **A**, pour les plus favorables sur le plan nutritionnel, à **E** pour ceux qui le sont le moins.

Il est pratique et bien utile pour comparer des produits similaires et identifier d'un seul coup d'œil celui de meilleure qualité nutritionnelle (*moins gras, moins salé, moins sucré*).

Pour réduire les inégalités d'accès à cet outil, la **Cellule de Recherche en Soins et en Prévention (CRESP)** du **CH Manhès (91)** a travaillé dès 2018 sur les modalités d'appropriation du Nutri-Score par les publics fréquentant les épiceries sociales et sur l'adaptation du Nutri-Score en restauration collective pour favoriser l'amélioration de la qualité Nutritionnelle sur les territoires.

ZOOM SUR

Les épiceries sociales



► Cette expérimentation s'est appuyée sur l'association **Revivre dans le Monde**, qui fournit les épiceries sociales, **AgroParisTech**, l'**Agence Nouvelle des Solidarités Actives (ANSA)** et les **CCAS** des villes concernées (*Evry, Epinay-sous-Sénart, Grigny, etc.*) : L'équipe a testé l'affichage Nutri-Score et a décidé de le compléter d'un affichage « **Nutri-Top** » qui met en avant des produits moins bien Nutri-scorés (*huile de colza, filets de maquereaux en conserve...*) mais intéressants pour la santé (*oméga 3, protéines, sels minéraux...*) notamment pour un public avec des besoins spécifiques (*accès limité à la viande, poisson...*).

Un guide d'accompagnement des bénévoles et salariés des épiceries et des bénéficiaires sur la santé et la nutrition avec l'affichage **Nutri-Score / Nutri-Top** sera bientôt proposé.

La restauration collective

► Tout d'abord avec l'équipe de restauration du **Centre de Rééducation Professionnelle Jean Moulin** à Fleury-Mérogis (91), puis avec le **CROUS de Versailles** et **AgroParisTech** à Nanterre/ Saclay et enfin avec le **Cnam Istna** (*Conservatoire national des arts et métiers – Institut Scientifique et Technique de la Nutrition et de l'Alimentation*) et l'**Hôpital Dupuytren** de l'APHP à Draveil (91).

La première étape a démontré que le calcul du Nutri-Score est faisable sur des plats réalisés par un cuisinier. Le ministère de la santé sortira prochainement un guide pour accompagner les équipes de restauration collective dans le nutriscore de leurs menus.

Les principales conclusions de ces expérimentations sont que les bénéficiaires des actions font plus attention au Nutri-Score dans leurs courses, cuisinent plus à la maison, mangent moins de produits sucrés et plus de fruits et légumes. D'autre part, les équipes de restauration améliorent les recettes de leurs plats pour qu'ils soient mieux nutriscorés. Elles ont aussi découvert que certains de leurs plats étaient déjà très bien nutriscorés (*boeuf bourguignon aussi bien noté que le poisson vapeur !*).



Le Nutri-Score valorise ainsi le travail des équipes de restauration collective La formation est en cours de modélisation.

La prochaine étape sera l'adaptation du Nutri-Score dans les collèges du 78 avec **Sodexo** et l'**ANEGJ** (*Association Nationale d'Education au Goût des Jeunes*) en associant l'éducation au goût et le volet développement durable sur le territoire (*tri, anti gaspi...*).

Ils racontent

► **Michelle MARQUILLE, agent d'accueil en charge des actions collectives, épicerie sociale Epinay-sous-Sénart (91)** : « La mise en place de l'affichage Nutri-Top et Nutri-Score s'est dans l'ensemble bien déroulée. Elle a nécessité une formation des bénévoles pour qu'ils puissent expliquer aux bénéficiaires l'intérêt des logos, et promouvoir les aliments « sains » pas toujours choisis par les bénéficiaires, par méconnaissance ou habitudes culturelles.

En résumé : formation, concertation, écoute, échanges, accompagnements, ateliers participatifs, innovations et récives sont les maîtres mots pour la réussite d'une prévention santé couplée à un affichage quel qu'il soit au sein d'une épicerie sociale ! »

► **Rémy SENOUILLET, responsable cuisine Hôpital Dupuytren** : « Le Nutri-Score nous a permis de remettre en question notre production en respectant mieux nos fiches techniques, notamment vis-à-vis de nos grammages en sel, en sucre, en graisses (*notamment celles dites saturées, les plus « mauvaises »*). »

L'équipe a réellement joué le jeu, en s'impliquant à tous les niveaux de la chaîne. En cela, la formation en début de projet a été essentielle pour en comprendre les enjeux et s'y engager pleinement.

L'impact ressenti sur le terrain au self fût immédiat, avec une augmentation de la consommation de plats riches en légumes et un retour positif et unanime de nos convives. Du coup, on a décidé de continuer l'affichage Nutri-Score au-delà de l'expérimentation ! »



Expérimentation ambassadeurs Santé Nutrition avec le CODES 93, ROMDES et REPOP IDF !

► Durant la crise sanitaire, des associations de proximité se sont fortement mobilisées pour accompagner des publics en situation de précarité et éloignés du système de Santé (*soin et prévention*).

Face à des populations en situation de surpoids / obésité / maladies chroniques et de précarité et donc fortement vulnérables au COVID-19, il devenait urgent d'**agir pour limiter l'impact du virus et l'aggravation des maladies chroniques**, faciliter l'**accès à la vaccination** et **réduire les inégalités sociales de santé**.

Été 2021, pour renforcer le dispositif « **Covid Stop Ensemble** », une nouvelle formation « *aller-vers : Promotion de la vaccination en direction des publics vulnérable à l'épidémie en situation de surpoids/obésité* » a été proposée par le Comité d'éducation pour la santé (CODES 93) et les réseaux régionaux de santé obésité adulte (*Romdes*) et pédiatrique (*REPOP IDF*).

Les structures formées ont souhaité aller plus loin et proposer à leur public un accompagnement sur les questions maladies chroniques, obésité, Nutrition, et Santé.

Une expérimentation régionale : « *Café débat des ambassadeurs Santé Nutrition* » soutenue par l'ARS IDF, a été lancée fin 2021.

Concrètement, un programme co-construit avec les associations, a été proposé à un groupe stable de 12 personnes de chaque association souhaitant s'investir dans une dynamique « **d'ambassadeurs Santé Nutrition** » soit 8 rencontres collectives de 2h.

Des ateliers co-animés par l'association et des professionnels du territoire (*psychologues, diététiciens, professionnel de l'activité physique adaptée...*) ont été organisés sur les thèmes de santé ciblés : stress-émotions, sommeil ; maladie chronique et vulnérabilités (*Covid-19 et vaccination*) ; alimentation ; activité physique ; parentalité. Les objectifs étaient de renforcer les savoirs sur ces thèmes et d'acquérir des savoir-faire et savoir-être pour intervenir auprès de leurs pairs : établir le dialogue sur des thèmes de Santé Nutrition, informer et orienter vers les ressources locales.

Un protocole d'évaluation du programme est en cours de finalisation.

A terme, ce programme « **ambassadeurs Santé Nutrition** » devrait permettre de renforcer chez les habitants l'accessibilité aux parcours de soin et de prévention ainsi que leurs capacités à être acteur de sa santé.

Nous vous partagerons prochainement l'évaluation de cette expérimentation et ses perspectives ! ■

Le dispositif « ACT Un Chez-soi d’abord 92 »



« **La croyance en la capacité humaine d’évoluer et de se développer** » est au cœur des pratiques du dispositif Un Chez-soi d’abord 92. L’objectif ? L’accès à un logement ordinaire et un accompagnement guidé par la conviction que les personnes accompagnées possèdent des forces qui doivent être mises à profit dans l’atteinte d’un mieux-être.

[▶ ▶ ▶ Lire la suite de l'article sur le site](#)

VOTRE BOÎTE À OUTILS

- ▶ Retrouvez [la page de l’agence sur l’obésité](#)
- ▶ Retrouvez [la page du Romdes](#) (*Réseau de santé régional de l’obésité*)
- ▶ Retrouvez la **formation dispensée par le CRIPS** (*Centre régional d’information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes*) : « [Favoriser les bonnes pratiques nutritionnelles chez les jeunes](#) »
- ▶ Retrouvez la [page du Haut Conseil de la Santé Publique sur les Repères Alimentaires du Programme national nutrition santé](#)