

## FICHE n °10 | Nutrition

### Référence à un plan régional / plan national :

[PRS 3](#) (Plan Régional de Santé : Axe 6, fiche 6.6 et 6.7) ; [Pacte des solidarités](#)

PNNS4 (Plan National Nutrition Santé) [https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf) ; PNAN (Plan National Alimentation Nutrition) ; [SNANC](#) (Stratégie Nationale pour l'Alimentation, la Nutrition et le Climat) ;

### Indicateurs phare :

- Nombre de programmes Nutrition implantés dans des territoires sous-équipés en offre de prévention/ tournés vers les publics « PRAPS » / en lien avec des épiceries sociales
- Nombre d'acteurs formés en nutrition, ou participant au processus qualité des actions
- Nombre de villes signataires de la Charte ville active du PNNS ou participant à des réseaux d'acteurs d'éducation nutritionnelle, et d'alimentation durable.

### Contexte :

L'adoption d'un régime alimentaire sain tout au long de la vie contribue à prévenir toutes les formes de malnutrition, ainsi qu'un grand nombre de maladies et pathologies non transmissibles telles que le diabète, les cardiopathies, les accidents vasculaires cérébraux et certains types de cancer (cancer du sein). Pourtant, la production croissante d'aliments transformés, l'urbanisation rapide et l'évolution des modes de vie ont provoqué un changement des habitudes alimentaires. Les gens consomment désormais davantage d'aliments très caloriques, riches en graisses, en sucres libres ou en sel/sodium, et beaucoup ne mangent pas suffisamment de fruits, de légumes et de fibres alimentaires, comme celles apportées par les céréales complètes. Devant ces constats le plan national nutrition santé 2019-2023 a mis à jour ses recommandations afin de les rendre plus explicites et précises pour une meilleure appropriation du grand public.

Face à la proportion croissante de populations en situation de précarité alimentaire, le législateur incite, depuis octobre 2018 et la loi « Egalim », au développement d'approches territorialisées. La précarité alimentaire comprend, en effet, plusieurs dimensions liées aux territoires (présence d'offre alimentaire) et aux populations (situation socio-démographique, précarité économique).

L'Île-de-France est très inégalitaire et y cohabitent une population à fort pouvoir d'achat, intéressée par les produits locaux, bio ou de qualité, et une population qui n'a pas les moyens d'avoir une alimentation équilibrée et de qualité. La précarité alimentaire ne renvoie pas à une situation unique et fixe dans le temps mais à une situation évolutive selon les trajectoires de vie.

Afin d'identifier la précarité alimentaire en Île-de-France, un diagnostic a été mené en 2021-2022 par le Crédoc et l'Ansa, avec le soutien de la DRHIL. Certains des territoires les plus marqués par le risque de précarité alimentaire présentent également des déficits d'offre alimentaire. Mais de nombreuses communes du Val-d'Oise ou de Seine-et-Marne en particulier présentent des populations potentiellement en précarité alimentaire alors même que l'offre alimentaire n'y est pas déficitaire.

Le diagnostic sur la nutrition comporte aussi des enjeux de dénutrition, de poids de la restauration collective, ou de l'essor de l'agriculture urbaine.

Pour plus de détails sur le contexte général, se reporter au diagnostic réalisé par l'Observatoire Régional de Santé d'IDF au chapitre alimentation et nutrition page 56 et suivantes :

[https://www.ors-idf.org/fileadmin/DataStorage/user\\_upload/La\\_sante\\_des\\_Franciliens\\_vd.pdf](https://www.ors-idf.org/fileadmin/DataStorage/user_upload/La_sante_des_Franciliens_vd.pdf)

**Objectif général :** Promouvoir la prévention des maladies chroniques et des cancers, par le **renforcement des comportements nutritionnels et l'accès à une alimentation choisie, durable et favorable à la santé et à une activité physique quotidienne** et adaptée pour rompre les inégalités de santé

**Objectif Spécifique 1 :** Favoriser l'accès à une alimentation équilibrée et de meilleure qualité avec la participation des publics concernés dans leurs territoires de vie

**Exemples d'actions :**

Animation d'actions auprès des populations : avec un objectif santé, participative, co-construite, favorisant l'interculturalité, le partage des savoirs et pratiques et la mobilisation et renforcement des compétences psycho-sociales :

- Atelier cuisine : varier les modalités d'animation et d'animateurs (défis culinaire, classique, Madeleine de Proust, famille, ado ... ; animateur, diététicienne, chef ...).
- Atelier éducation nutritionnelle, à l'alimentation durable et au goût : repères du PNNS ; éducation au goût ; lecture d'étiquettes ; appropriation de l'outil Nutri-Score ; fake news industrie agro-alimentaire et représentations sur l'alimentation ;
- Atelier jardin, agriculture urbaine avec un objectif santé : activité physique, éducation au goût, stress/sommeil.

D'autres actions pourront se corréliser avec celles des fiches sport santé, santé buccodentaire, santé mentale etc. du présent guide d'intervention en promotion de la santé

Objectif Spécifique 2 : Développer une **culture commune de la nutrition** sur les territoires et auprès des habitants

Exemples d'actions :

- Renforcer les compétences communautaires autour de la nutrition, notamment celles des équipes sociales en matière de transmission des bonnes pratiques nutritionnelles
- Renforcer les compétences individuelles dans un objectif d'accroissement du pouvoir d'agir et d'adoption de comportements nutritionnels favorables à la santé
- Associer deux ou trois différents types d'actions de prévention nutrition en direction du même public : actions, formations, réunions de concertation, co-éducation...

L'ensemble des actions nutrition peuvent bénéficier d'un accompagnement pour mettre en place une coopérative d'acteurs avec l'appui de la délégation ARS

Une attention sera portée sur le programme nutrition valorisé par la signature d'une charte ville/entreprise/établissement actif du PNNS

Renforcer les compétences des acteurs dans la lutte contre la précarité alimentaire :

Mise en place d'une coordination sur la précarité alimentaire : Alim'Activ

Travail sur les représentations du surpoids/ obésité/ Troubles des Conduites Alimentaires/ dénutrition, infantile et/ou adulte ;

Former les professionnels au repérage des troubles liés à la nutrition

Renforcer les compétences des associations de proximité en contact avec les publics prioritaires à promouvoir les repères du PNNS, Ambassadeurs Santé Nutrition ; Prévalim (épiceries sociales) ...

Renforcer les compétences des équipes de restauration collective de ville et d'établissement de santé en nutrition : Adaptation du Nutri-Score en restauration collective, aux repères du PNNS, etc.

Objectif Spécifique 3 : Développer une **approche globale et combinée de la nutrition**

Exemples d'actions :

- s'intégrer au sein d'un même territoire autour des actions nutrition combinées avec des plans locaux de prévention, par exemple à travers le déploiement de projets alimentaires territoriaux, de coopératives d'acteurs, de plans locaux santé environnement (exemples ici : [Actions et projets | Territoire engagé \(territoire-environnement-sante.fr\)](https://www.territoire-engage.fr/))

- associer les directions santé, restauration collective, développement urbain, transition écologique, acteurs locaux, dans une approche combinée :

Ex. : Atelier cuisine couplé à un atelier jardin, des mises en situations, de l'activité physique

Ex. : Programme d'éducation au goût en milieu scolaire associé au projet de lutte contre le gaspillage et d'adaptation du Nutri-Score de la cantine, au jardin pédagogique ou agriculture urbaine en pied d'immeuble, à un atelier cuisine avec les parents, à une formation sur les représentations du surpoids/ obésité infantile, à une orientation vers un parcours de soin...

- s'appuyer sur les coordinations existantes : CLS, coopérative d'acteurs, précarité alimentaire (Alim'Activ), Projet Alimentaire Territorial, Maison Sport Santé, que l'on retrouve dans l'ensemble du guide
- travailler avec les dispositifs d'accès aux droits et aux soins : CCAS ; permanences d'accès aux soins de santé (PASS)
- Utiliser les évènements nationaux (semaine de la dénutrition, journée mondiale de l'obésité, octobre rose, mois sans tabac, dry january...) pour entretenir la dynamique des projets dans le temps
- Partager les expériences probantes dans le cadre des réseaux d'acteurs éducation nutritionnelle, à l'alimentation durable et au goût : Nutri'Activ

**Populations concernées :** femmes enceintes, jeunes enfants ; adolescents et jeunes adultes en situation de précarité (étudiants, jeunes travailleurs/ en insertion ...) ; personnes vivant avec une maladie chronique, personnes en situation de précarité dont AHI

**Territoires prioritaires :** Contrat Local de Santé (CLS), Quartiers Politique de la Ville (QPV), Projets Alimentaires Territoriaux ([PAT/PNA](#)<sup>1</sup>), Cités éducatives, zones rurales, zones en précarité alimentaire

**Point de vigilance :**

L'intervention en nutrition doit se baser sur les repères du PNNS, associer toujours toutes les composantes de la nutrition dont a minima : alimentation, activité physique, sommeil/ stress, éviter l'approche diététique classique, être complémentaires avec les actions existantes sur le quartier (institutionnelles, associatives, ...) et réaliser une phase préalable **d'état des lieux de l'existant** : repérage des partenaires et de l'offre de soins de proximité, des besoins nutritionnels du public concerné ; utiliser l'outil de [diagnostic précarité alimentaire](#) en IDF.

- Pas de financement d'aide alimentaire.
- Pas de financement d'atelier jardin uniquement basé sur le jardinage
- Pas de financement d'ateliers Nutrition en direction d'un public en institution
- Atelier en direction des personnes avançant en âge en ville : prévention des chutes, équilibre, éducation au goût et perte d'odorat liée à l'âge, APA, dénutrition en partenariat avec les CCAS et les structures de maintien à domicile = ceci est en principe financé par les conférences départementales des financeurs de la perte d'autonomie

**Recommandations : actions probantes reconnues (SPF) :**

- Des outils probants d'éducation au goût et à l'alimentation et évalués :
  - Guide d'éducation au Goût et à l'Alimentation dans les Projets Alimentaires Territoriaux (PAT) : <https://terresenvilles.org/ega-pat/>
  - Bibliographie sélective Journées de professionnalisation « [Eduquer à l'alimentation durable et au goût](#) » du CRES PACA
  - Référentiel de compétences d'éducation au goût : [https://www.reseau-education-gout.org/association-reseau-gout/IMG/pdf/referentiel\\_compences\\_educateur\\_gout\\_v1.pdf](https://www.reseau-education-gout.org/association-reseau-gout/IMG/pdf/referentiel_compences_educateur_gout_v1.pdf)
- Jeux avec une approche nutritionnelle :
  - L'aventure sensorielle – (IREPS Pays de la Loire), pour toutes les tranches d'âges : [L'aventure sensorielle : IREPS Pays de la Loire \(irepspdl.org\)](#)
  - Le P'tit Cabas 2.0 (IREPS Nouvelle Aquitaine) : labellisé PNNS, pour des jeunes, pour aider à se construire une opinion et faire des choix éclairés en matière de nutrition : <https://padlet.com/irepsna/le-petit-cabas-2-0-outil-pour-mettre-en-place-un-programme-s-b9tcthhww721q1w8>

<sup>1</sup> Les ARS utilisent également le levier des **projets alimentaires territoriaux (PAT / PNA)** pour promouvoir les actions portant sur une alimentation favorable à la santé. Les PAT visent à rapprocher les producteurs, les transformateurs, les distributeurs, les collectivités territoriales, les acteurs de la société civile et les consommateurs et à développer une agriculture durable ainsi qu'une alimentation de qualité sur un territoire donné. A ce titre, ils constituent un outil essentiel de justice sociale et un levier d'éducation alimentaire, de lutte contre la précarité alimentaire, de créateur de lien social et de valorisation du patrimoine. Le lien entre CLS et PAT sera soutenu par l'ARS.

- Les outils du réseau d'acteurs du PNNS : <https://www.reseau-national-nutrition-sante.fr/fr/les-outils-institutionnels.html>
- Compétences psycho-sociales : [Tina et Toni/ Unplugged](#), ...)

#### Partenariat et réseau des associations partenaires :

- Structures régionales maladies chroniques et leur coordination : réseau de santé obésité/dénutrition adulte ([Romdes](#)), réseau obésité pédiatrique ([REPOP IDF](#)), Centres Spécialisés Obésité ([CSO](#)), Structure Expertise et Ressources [diabète IDF](#), réseau de santé troubles du sommeil ([Morphée](#)), Réseau insuffisance cardiaque ([Resicard](#)), ...
- Structures d'accompagnement et soutien méthodologique : [CODES 93](#), [CODES 95](#) ; [Ligues Contre le Cancer](#) ; [Centres Ressources Politique de la Ville](#) ; [Promo Santé IDF](#)
- Projet Alimentaire Territorial ([PAT](#)) et leur coordination
- Recherche Nutrition sur le territoire : Cellule de Recherche en Santé Prévention ([CRESP](#)) ; Laboratoire d'Education pour la Santé ([Leps](#)) ; AgroParisTech [Agriculture Urbaine](#) / Physiologie de la Nutrition et du Comportement Alimentaire ([PNCA](#)) ; Réseau Nutrition Activité physique Cancer Recherche ([NACRe](#)) ; ...

#### Références bibliographiques :

One Health : <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/one-health>

Recherche-action ACDC (Action de Consommation Durable Citoyenne - réseau obésité adulte Romdes/ CRESP – ARS 2021-22) a mis en lumière l'importance du couplage entre ateliers d'agriculture urbaine, les activités de transformation alimentaire, le développement durable et l'activité physique pour des populations en situation de vulnérabilité.

#### Textes législatifs et réglementaires :

- Loi EGALIM 2018-938, 30/10/2018 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous <https://agriculture.gouv.fr/egalim-1-tout-savoir-sur-la-loi-agriculture-et-alimentation>