



NUTRITION

Corpus - Service sanitaire

RÉSUMÉ

Sélection de documents, de rapports officiels, de données épidémiologiques et d'outils pédagogiques incontournables pouvant être utilisés dans le cadre d'actions et animations de groupes.

Dossier réalisé par :

Sophie ISTRIA

IREPS Corse

Mail : documentation@ireps-corse.fr

Année : 2022-2023

Présentation

L'instauration d'un service sanitaire pour tous les étudiants en santé s'inscrit dans le cadre de la stratégie nationale de santé dont le premier axe est de mettre en place une politique de prévention et de promotion de la santé. Il vise à former tous les futurs professionnels de santé aux enjeux de la prévention primaire par la participation à la réalisation d'actions concrètes de prévention auprès de publics identifiés comme prioritaires.

Pour accompagner le dispositif du service sanitaire en région Corse, l'**IREPS Corse** a notamment réalisé, des publications thématiques contenant une sélection de rapports officiels, de données épidémiologiques, de documents et d'outils pédagogiques ainsi que des sites de référence.

Ce dossier documentaire accompagne donc le dispositif du service sanitaire en Corse. Il vient en complément au « Guide pédagogique de l'étudiant en santé » et vise à outiller les étudiants pour mener leurs actions de prévention.

- Le premier chapitre propose des ressources contextuelles et épidémiologiques. C'est ici que le lecteur trouvera des données statistiques produites par des enquêtes et des études d'envergure, ainsi que les grandes lignes des politiques, des recommandations et des plans nationaux déployés en matière de nutrition.
- La deuxième partie est composée de références bibliographiques pour aller plus loin.
- Dans la troisième partie, sont proposés des sites internet incontournables.

Les sites internet cités ont été visités le 5 août 2022. Les références documentaires ont été choisies en fonction de leur accessibilité (en ligne ou dans les centres de documentation de l'IREPS Corse).

Ce dossier sera amené à évoluer, il intégrera les productions régionales ou nationales liées au service sanitaire au fur et à mesure.

Bonne lecture,
Sophie Istria

Table des matières

1. Ressources contextuelles et épidémiologiques	4
Rapports / programmes / plans / Avis.....	4
Guide de bonnes pratiques	5
Données épidémiologiques	7
2. Sélections de documents pour aller plus loin	8
3. Webographie.....	12

1. Ressources contextuelles et épidémiologiques

Rapports / programmes / plans / Avis

Programme national pour l'alimentation 2019-2023 : territoires en action

[Consulter le document](#)

Programme national nutrition santé (PNNS - 2019-2023)

Ministère du travail, de l'emploi et de la santé, 2019, 94 p.

[Consulter le document](#)

Feuille de route « Prise en charge de l'obésité 2019-2022 »

[Consulter le document](#)

Pour une politique nationale nutrition santé en France PNNS 2017-2021

Haut conseil de la santé publique (HCSP), 2017-09, 168 p.

[Consulter le document](#)

Pour une politique nutritionnelle et de développement de l'activité physique 2017-2021

Laxou : Société française de santé publique, 2016, 17 p.

[Consulter le document](#)

Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0-36 mois et de 3-17 ans

Haut conseil de la santé publique

[Consulter le document](#)

Habitudes alimentaires et activité physique des collégiens en 2018

Amandine Rochedy (UMR CNRS 5044, CERTOP ; UMR Inserm U1027, SPHERE) – Virginie Ehlinger (UMR Inserm U1027, SPHERE) – Emmanuelle Godeau (EHESP ; UMR Inserm U1027, SPHERE)

[Consulter le document](#)

Perception du corps et corpulence chez les collégiens en 2018

Amandine Rochedy – Virginie Ehlinger – Emmanuelle Godeau (UMR Inserm U1027, SPHERE)

[Consulter le document](#)

Plan obésité 2010-2013

Ministère des Solidarités et de la santé, 20 juillet 2011, 46 pages.

Le Plan obésité comporte quatre axes prioritaires :

[Consulter le document](#)

Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0-36 mois et de 3-17 ans

[Consulter le document](#)

L'essentiel des recommandations sur l'alimentation

[Consulter le document](#)

Activité physique [Page internet] Genève : OMS, 2018

[Consulter le document](#)

L'OMS lance son plan d'action mondial pour l'activité physique : il faut redoubler d'effort pour réduire la sédentarité et promouvoir la santé.

Communiqué de presse [Page internet] Lisbonne : OMS, 2018

[Consulter le document](#)

Stratégie sur l'activité physique pour la Région européenne de l'OMS 2016-2025

Conseil régional de l'Europe, soixante-cinquième session,

Vilnius (Lituanie), 14-17 septembre 2015
Genève : OMS, 2015, 31 p.

[Consulter le document](#)

Guide de bonnes pratiques

Vademecum Éducation à l'alimentation et au goût

Consulter le [document](#)

Le dispositif des petits déjeuner. Guide à destination des directions académiques des services de l'Éducation nationale (DASEN)

Consulter le [document](#)

Synthèse d'interventions probantes dans les domaines de la nutrition

Paris : Chaire de recherche en prévention des cancers INCa/IRESP:EHESP, 2017, 56 p.

Consulter le [document](#)

Recensement et propositions pour le développement d'interventions efficaces sur l'alimentation et l'activité physique en direction des jeunes. Résultats de l'action 11.6 du Plan Cancer 2014-2019.

Saint-Maurice : Santé publique France, 12/2017. 80 p.

Consulter le [document](#)

Alimentation et insertion. Guide d'accompagnement du calendrier "Tous à Table !"

Ministère de l'Emploi et de la Solidarité, INPES et al. 2005, 48 p.

Consulter le [document](#)

Données épidémiologiques

Fruits et légumes : les Français suivent de moins en moins la recommandation

Consommation et modes de vie, n° 292, 2017-07, 4 p.

Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CREDOC), TAVOULARIS Gabriel, HEBEL Pascale
Consulter le [document](#)

Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3)

Maisons-Alfort : ANSES ; Saint-Maurice : Santé publique France, 2017, 566 p. (Rapport d'expertise collective) 2017 : 564 p.

Consulter le [document](#)

Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire. Étude Abena 2011-2012 et évolutions depuis 2004-2005

Grange Dorothee, Castetbon Katia, Guibert Gaëlle (et al.)

Paris : ministère des Affaires sociales et de la santé, INPES, InVS, ORS Ile-de-France, 2013-03, 182 p.

Consulter le [document](#)

Corpulence des enfants de 7 à 9 ans scolarisés en CE1-CE2 en France en 2016

Santé publique France, 2018-07, 35 p.

Santé publique France, CASTETBON Katia, HERCBERG Serge, SALANAVE Benoît (et al.)

Consulter le [document](#)

Obésité : dès 2 ans, l'activité physique et la sédentarité sont déterminantes

Consulter le [document](#)

Obésité et surpoids

Organisation mondiale de la santé (OMS), 2020.

Consulter la page [internet](#)

Etude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban), 2014-2016. Volet nutrition, chapitre corpulence

Equipe de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (Esen) Saint-Maurice : Santé publique France, 2017, 42 p.

Consulter le [document](#)

Corpulence des enfants et des adultes en France métropolitaine en 2015 : résultats de l'étude Esteban et évolution depuis 2006.

Verdot C, Torres M, Salanave B, Deschamps V.BEH, 2017, n° 13.

Consulter le [document](#)

Poids à la naissance et origine sociale : qui sont les enfants les plus exposés au surpoids et à l'obésité?

Etudes & résultats, n° 1045, 2017-123, 6 p.

Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES), MOISY Muriel

Consulter le [document](#)

ObEpi 2012. Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité

Eschwege Eveline, Charles Marie-Aline, Basdevant Arnaud (et al.)

Neuilly-sur-Seine : Institut Roche de l'obésité, INSERM, Kantar-Health, 2012, 60 p.

Consulter le [document](#)

2. Sélections de documents pour aller plus loin

Ressources Santé Publique France

Santé publique France met aussi à disposition des étudiants, de leurs formateurs et des structures qui les accueilleront sur le terrain, des ressources pour préparer et pour mettre en œuvre des actions de prévention et de promotion de la santé dans le cadre du service sanitaire. Ces ressources ont été sélectionnées en fonction des objectifs, des populations et des thématiques prioritaires du service sanitaire.

Consulter le [document](#)

Faire le tour de la nutrition en promotion de la santé en 180 minutes. Dossier documentaire destiné aux acteurs du Service sanitaire

Anne Sizaret

IREPS Bourgogne Franche-Comté, 2018, 87 p.

Réalisé notamment pour accompagner le dispositif du service sanitaire en région Franche-Comté, ce dossier propose d'amorcer la découverte de la nutrition en promotion de la santé à travers la découverte de 19 concepts importants qui s'y rapportent.

Consulter le [document](#)

#Je mange mieux #je bouge plus. Le guide

Santé Publique France, 2018

Cette brochure propose aux adolescents des clés pour bien manger en se faisant plaisir et des conseils pour bouger plus. Différents profils sont illustrés afin de permettre à chacun et à chacune de se reconnaître et de trouver les solutions qui lui correspondent.

Consulter le [document](#)

Le goûter en perte de vitesse et loin des recommandations

Consommation et modes de vie, n° 290, 2017-05, 4 p.

Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CREDOC), FRANCOU Aurée, HEBEL Pascale

Dans le contexte de frugalité alimentaire de la dernière décennie, de plus en plus d'enfants et d'adolescents ont sauté des repas, notamment le petit déjeuner et le goûter. Ces deux moments de consommation sont pourtant recommandés par le Plan national nutrition santé (PNNS), afin d'apporter de l'énergie tout au long de la journée et d'aider les enfants à diversifier leur alimentation. Grâce à son système d'enquête sur les Comportements et Consommations Alimentaires en France (CCAF), le CRÉDOC a pu définir comment évolue la prise de goûters chez les enfants de 3 à 17 ans et quelle est sa composition.

Consulter le [document](#)

État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France. Edition 2018. Personnes avançant en âge

Arras Benjamin, Praznoszczy CorinneClermont-Ferrand : Onaps, 2018, 100 p.

L'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (Onaps) publie chaque année son état des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France, en s'appuyant sur les grandes études et enquêtes existantes menées auprès de la population française.

Consulter le site de [l'ONAPS](#)

Activité physique et santé [Page internet] Paris : Ministère des solidarités et santé, 2017

Les bénéfices pour la santé de la pratique régulière d'une activité physique sont avérés, quels que soient l'âge et le sexe. Pourtant, moins de la moitié des Français âgés de 15 à 75 ans atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé. Les recommandations de santé publique sont donc formulées aujourd'hui pour permettre à chacun d'intégrer l'activité physique dans son quotidien.

Consulter le site du [ministère](#)

En prêt à l'IREPS Corse :

Ouvrages

Santé : les dessous de nos tables

IFROS.

Fondation April, 2012. 108 p. Démêler le vrai du faux.

Ce guide permet de mieux connaître les nouvelles pratiques alimentaires et leurs multiples évolutions. Tout en combattant les idées reçues, il donne des clés pour mieux comprendre les conséquences de notre régime alimentaire sur notre corps et nous aider à faire les bons choix nutritionnels. Il donne des informations simples et des conseils pratiques

Nutrition, mensonges et propagande

Pollan Michael.

Thierry Souccar Editions, 2008.

Les auteurs dénoncent les pratiques des multinationales de l'agroalimentaire, relayées par les instances gouvernementales. Ils s'attaquent à ces conseils nutritionnels devenus vérités premières : "les laitages renforcent la solidité des os", "pour maigrir, il faut diminuer les graisses", "... Ils mettent en lumière les intérêts privés, le poids des lobbies, le rôle de la publicité, le retard réglementaire français. Ils proposent une alternative nutritionnelle mais aussi un cadre susceptible de garantir, dans l'avenir, l'indépendance de l'information médicale.

Le rapport Campbell : la plus vaste étude internationale à ce jour sur la nutrition

Campbell, Thomas Colin.

Ariane, 2008. 488 p. Médecine du futur.

Etude la plus exhaustive sur la santé et la nutrition à avoir jamais été entreprise, elle présente un regard sur la dégradation de la santé des hommes. Près de la moitié de la population souffre d'un problème de santé nécessitant la prise hebdomadaire de médicaments sous ordonnance, et plus de 25 % souffre d'un cholestérol trop élevé. La science le dit clairement : modifier son alimentation, c'est réduire de façon impressionnante les risques de cancer, de maladies cardiaques, de diabète et d'obésité.

Colloque, l'éducation au goût à l'école : les actes.

Paris : 5 octobre 2012, 17p.

Organisé le 5 octobre 2012 à Paris dans le cadre de la Semaine du Goût 2012, ce colloque avait pour objectif d'échanger sur le rôle, la nécessité et les modalités de l'éducation au goût en milieu scolaire.

[Consulter le document sur le site Le Goût](#)

L'alimentation : pourquoi on ne mange pas que des frites ?

Rastoin-Faugeron, Françoise.

Nathan, 03/2011. 30 p. En grande forme.

Mais oui au fait, tous les enfants en rêvent au moins de temps en temps, alors pourquoi on ne mangerait pas que des frites ? Françoise Rastoin-Faugeron, médecin de protection maternelle et infantile, y répond dans ce joli album illustré par Benjamin Chaud, en expliquant aux 6 ans et plus les bases d'une bonne alimentation. Le concept ?

Répondre aux questions que se posent au quotidien les enfants sur l'alimentation, en compagnie de Rémi, de sa sœur Lilou et d'un petit monstre rigolo. Les aventures des trois compères sont ponctuées par des pages d'explications et de conseils pratiques sur la viande, le pain, les fruits, les gâteaux, les boissons, etc.

Revues

L'activité physique dans tous ses états

Horizons pluriels n°37 février 2022

<https://irepsbretagne.fr/horizon-pluriel/horizon-pluriel-n37/>

Interventions sur l'alimentation et l'activité physique chez les jeunes : état des lieux.

La santé en action, n°444, 06/2018, pp. 15-17.

<https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/142961/2123109>

Le goût : Ami ou ennemi de notre équilibre nutritionnel

Science & santé, n°32, 2016-09/10, pp. 24-35

Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM)

http://www.pedagogie.ac-aix-marseille.fr/upload/docs/application/pdf/2016-10/ss32_web.pdf

Promouvoir des environnements favorables à la pratique de l'activité physique.

La santé en action, n°433, 09/2015, pp. 10-38.

<https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/141539/2118528>

Populations précarisées : l'accessibilité de l'alimentation.

INPES, *La Santé de l'Homme*, n°402, Juillet-août 2009, pages 11-42.

<https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/140542/2115327>

Enquête sur l'alimentation des personnes précarisées.

C. César, INPES, *La Santé de l'homme*, n°396, juillet-août 2008, pages 44-45.

<https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/140778/2116077>

La santé par l'activité physique.

La santé de l'homme, n°387, 01-02/2007, pp. 11-44.

<https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/140808/2116167>

Nutrition, ça bouge à l'école.

La santé de l'homme, n°374, 11-12/2004, pp. 17-47.

<https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/140846/2116281>

Alimentation, Santé & Petit budget

https://www.cerin.org/documents/alimentation_petit_budget/

Actualités

Pour une culture de la promotion de la santé chez les jeunes en France

MARTINOT Pauline, NYADANU Aude

Ministère des solidarités et de la santé, 2022, 78 p.

Réalisé dans le cadre de la modernisation du système de santé publique, ce rapport formule des recommandations et mesures pour améliorer la santé des jeunes en les réconciliant avec un concept positif de leur santé et en changeant de culture de la santé, pour passer du tout curatif vers une culture de la prévention et de la promotion de la santé jeunes. Les propositions formulées s'articulent autour de 3 valeurs phares : l'écoute, la confiance, la collaboration.

[Consulter la ressource](#)

Addiction à l'alimentation et consommations alimentaires

Les personnes en situation d'addiction à l'alimentation ont des apports énergétiques plus élevés et une consommation plus importante d'aliments à la fois riches en graisses et en glucides raffinés.

<https://www.cerin.org/breves-scientifiques/addiction-a-l-alimentation-et-consommations-alimentaires/>

85 % des adolescentes ont une activité physique insuffisante : l'appel à l'action d'une nouvelle étude de l'OMS

Les adolescentes ont une activité physique insuffisante. Les adolescentes ont une activité physique insuffisante. À l'occasion de la Journée mondiale de l'obésité, l'OMS met l'accent sur ce problème qui ne cesse d'empirer dans le monde entier, et peut avoir de graves conséquences pour la santé et le bien-être. Une nouvelle étude intitulée « Barriers and Facilitators of Physical Activity Participation in Adolescent Girls » [Facteurs entravant ou facilitant la participation des adolescentes à une activité physique] est porteuse de bonnes

nouvelles : il est tout à fait possible d'intervenir pour changer cette situation.

<https://www.euro.who.int/fr/health-topics/disease-prevention/physical-activity/news/news/2022/3/85-of-adolescent-girls-dont-do-enough-physical-activity-new-who-study-calls-for-action>

La part des aliments-ultra-transformés dans le régime, un facteur d'obésité infantile ?

D'après une étude menée dans 8 pays, les enfants consommant le plus d'aliments ultra-transformés ont des apports nutritionnels moins favorables que ceux qui en consomment le moins : densité énergétique du régime et apports en sucres libres plus élevés, moindres apports en fibres ; autant de facteurs associés à l'épidémie d'obésité.

<https://sf-nutrition.fr/2022/02/16/la-part-des-aliments-ultra-transformes-dans-le-regime-un-facteur-dobesite-infantile/>

Alimentation et inégalités sociales de santé

Avec une attention portée aux disparités sociales de santé et dans une approche globale de la santé, ce dossier thématique propose des références bibliographiques, des livres illustrés, outils pédagogiques et sites ressources sur le thème de l'alimentation. Des dizaines de ressources pour (mieux) comprendre, pour s'inspirer, s'outiller et contribuer à la réduction des inégalités sociales de santé, sous le prisme de l'alimentation.

<https://www.cultures-sante.be/component/phocadownload/category/6-dossiersthematiques.html?download=34:dt-alimentation-et-inegalites-sociales-de-sante>

Réduction du sel dans notre alimentation : Vers une diminution du sel dans le pain grâce aux acteurs de la filière de la boulangerie

A l'occasion du Salon International de l'Agriculture le 3 mars 2022, Bruno FERREIRA, directeur général de l'alimentation, et Grégory EMERY, directeur général adjoint de la Santé, ont signé un accord collectif volontaire avec l'ensemble des acteurs de la filière de la boulangerie, dans le cadre du Programme national de l'alimentation et de la nutrition 2019-2023 (PNAN). L'objectif : réduire

d'environ 10% des teneurs en sel dans le pain en moins de 4 ans

<https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiques-de-presse/article/reduction-du-sel-dans-notre-alimentation-vers-une-diminution-du-sel-dans-le>

8 questions sur l'alimentation d'aujourd'hui

Mangeons nous trop et mal ? Les compléments alimentaires sont-ils utiles pour notre santé ? Acheter en vrac en toute sécurité, est-ce possible ? L'eau que nous buvons contient-elle des microplastiques ? À travers nos vidéos et articles, découvrez comment nos scientifiques agissent au quotidien pour répondre aux inquiétudes posées par l'alimentation d'aujourd'hui.

<https://www.anses.fr/fr/content/8-questions-sur-lalimentation-daujourd'hui>

Guide du parcours de soins : surpoids et obésité chez l'enfant et l'adolescent(e)

Ce guide décrit les soins, l'accompagnement et le suivi médical de l'enfant/l'adolescent(e) en situation de surpoids ou d'obésité. Il réaffirme l'importance d'un dépistage précoce couplé à une évaluation des habitudes de vie. Il détaille le rôle de chacun des professionnels impliqués dans le parcours, et revient sur les situations dans lesquelles ils peuvent être sollicités.

https://www.has-sante.fr/jcms/p_3321295/fr/guide-du-parcours-de-soins-surpoids-et-obesite-chez-l-enfant-et-l-adolescent-e

3. Webographie



Manger Bouger

<http://www.mangerbouger.fr/>

Informations sur la nutrition « manger mieux, bouger plus ». Objectifs : rendre accessible à tous, les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS). En ligne : informations selon les âges, recettes, outils tels « La « Fabrique à menus » (idées de menus en accord avec les repères nutritionnels du PNNS). Dans l'espace Pro : programme national, guides, actions, lien avec l'outil d'évaluation Evalin, etc. (Source : Santé publique France).



L'obésité des jeunes, faut qu'on en parle

<https://obesitedesjeunes.org//>

Ce site propose des témoignages. Ces vidéos de quelques minutes permettent dans la prise en charge d'introduire une discussion collective, de mettre en situation sans exposer, de répondre à une difficulté de parole. Elles permettent d'approfondir ses connaissances et d'évaluer ses pratiques.

La table des enfants

<http://www.tabledesenfants.com/>

Un site pour mettre en pratique " le plaisir d'une santé gourmande pour toute la famille".

L'enfance est l'âge de la découverte alimentaire (diversité des aliments, origine, fabrication...) et celui de la construction des habitudes alimentaires et du savoir-faire culinaire. Ce site s'adresse aux enfants mais aussi aux parents et grands-parents, pour une santé gourmande en famille.



Portail éducation à l'alimentation

<https://eduscol.education.fr/2346/sante#summary-item-3>

Une valorisation de ressources référencées par les différents ministères en charge de l'éducation, de l'agriculture, et de la santé pour favoriser la mise en place d'actions d'éducation à l'alimentation.



États généraux de l'alimentation

<https://agriculture.gouv.fr/alimagri-les-etats-generaux-de-lalimentation>

Annoncés par le Président de la République en juin 2017, les États généraux de l'alimentation ont permis de rassembler l'ensemble des acteurs de l'agriculture et de l'alimentation autour de quatorze thématiques.



Site internet : Manger mieux bouger plus au travail

Le Cnam-ISTNA (Conservatoire national des arts et métiers – Institut scientifique et technique de la nutrition et de l'alimentation) et l'Unité d'évaluation médicale du CHRU de

Nancy sont associés pour la conception et le déploiement d'une stratégie nationale innovante sur la promotion de la santé des salariés. C'est dans ce cadre qu'est lancé un site internet destiné aux acteurs qui souhaitent s'informer, se former ou mettre en place des actions en entreprise pour promouvoir une alimentation plus saine et les activités physiques.

[plus d'information](#)