

ALIMENTATION ET SANTE : BOUGER, MANGER, ÊTRE EN BONNE SANTE

LES ZOOMS DU PAT

QUELQUES REPÈRES



Étude ESTEBAN et INCA, 2014-2016, Santé publique France :

Chez les enfants âgés de 6 à 17 ans, en 2015, les prévalences observées étaient de 17% de surpoids dont 4% d'obésité. Pas de différence significative selon l'âge et le sexe mais les taux diminuaient lorsque le niveau de diplôme de la personne de référence du ménage augmentait.

Concernant l'activité physique, si une majorité des 6-10 ans atteignaient la recommandation du Plan National Nutrition Santé (au moins 1 h d'activité physique par jour, dont 3 fois par semaine des activités intenses), une diminution très nette passé 10 ans était notée.

En 2015, 90% des adultes déclaraient 3 heures ou plus d'activités sédentaires par jour (sans distinction entre hommes et femmes, ni en fonction du niveau de diplôme) ; 41% plus de 7 heures.



Enquête sur les « comportements alimentaires » en 2023 du Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CREDOC) :

Dans un contexte économique difficile, 10% des Français considéraient ne pas toujours manger suffisamment en 2023.

Les personnes en situation de précarité alimentaire consommaient moins souvent de produits frais et se nourrissaient aussi de façon moins diversifiée que les ménages sans contrainte : par exemple, 21% des personnes en situation de précarité alimentaire mangeaient au moins un fruit par jour, contre 45% des personnes non restreintes.

Les effets de l'alimentation sur la santé étaient en général bien perçus par la population (76%) mais ce lien restait « fragile » chez les ménages précaires : 58% d'entre eux percevaient l'influence de la nourriture sur leur santé contre 84% des personnes non restreintes.



LE CADRE STRATÉGIQUE TERRITORIAL

EN FAVEUR DE L'ALIMENTATION ET DE LA SANTÉ

Le Projet Alimentaire Territorial (PAT) est une démarche collective qui regroupe tous les acteurs concernés par l'alimentation sur un territoire (collectivités, entreprises agricoles et agroalimentaires, artisans, citoyens, consommateurs etc.) pour répondre à un objectif commun « mieux produire, mieux manger, tous acteurs de notre alimentation ».

Le Pays Haut Languedoc et Vignobles a obtenu le 8 août 2019 le label Projet Alimentaire Territorial, une reconnaissance officielle du Ministère de l'agriculture et de la souveraineté alimentaire (MASA). Le renouvellement du label a été octroyé en 2023 pour une durée de 5 ans. Le programme d'actions 2023-2027 s'organise autour de 5 axes stratégiques et 20 objectifs opérationnels dont l'axe stratégique : « sensibilisation et accès à une alimentation saine et de qualité pour tous » qui comprend l'objectif opérationnel : « Manger, bouger et rester en bonne santé ».

Par ailleurs, depuis 2013, les élus du Pays Haut Languedoc et Vignobles et l'Agence Régionale de Santé ont souhaité initier un Contrat Local de Santé (CLS). En mars 2020, un nouveau CLS a été conclu jusqu'en décembre 2024 entre l'Agence Régionale de Santé (ARS) et le Pays Haut Languedoc et Vignobles. L'une des actions concerne l'accompagnement à la mise en œuvre d'actions sur les questions d'alimentation et d'activité physique.



L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

= DES FACTEURS CLÉS INFLUENÇANT L'ÉTAT DE SANTÉ

Alimentation et activité physique sont deux déterminants majeurs d'amélioration de l'état de santé de la population. Les consommations alimentaires, l'activité physique et la sédentarité sont en effet des facteurs de risque ou de protection de nombreuses maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer, l'obésité ou encore le diabète de type 2.

L'amélioration de l'état nutritionnel et l'augmentation de la pratique d'activité physique par la population ainsi que la réduction de la sédentarité sont devenues des enjeux majeurs pour les politiques de santé publique menées en France.

C'est dans ce contexte que le Pays Haut Languedoc et Vignobles a souhaité développer une action de « prévention santé en matière d'alimentation et d'activités physiques et sportives » afin de déployer des habitudes alimentaires et sportives pérennes et contribuer ainsi au bien-être et à la santé du pratiquant.



LES ATELIERS « PRÉVENTION SANTÉ EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ET D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES »



Quel que soit le public visé, l'objectif est d'inciter à la pratique d'une activité physique régulière et de disposer d'outils pour faire des choix bénéfiques à la santé en matière d'alimentation. Il est donc important que l'opération se déroule sur plusieurs mois avec des interventions hebdomadaires afin d'ancrer les pratiques dans le quotidien.

Chaque « atelier » développé comprend donc environ et à minima :

- ▶ 12 séances hebdomadaires d'activités sportives (marche ludique ou VTT et/ou vélo avec un encadrement professionnel reposant sur les structures d'activités de pleine nature du Pays),
- ▶ 4 séances sur les thèmes liés à l'alimentation animées par des diététiciens ou des associations d'éducation à l'alimentation (Miamuse, Cébenna...),
- ▶ ET 1 séance récompense : escalade, spéléo, visites de fermes, pique-nique diététique...

CETTE ACTION A ÉTÉ TESTÉE EN 2021 ET DÉPLOYÉE EN 2022 ET 2023
SUR LE TERRITOIRE EN DIRECTION DE DEUX PUBLICS CIBLÉS :



Vers le jeune public pour :

- ▶ Initier les enfants aux notions d'équilibre alimentaire et amener à la découverte du plaisir d'une alimentation équilibrée.
- ▶ Sensibiliser les enfants sur l'équilibre alimentaire couplé à la pratique d'une activité physique.
- ▶ Créer des moments de convivialité lors d'ateliers de cuisine, et développer leurs goûts à travers des jeux de dégustation.
- ▶ Pratiquer des activités de pleine nature et créer des liens avec la nature et l'écologie.
- ▶ Acquérir des habitudes grâce à la fréquence hebdomadaire des séances.
- ▶ Contribuer à l'impact positif de l'activité sportive sur la santé et la prévention contre les maladies et l'obésité.



Vers les personnes à revenus modestes pour :

- ▶ Développer, chez les personnes en situation de précarité, l'envie d'être acteur de sa santé par l'acquisition de comportements nutritionnels adaptés à travers une alimentation saine et la pratique régulière d'une activité physique.
- ▶ Accompagner des personnes en situation de précarité pour concilier alimentation équilibrée et petit budget.
- ▶ Mettre en place des actions adaptées aux problèmes rencontrés par les personnes en situation de précarité (développer l'art d'accommoder les restes, aider à mieux gérer ses courses...).
- ▶ Créer des moments de convivialité lors des ateliers de cuisine.
- ▶ Prévenir contre les maladies et l'obésité.
- ▶ Lutter contre l'isolement et les maladies mentales.
- ▶ Créer un lien avec la nature.

Pour mener cette action et mobiliser les publics concernés, le Pays s'est appuyé sur plusieurs structures relais, partenaires de l'opération : les communes et communautés de communes volontaires, les Accueils de Loisirs Sans Hébergement (ALSH), les Accueils de Loisirs Périscolaires (ALP), les acteurs de la précarité, les associations locales...

VOUS SOUHAITEZ METTRE EN PLACE UN ATELIER DE « PRÉVENTION SANTÉ EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ET D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES »

Le Pays Haut Languedoc et Vignobles vous accompagne dans l'élaboration et la mise en œuvre de votre projet ! Pour tout renseignement, contactez le Pays Haut Languedoc et Vignobles

☎ 04 67 38 11 10 ✉ contact@payshlv.com



UN EXEMPLE DE PLANNING POUVANT ÊTRE MIS EN PLACE VERS LE JEUNE PUBLIC

> Les séances autour de l'alimentation :

Séance 1 :

- Découvrir les différentes familles d'aliments et leur intérêt pour l'organisme.
- Savoir classer les aliments dans leurs familles respectives.
- Proposer différents jeux autour de l'alimentation.

Séance 2 :

- Connaître la provenance de nos aliments : origine animale ou végétale ?
- Un repas bien équilibré : savoir composer son repas.
- Savoir reconnaître les aliments trop gras et trop sucrés.

Séance 3 :

Organisation d'une compétition sous le principe de l'émission télévisée « Top Chef » avec plusieurs équipes qui se sont affrontées (Test de reconnaissance des goûts et des odeurs à l'aveugle / Quizz de connaissance sur le thème des fruits et des légumes / Compétition de cuisine à partir des ingrédients d'un panier imposé).

Séance 4 :

Un temps d'animation convivial et sportif – Visite de site (visite chez un producteur) ou circuit de découverte et goûter diététique.

> Les séances autour du sport :

Séances 1 à 12 :

VTT ou marche d'orientation avec différentes thématiques abordées (lecture de paysage, lecture de carte, chasse au trésor, faune et traces d'animaux), ...

