

## Des éléments de connaissance

Les avancées de la recherche précisent le rôle que joue tant l'inadéquation des apports alimentaires que l'insuffisance d'activité physique et la sédentarité dans le déterminisme de nombreuses pathologies telles que les cancers, les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité, l'ostéoporose. Afin d'agir sur l'amélioration de l'état nutritionnel de la population française qui constitue un enjeu majeur de santé publique, le Programme National Nutrition Santé (PNNS), mis en place depuis 2001, fournit un cadre de référence en matière de politique nutritionnelle de santé publique et produit de nombreux outils consultables sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr).

Le PNNS mobilise de nombreux acteurs, ministères, élus locaux, professionnels des domaines de la santé, de l'activité physique, de l'éducation ou du domaine social, acteurs économiques et bénévoles. Plusieurs objectifs sont partiellement ou totalement atteints, comme la réduction de la prévalence du surpoids et de l'obésité chez l'enfant, la réduction de la consommation de sel ou de sucre, l'augmentation de la consommation de fruits chez les adultes. Pour autant, ces améliorations n'ont pas concerné de façon homogène toute la population et la lutte contre les inégalités sociales de santé reste actuellement un objectif prioritaire de santé publique.

Les activités ICOFAS s'articulent autour des objectifs stratégiques et des messages scientifiquement validés visant à promouvoir des comportements nutritionnels favorables à la santé notamment par la connaissance et la mise en pratique des neuf repères nutritionnels.

### Les repères nutritionnels

Parce que le PNNS est un programme de santé publique s'appuyant sur des messages validés scientifiquement par des consensus d'experts, la nutrition se décline dans une approche globale, alimentation et activité physique, dans une approche positive mettant en lumière les éléments protecteurs de santé et dans une approche prenant en compte les déterminants individuels tant physiologiques que psychologiques ainsi que les déterminants sociaux et environnementaux.



## Tableau des recommandations en alimentation et activité physique

<b>Fruits et légumes</b>	<b>Au moins 5 parts de 80 à 100 grammes par jour</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation)</li> <li>• Crus, cuits, nature ou préparés</li> <li>• Frais, surgelés ou en conserve</li> </ul>
<b>Féculents : pains, céréales, pommes de terre et légumes secs</b>	<b>À chaque repas et selon l'appétit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, châtaignes, sarrasin...</li> <li>• Favoriser les aliments complets : pain complet, pâtes et riz</li> </ul>
<b>Lait et produits laitiers</b>	<b>3 ou 4 par jour</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varier les plaisirs : yaourt, lait, fromage blanc et fromages</li> <li>• Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc...</li> </ul>
<b>Viandes, poissons et produits de la pêche, oeufs</b>	<b>1 ou 2 fois par jour</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras</li> <li>• Poisson : 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve</li> <li>• Limiter les préparations frites et panées</li> </ul>
<b>Matières grasses ajoutées</b>	<b>En limiter la consommation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de noix...)</li> <li>• Favoriser la variété</li> <li>• Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)</li> </ul>
<b>Produits sucrés</b>	<b>En limiter la consommation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À consommer surtout au cours des repas et des collations</li> <li>• Limiter les boissons sucrées (sodas, sirops, boissons sucrées à base de fruits, nectars...) et les bonbons</li> <li>• Limiter les aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert du commerce, chocolat, glaces, barres chocolatées, ...)</li> </ul>
<b>Boissons</b>	<b>De l'eau à volonté</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eau du robinet au cours et en dehors des repas</li> <li>• Limiter les boissons sucrées</li> </ul>
<b>Sel</b>	<b>En limiter la consommation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saler sans excès ; ne pas resaler avant de goûter</li> <li>• Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuterie, produits apéritifs salés...</li> </ul>
<b>Activité physique</b>	<b>2 à 5 ans Au moins 3 h/jour d'activité physique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer dans la vie quotidienne des mouvements et d'activités variés et ludiques comme la marche, la course, les sauts, les lancers, les jeux d'équilibre ou bien la découverte du milieu aquatique pour les tout-petits</li> <li>• Proposer une grande variété d'activités physiques et de jeux, pour favoriser les capacités des enfants à être actifs</li> </ul>
	<b>6 à 11 ans Au moins 1 h/jour d'activité physique d'intensité modérée et élevée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer tous les 2 jours parmi les activités pratiquées, au moins 20 minutes d'activité physique d'intensité élevée et des activités variées qui renforcent les muscles, améliorent la santé osseuse et la souplesse (saut à la corde, saut à l'élastique, jeux de ballon...)</li> </ul>
<b>Sédentarité</b>	<b>2 à 5 ans &lt; 1 heure d'affilée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter de rester plus d'1 h d'affilée en position assise ou allongée, hors temps de sommeil, de repas et de sieste.</li> <li>• Limiter l'exposition aux écrans à moins d'1 heure par jour</li> </ul>
	<b>6 à 11 ans &lt; 2 heures consécutives</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limiter au maximum les activités en position assise ou immobile</li> <li>• Éviter de rester plus de 2 h consécutives assis ou allongé hors temps de sommeil et des repas</li> <li>• Après de 2h consécutives en position assise ou allongée, marcher quelques minutes et faire quelques étirements</li> <li>• Limiter à 2 h/jour le temps de loisirs passé devant un écran</li> </ul>



Les repères sont explicités dans différents documents de communication PNNS :

- Brochure : Recommandations sur l'alimentation et l'activité physique pour les enfants et les adolescents
- Affiche : La santé vient en mangeant et en bougeant
- Fiches conseils : Fruits et légumes, Pain et féculents, Produits laitiers, Viande poisson et œuf, Matières grasses, Sucre, Sel, Boire de l'eau, Activité physique

## Des leviers pour agir

3

Les principes du PNNS ainsi que les repères nutritionnels constituent le socle des messages nutritionnels véhiculés au travers des activités artistiques et culturelles élaborées dans le cadre d'ICOFAS. Le contenu des fiches d'activités est de ce fait en cohérence et en complémentarité avec ces repères et principes.

### Les principes généraux des messages nutrition santé

- **Pour guider les professionnels sur le sens des repères nutritionnels :**

Dans les activités artistiques et culturelles **en nutrition**, il convient de donner autant d'importance à l'activité physique qu'à l'alimentation. Pour exemple dans le jeu de 7 familles « La marche des goûters », 3 familles pour l'alimentation (le pain, les fruits et les aliments à tartiner), 3 familles pour l'activité physique (les pas, les loisirs actifs et les sports) et une famille pour la boisson.

Dans les activités artistiques et culturelles **en alimentation**, l'importance est donnée aux 3 repères socles de l'alimentation en quantité à savoir les fruits et légumes (au moins 5 parts de 80 grammes de fruits et légumes crus et cuits), le pain et les céréales (du pain ou des céréales à chaque repas et selon les appétits) et de l'eau du robinet à volonté. Les aliments dont la consommation est à limiter comme les aliments gras, salés et sucrés sont abordés de façon positive comme éléments gustatifs qui accommodent les aliments socles. Ils sont déclinés dans des activités du type table de découverte pour accroître la connaissance technologique et dans les ateliers de dégustation pour percevoir la gamme sensorielle de ces aliments à déguster en quantité limitée.

Dans les activités artistiques et culturelles **en activité physique**, l'importance se situe sur une approche variée des différentes possibilités de pratiques tant de loisirs, de sports que de déplacements actifs pour que chaque enfant puisse prendre plaisir à bouger seul ou en collectif et appréhender tous les possibles qui s'offrent à lui. Les activités physiques ICOFAS favorisent la valorisation des capacités de chaque enfant dans une perception positive tout en ayant un regard critique sur les temps de sédentarité. Tendre vers au moins trois heures d'activité physique par jour (2-5 ans) et au moins une heure d'activité physique par jour (6-11 ans), dans la diversité des activités et la régularité, tel est le sens du repère nutritionnel en activité physique.



*Messages nutrition santé*

- **Pour donner envie aux enfants d'adopter des comportements nutritionnels favorables à leur santé :**

Les activités sous des formes artistiques et culturelles offrent un panel d'objectifs d'éducation nutritionnelle diversifiés, tant dans les attitudes, les envies et le plaisir que sur des éléments de connaissances et de mises en œuvre de pratiques nutritionnelles, alimentation et activité physique. C'est cette complémentarité des objectifs éducatifs qui est garant du service apporté aux enfants, c'est-à-dire des enfants plus autonomes dans leur choix nutritionnels.

Pour ne pas stigmatiser les différences, culpabiliser ou accentuer les inégalités de santé en matière de nutrition, le contenu des activités est formulé de façon positive, mettant en lumière les aspects protecteurs, la diversité des choix possibles et la prise en compte des environnements.

## Des objectifs à mettre en oeuvre

Objectifs généraux	Objectifs d'éducation nutritionnelle		
	Connaissance	Attitude	Mise en œuvre
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire comprendre l'importance de manger et bouger au quotidien</li> <li>• Valoriser les fruits et les légumes, le pain et les céréales</li> <li>• Augmenter la consommation d'eau et diminuer les boissons sucrées</li> <li>• Augmenter la pratique d'activité physique et réduire la sédentarité</li> </ul>	<p>Connaître les repères en nutrition, alimentation et activité physique</p>	<p>Associer alimentation et activité physique pour la santé</p>	<p>Savoir composer les rythmes nutritionnels d'une journée</p>

## Critères d'évaluation

- L'importance de manger et bouger tous les jours
- La valorisation des repères alimentaires :
  - au moins 5 parts de fruits par jour et légumes
  - du pain et autres éléments céréaliers, pommes de terre et légumes secs à chaque repas et selon l'appétit
  - 3 ou 4 produits laitiers par jour
  - viandes, poissons, produits de la pêche et œufs, 1 ou 2 fois par jour
  - matières grasses ajoutées, produits sucrés et sel, en limiter la consommation
- L'eau, boisson principale, à volonté



- Des rythmes de 3 repas et un goûter tous les jours avec importance du petit déjeuner et du goûter
- Le temps d'activité physique chaque jour d'au moins 3 heures pour les 2-5 ans et d'au moins 1 heure par jour d'intensité modérée et élevée pour les 6-11 ans
- Le temps de sédentarité inférieur à 1 heure d'affilée pour les 2-5 ans et 2 heures consécutives pour les 6-11 ans

## Sources de données

- Programme National Nutrition Santé (PNNS)  
Site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

### + Pour en savoir plus

- Guide "Le guide nutrition pour des enfants et ados pour tous les parents"  
<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/688.pdf>
- Brochure "Recommandations sur l'alimentation et l'activité physique pour les enfants et les adolescents"  
<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1574.pdf>
- 9 Fiches conseils PNNS  
<http://www.mangerbouger.fr/pro/collectivites-locales/agir-74/outils-et-contacts-pour-agir/les-9-fiches-conseil-du-pnns.html>

