

Cette présentation a été effectuée le 18 novembre 2008, au cours de la Rencontre francophone internationale sur les inégalités sociales de santé dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2008. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/archives/>.

Saisir la nécessité de faire évoluer la communication pour mieux prendre en compte les inégalités sociales de santé

Fabrice Moreau

La communication sur la nutrition

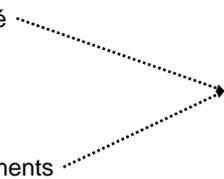
Les étapes du changement comportemental :

1. Savoir : constituer le lien entre nutrition et santé

2. Vouloir : avoir envie de changer ses comportements

3. Faire : mettre en pratique ces recommandations

PNNS 1
2001-2005



Constituer le lien entre nutrition et santé - Les actions du PNNS 1 (2001-2005)

- Objectif : poser les bases d'un discours associant nutrition et santé
- Actions : définition des 9 repères de consommation



Constituer le lien entre nutrition et santé - Les actions du PNNS 1 (2001-2005)

- Objectif : poser les bases d'un discours associant nutrition et santé
- Actions : création du site www.mangerbouger.fr



Constituer le lien entre nutrition et santé

- Les actions du PNNS 1 (2001-2005)

- Objectif : poser les bases d'un discours associant nutrition et santé
- Actions : campagnes nationales de communication :
 - 2002 : « Au moins 5 fruits et légumes par jour »
 - 2004 : « Activité physique »
 - 2005 : « Produits gras et sucrés »

Constituer le lien entre nutrition et santé

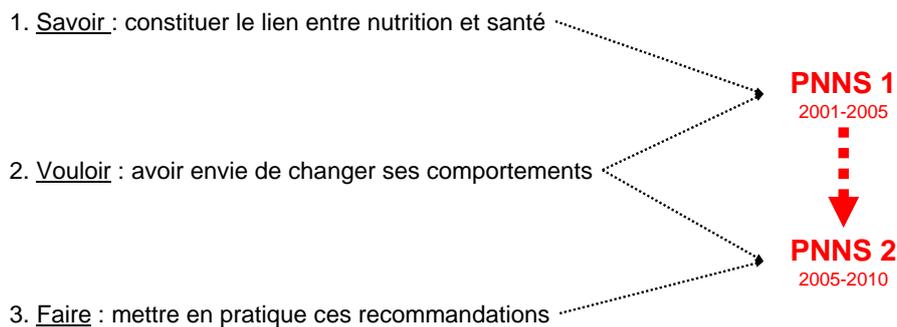
- Les actions du PNNS 1 (2001-2005)

- Objectif : poser les bases d'un discours associant nutrition et santé
- Actions : édition de 8 guides alimentaires (2002 – 2007)



Du PNNS 1 (2001-2005) au PNNS 2 (2006-2010)

Les étapes du changement comportemental :



Favoriser la mise en pratique des recommandations par les populations les plus modestes

- Les actions du PNNS 2

- Enjeu : mieux tenir compte des contraintes rencontrées par la population
- Objectif : conjuguer « savoir », « vouloir » et « faire »
- Axe stratégique : « Bien manger, c'est possible »
- Cible : toute la population avec comme cœur de cible les familles modestes

Favoriser la mise en pratique des recommandations par les populations les plus modestes

- Les actions du PNNS 2

Les leviers de communication pour une meilleure prise en compte des inégalités de santé



- 1. Le contenu des messages** : délivrer des recommandations applicables
 - . **Objectif** : ancrer le message dans les contraintes quotidiennes
 - . **Moyens** : ne pas délivrer d'information sans se poser la question de son application concrète
- 2. La forme des messages** : trouver des codes de communication simplifiés
 - . **Objectif** : faciliter l'accès à l'information de santé publique
 - . **Moyens** : adopter des codes de communication simplifiés, unifiés et positifs
- 3. La diffusion des messages** : aller à la rencontre des populations défavorisées
 - . L'importance des **media de masse**, notamment TV (messages sanitaires)
 - . Le rôle central du **marketing social** (villes, supermarchés, médecins...)

Favoriser la mise en pratique des recommandations par les populations les plus modestes

➤ Les messages sanitaires - Les actions du PNNS 2

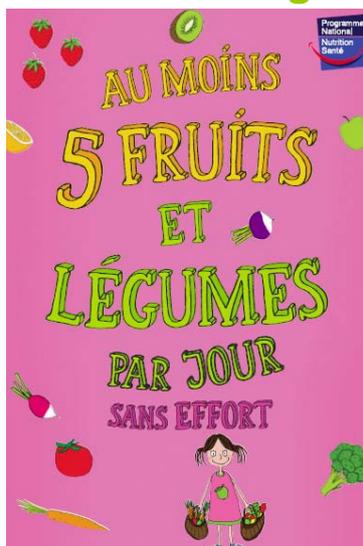
- *Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour »*
- *..., pratiquez une activité physique régulière »*
- *..., évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé »*
- *..., évitez de grignoter entre les repas »*



Campagne « Fruits et légumes » 2008



Campagne « Fruits et légumes » 2008



Campagne « Fruits et légumes » 2008

Pourquoi faut-il en manger ?

Qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, les fruits et légumes nous apportent des vitamines et des minéraux dont la vitamine C.

Faire des crudités, des salades ou des smoothies de façon simple et naturelle, c'est possible !

- Des minéraux tels que le potassium, le magnésium, nécessaires au bon fonctionnement nerveux et musculaire, ou le calcium, essentiels à la croissance et à la solidité des os.
- Des fibres, qui participent au bon fonctionnement intestinal.
- Des antioxydants, qui protègent nos cellules du vieillissement prématuré.
- De l'eau, qui participe à notre hydratation en complément celle que nous buvons.
- De plus sa présence dans les fruits et légumes en fait des aliments peu caloriques.

Grâce à tous ces apports, les fruits et les légumes jouent un rôle protecteur vis-à-vis de nombreuses maladies, comme les cancers, le diabète et les maladies cardio-vasculaires. Et nous aident à garder la ligne.

Le service-vous ?
Les personnes qui consomment peu de fruits et légumes ont 1,5 à 5 fois plus de risques de développer certains cancers que celles qui en mangent à peu près et plus.
Or 60% des Français n'en consomment pas suffisamment...

Comment en manger plus chaque jour ?

5 ? Je n'y arrive jamais...

Les fruits, légumes, céréales, produits laitiers, viande, poisson, sont tous nécessaires à une alimentation équilibrée et saine. Mais comment les intégrer tous dans son quotidien ?

Vous digérez "sur le pouce" ? Choisissez une salade à base de crudités, ou un sandwich. Et en dessert, optez pour un fruit.

Ajoutez aussi souvent que possible champignons, tomates fraîches ou pelées en conserve, poireaux ou oignons à vos plats de pâtes, de riz, ou sur vos pizzas.

Ajoutez un fruit à votre petit-déjeuner ! Prenez un croûton ou un morceau de céréales ou du yaourt + un fruit au goûter (pomme, banane, kiwi, etc.) et ça en fait déjà 2 de plus dans la journée !

Je les trouve fades et je ne sais pas les cuisiner...

Compotes, tartes, salades de fruits, jus de fruit... il existe de nombreuses façons de cuisiner les fruits et légumes. Certains d'entre eux ont même pas besoin d'être épluchés. Pour la cuisson, vous avez le choix : à la poêle avec un peu d'huile ou de margarine (au cas où), dans une marmite d'eau bouillante avec un peu de sel (au four à micro-ondes, dans un plat adapté).

Avec quelques épluchés ou herbes aromatiques, de l'ail, de l'agrum, de l'échalote surgelés ou congelés, un soupçon de sauce de soja ou de crème fraîche, le plus naturel des légumes devient un accompagnement délicieux !

Et voilà, au repas surgelés, des mélanges de légumes déjà cuisinés : il suffit de les jeter dans une poêle chaude, et c'est prêt !

Les fruits et légumes congelés et surgelés sont aussi bons pour la santé que les produits frais !

Les enfants n'aiment pas ça

C'est normal : les enfants sont naturellement attirés par ce qui est gras et sucré (comme le lait maternisé). Tout l'intérêt des légumes ? Et leur leur faire découvrir progressivement les saveurs et leur laisser le temps de s'y habituer...

Rendez-les encore plus appréciables : une puree cuite en famille avec un peu de chocolat ou de miel donne souvent plus envie qu'une puree onctueuse.

Proposez des repas à thème : repas fruit orange (fruit, carottes, riz au safran et saumon, quinoa, concombre). Le repas "littéraire" (gourmand végétarien, poulet, tomates, pain de pain, pain, pain, pain au chocolat).

Et n'oubliez pas de montrer l'exemple.

Attention !

Un petit peu de fruits et légumes en conserve ou surgelés sont parfois moins chers que les produits frais.

Les soupes industrielles, en brique, en carton, ou surgelées, ça compte aussi !

2007

Retrouvez tous les outils du PNNS sur le stand de l'INPES et sur www.mangerbouger.fr

BIEN MANGER, BOUGER, PROTEGEZ VOTRE SANTÉ

LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

LA SANTÉ VIENT EN BOUGEANT

LES DÉLICIEUX, UN PLAISIR À CHAQUE REPAS

5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR SANS EFFORT