



## L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

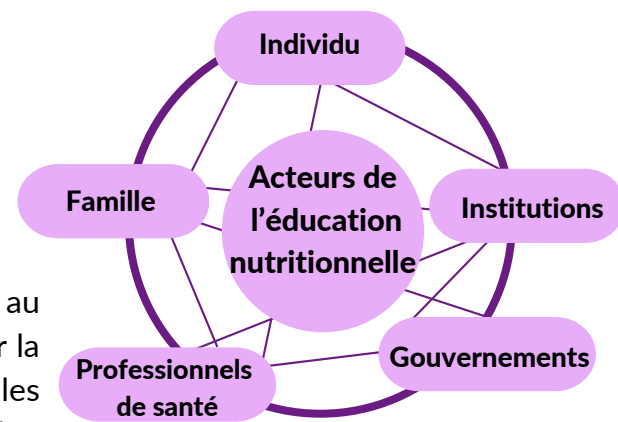
Document réalisé dans le cadre du partenariat entre  
**BNP Paribas Cardif et le CHU Rouen-Normandie**  
[Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Une alimentation saine et équilibrée (cf [Guide alimentation saine et équilibrée](#)) associée à la pratique d'une activité physique régulière sont essentielles pour maintenir l'organisme en bonne santé. L'**éducation nutritionnelle** consiste en un **ensemble de stratégies éducatives**, permettant d'encourager des habitudes alimentaires ainsi qu'une activité physique **bénéfiques** et **durables**.



### Les acteurs de l'éducation nutritionnelle

Le comportement alimentaire est influencé par une combinaison de facteurs individuels (biologiques et personnels) mais aussi sociaux et environnementaux. Plusieurs **acteurs** peuvent agir sur ces facteurs via l'**éducation nutritionnelle**.



#### 1-Famille

Des études ont souligné que des pratiques nutritionnelles saines au cours des **1 000 premiers jours** de la vie ont un impact positif sur la santé et le comportement alimentaire futur de l'enfant. De plus, les habitudes alimentaires des parents ont une forte influence sur celles de leur enfant qui sont généralement perpétuées durant **toute sa vie**. L'éducation nutritionnelle familiale est donc nécessaire et doit être réalisée dès le plus jeune âge par les deux parents.

#### 2- Institutions

##### a- Écoles

L'éducation nutritionnelle via l'école s'avère efficace pour améliorer les connaissances, les attitudes et les pratiques des enfants. En effet, les enfants et les adolescents passent la majeure partie de leur temps à l'école et leurs **comportements** sont donc en partie influencés par l'**environnement scolaire**, ce qui fait de l'école un cadre adéquat pour mettre en place une **éducation nutritionnelle**. Celle-ci a pour objectif de contribuer à la bonne santé et au bien-être des enfants grâce à la **promotion d'une alimentation saine et d'une activité physique** adaptée. En effet, des études montrent que la participation des enfants à des programmes d'intervention nutritionnels conduit à des choix alimentaires plus sains et une **diminution du surpoids et de l'obésité**. De plus, suite à ces programmes d'intervention, généralement, les enfants pratiquent plus fréquemment une activité physique.

##### b-Travail

Les lieux de travail sont des espaces propices à la **promotion de l'activité physique et d'une alimentation saine**. En effet, ils offrent un contexte favorable pour une éducation nutritionnelle, car ils sont fréquentés par tous les employés et la plupart y prennent un ou plusieurs repas. Ainsi, l'éducation nutritionnelle au travail peut impacter un grand nombre de personnes, y compris les personnes peu enclines à changer leurs habitudes sans soutien. Plusieurs études ont mis en évidence que des interventions nutritionnelles sur le lieu de travail pourraient améliorer **le bien-être**, participer à la **prévention de certaines pathologies** chroniques et contribuer à la réduction **de l'absentéisme** et à l'amélioration de la **productivité**.



### 3-Professionnels de santé



Le **diététicien** a pour rôle d'adapter l'alimentation de tout à chacun afin de lui permettre la couverture des **besoins nutritionnels** et de prodiguer des **conseils adaptés** au comportement et habitudes alimentaires de chacun. Il est donc un acteur essentiel à l'éducation nutritionnelle. En cas de difficultés avec son alimentation ou son poids, le médecin généraliste est généralement le premier interlocuteur. Il pourra alors réorienter le patient vers un **médecin nutritionniste** ou tout autre professionnel de santé spécialisé selon les besoins ([cf newsletter acteurs prise en charge des TCA/ obésité](#)).

### 4- Gouvernement

La politique nutritionnelle est définie comme un ensemble d'actions, initiées par le gouvernement, afin de **préserver la santé** de la population en leur fournissant les informations scientifiquement validées et indispensables à une bonne **éducation nutritionnelle**. Les pouvoirs publics ont donc un rôle important dans la diffusion d'informations nutritionnelles à la population ce qui le rend un acteur primordial de l'éducation nutritionnelle.



### 5- Individu



L'éducation nutritionnelle vise à informer les individus afin de renforcer leurs capacités à modifier ou adopter des comportements nutritionnels **favorables à leur santé et leur bien-être**. Pour des changements durables et efficaces, l'individu doit être un **acteur de son éducation nutritionnelle et donc de sa santé**. Pour cela, la **motivation** et l'engagement personnel sont essentiels.

## Stratégies d'éducation nutritionnelle

### 1- Famille

Plusieurs stratégies peuvent être mises en place **par les parents** pour apprendre à leur enfant à adopter de bonnes habitudes alimentaires telles que:

Être l'exemple et avoir de bonnes habitudes

Justifier l'importance de choix alimentaires sains et leurs impacts

Apprendre à l'enfant à différencier les aliments sains et ceux moins sains

Apprendre à choisir les ingrédients et à cuisiner ensemble

Créer un environnement favorable lors des repas (pas d'écrans, manger en famille..)

Il est donc important que chacun soit **informé** de ce qu'est une **alimentation saine** et comment la mettre en place, sans oublier le **plaisir alimentaire** qui fait partie intégrante d'une alimentation équilibrée.

### 2- Institutions

#### a- Les écoles

Plusieurs stratégies d'éducation en nutrition peuvent être utilisées au sein des écoles : premièrement l'intégration d'une éducation nutritionnelle dans **les cours** avec des leçons théoriques sur l'importance d'une alimentation saine et d'une activité physique et comment les mettre en place. Les études soulignent que la **mise en pratique** des connaissances nutritionnelles apprises par le biais d'activités telles que des défis ludiques ou des ateliers de cuisine, est une stratégie d'éducation très efficace. Ces activités permettent à l'enfant de mieux assimiler les informations acquises. L'organisation de **journées de sensibilisation** peut également être une stratégie efficace pour éduquer les enfants. **Les repas** pris à l'école sont très importants et constituent également de bons outils pédagogiques. Les enfants peuvent découvrir et goûter différents aliments et donc différentes saveurs. Cette diversité de saveurs leur permet de découvrir et de maintenir le plaisir alimentaire qui est également indispensable à une alimentation équilibrée.





En France, **le code de l'éducation** prévoit qu'une **information** et une **éducation** à l'**alimentation** et au gaspillage alimentaire soient **dispensées en milieu scolaire**, ce qui n'est pas le cas dans tous les pays. Par exemple, la Finlande est un pays où l'éducation nutritionnelle dans les écoles est élevée; les élèves âgés de 15 à 16 ans ont trois cours par semaine durant lesquels ils apprennent à cuisiner et à connaître les avantages d'une alimentation adéquate. Au contraire, les pays d'Amérique latine n'intègrent généralement pas d'éducation nutritionnelle dans les écoles.

## **b- Lieu de travail**

Plusieurs actions peuvent être initiées au sein d'une entreprise par la direction générale en lien avec la médecine du travail, les services de communication, les salariés et même des intervenants extérieurs pour **diffuser des informations en relation avec la nutrition**. Les stratégies utilisées dépendent de chaque entreprise et peuvent être :

La distribution de documents d'information, brochures, affiches, newsletters

Des consultations individuelles ou séances de groupe

Des formations de nutrition aux salariés dans le processus d'intégration et/ou de formation continue

La mise en place de journées de sensibilisation et d'activité physique collective

L'organisation de réunions d'information animées par des professionnels de santé et d'ateliers cuisine-santé

La proposition de repas sains dans les cantines d'entreprises

## **3- Les professionnels de santé**

Les professionnels de santé peuvent utiliser plusieurs méthodes pour **diffuser les connaissances nutritionnelles** :

- en consultation
- en publiant des études scientifiques
- en thérapie de groupe
- en publiant de la documentation destinée au grand public
- en collaboration avec des entreprises, des écoles...



## **4- Le gouvernement**



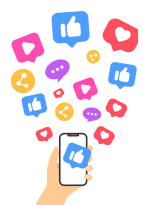
La France a mis en œuvre une politique nutritionnelle de santé publique, en développant le **Programme National Nutrition Santé (PNNS)** permettant de promouvoir une **alimentation saine et une activité physique** et de sensibiliser la population aux facteurs de risque pour la santé. Le PNNS établit des recommandations nutritionnelles pour la population générale afin de répondre à des objectifs élaborés par des comités d'expert. Par exemple, un des objectifs est "d'augmenter la consommation de fruits et légumes chez les adultes, de sorte qu'au moins 80% de la population consomment au minimum 3,5 portions de fruits et légumes par jour et qu'au moins 55% consomment au minimum 5 portions de fruits et légumes par jour". C'est dans cet objectif que le message "Manger au moins 5 fruits et légumes par jour" est diffusé.

Le succès du PNNS repose sur la **mobilisation de multiples acteurs sociétaux** grâce à mise à disposition d'**outils et des supports favorisant la mobilisation de chacun** :

- Des **chartes** « Entreprises actives du PNNS » et « Établissements actifs du PNNS » valorisent les entreprises qui développent des actions qui améliorent la nutrition de leur personnel et leurs sont proposées des supports pour les aider à mettre en place des stratégies nutritionnelles.
- Dans les écoles, en plus du **code de l'éducation** (mentionné ci-dessus), de nombreux **supports** sont mis à disposition des différents acteurs au sein des écoles pour permettre une diffusion plus facile des informations.

Les pouvoirs publics jouent également un rôle dans la vulgarisation et mise à disposition des informations nutritionnelles à la population via notamment:

- Des **sites grands publics** diffusant les recommandations du PNNS comme par exemple mangerbouger.fr
- Les **médias** (réseaux sociaux, pub télé...) qui jouent un rôle important dans la diffusion des messages nutritionnels clés : “Éviter de manger les aliments trop gras, trop sucrés, trop salés”.
- L'**emballage** des produits alimentaire notamment grâce au **Nutri-Score**. En effet, le Nutri-Score est un logo présent sur les emballages qui informe sur la qualité nutritionnelle des produits sous une forme simplifiée avec une échelle de couleurs associées à des lettres allant de A (plus favorable) à E (moins favorable) . Il permet de faciliter la compréhension des informations nutritionnelles par les consommateurs et ainsi de les aider à faire des choix éclairés.



Des **taxes** sur certains **produits alimentaires** sont également imposées par différents **gouvernements**. Par exemple, ces taxes concernent généralement les produits avec du sucre ajouté. En France, il existe des **taxes** sur boissons non alcoolisées contenant des **sucres ajoutés** (sodas, jus de fruits...) ou des **édulcorants** de synthèse (boissons “light”) afin d’inciter les industriels à ajouter moins de sucre dans leurs produits (cf [newsletter sucre](#) et [newsletter édulcorants](#)).



Les études scientifiques sont **la base des connaissances nutritionnelles** qui doivent être vulgarisées et diffusées à la population et sont à l’origine des initiatives des parties prenantes et décideurs politiques. Le pouvoir public **soutient également la recherche scientifique et donc la production de connaissances scientifiques** en nutrition.

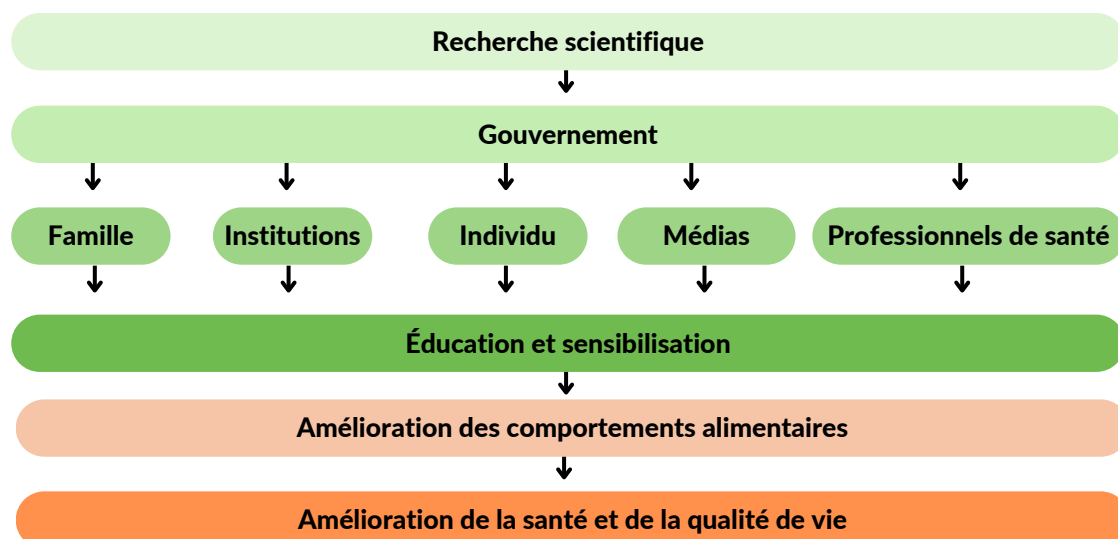


Une éducation nutritionnelle spécifique est faite dans **différents domaines** et notamment en cas de pathologies chroniques comme le **diabète**, l'**obésité**, les **maladies du foie** mais aussi chez les **femmes enceintes** et **allaitantes**. Cependant, l'éducation nutritionnelle peut se perfectionner dans la prévention chez la **population générale**.

## Pourquoi l'éducation nutritionnelle est-elle donc essentielle ?

Le comportement alimentaire (choix, habitudes, sensations alimentaires...) peut **influencer la santé** avec notamment l'apparition de certaines **pathologies**, c'est pourquoi l'éducation nutritionnelle est essentielle. En effet, elle permet :

- Au **gouvernement** d'avoir une population en meilleure santé et avec une meilleure qualité de vie.
- Aux **institutions** d'améliorer la santé de leurs élèves/employés en les éduquant et en leur proposant une alimentation saine.
- Aux **familles** d'acquérir de nouvelles connaissances qui vont leur permettre d'améliorer leur santé actuelle et future et de renforcer les liens familiaux en favorisant la préparation d'aliments.
- Aux **individus** de comprendre leurs besoins nutritionnels, de prendre plaisir à manger des aliments sains et d'améliorer leur santé.



## Conclusion

En effet, des habitudes alimentaires équilibrées et la pratique d'une activité physique réduisent le risque de problèmes de santé. C'est pourquoi une **éducation nutritionnelle** est une **base** importante pour **une vie saine** et devrait être instaurée dès le plus jeune âge.



## Programme NutriActis : nous avons besoin de vous !

**Afin de parfaire la plateforme et de répondre au mieux à vos attentes**, nous vous proposons de compléter un court questionnaire anonyme (5min): [Cliquez pour accéder au questionnaire](#).

Si vous n'avez pas encore créé votre compte personnel sur la plateforme, n'oubliez pas, vous pouvez bénéficier d'un **accès privilégié au programme NutriActis**: <https://nutriactis.fr/>.

N'hésitez plus, **devenez acteur de votre santé** et demandez votre code d'accès à : [nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr) ou directement via l'onglet "contact" de la plateforme.

**A très vite!**



## Références

- Anne Lassen, Maria Bruselius-Jensen, Helle Mølgaard Sommer, Anne Vibeke Thorsen, Ellen Trolle, Factors influencing participation rates and employees' attitudes toward promoting healthy eating at blue-collar worksites, Health Education Research, Volume 22, Issue 5, October 2007, Pages 727-736, <https://doi.org/10.1093/her/cyl153>
- Carbonneau, E., Lamarche, B., Provencher, V., Desroches, S., Robitaille, J., Vohl, M. C., Bégin, C., Bélanger, M., Couillard, C., Pelletier, L., Bouchard, L., Houle, J., Langlois, M. F., Corneau, L., & Lemieux, S. (2021). Associations Between Nutrition Knowledge and Overall Diet Quality: The Moderating Role of Sociodemographic Characteristics-Results From the PREDISE Study. American journal of health promotion : AJHP, 35(1), 38-47. <https://doi.org/10.1177/0890117120928877>
- Collado-Soler, R.; Alférez-Pastor, M.; Torres, F.L.; Trigueros, R.; Aguilar-Parra, J.M.; Navarro, N. A Systematic Review of Healthy Nutrition Intervention Programs in Kindergarten and Primary Education. Nutrients 2023, 15, 541. <https://doi.org/10.3390/nu15030541>
- De Rosso, S., Ducrot, P., Chabanet, C., Nicklaus, S., & Schwartz, C. (2022). Increasing Parental Knowledge About Child Feeding: Evaluation of the Effect of Public Health Policy Communication Media in France. Frontiers in public health, 10, 782620. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.782620>
- Grimani, A., Aboagye, E. & Kwak, L. The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review. BMC Public Health 19, 1676 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8033-1>
- Hercberg, S ; Julia, C ; Le programme national Nutrition-santé (PNNS) pour une meilleure alimentation et un meilleur état nutritionnel. 2017. 7-1-4 - Le programme national Nutrition-santé (PNNS) pour une meilleure alimentation et un meilleur état nutritionnel - AFA - (agronomie.asso.fr)
- Lassen AD, Thorsen AV, Sommer HM, et al. Improving the diet of employees at blue-collar worksites: results from the 'Food at Work' intervention study. Public Health Nutrition. 2011;14(6):965-974. doi:10.1017/S1368980010003447
- Laura S. Sims, Government involvement in nutrition education: panacea or Pandora's box?, Health Education Research, Volume 5, Issue 4, December 1990, Pages 517-526, <https://doi.org/10.1093/her/5.4.517>
- MINISTÈRE DES SOLIDARITÉ ET DE LA SANTÉ PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ- 2019-2023- [https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf)
- Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse. Éducation alimentaire de la jeunesse. Éducation alimentaire de la jeunesse | Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse
- Ministère du travail et des solidarités. Dieteticienne. <https://sante.gouv.fr/metiers-et-concours/les-metiers-de-la-sante/le-repertoire-des-metiers-de-la-sante-et-de-l-autonomie-fonction-publique/soins/sousfamille/soins-de-reeducation/metier/dieteticien-ne>
- ONUR, Oral & NOMIKOS, George & NOMIKOS, Nikitas & GERDA, Svirkaite & Paleviciute, Gabriele. (2021). The Role of Nutrition Education in School-age Children in the Prevention of Global Obesity Epidemic. American Journal of Public Health Research. 9. 114-119. 10.12691/ajphr-9-3-5.
- Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. Éducation Alimentaire et Nutritionnelle. <https://www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/fr/>
- PNNS. Entreprises et nutrition : Améliorer la santé des salariés par l'alimentation et l'activité physique. 2013. <https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/09012013-GUIDE-PNNS-entreprises-DER.pdf>