



tous  
en forme  
en moselle

• Tous en forme en Moselle

• Manger mieux,  
• bouger plus :  
• un vrai défi de  
• santé publique



# dossier

Un colloque « Tous en forme en Moselle » se tiendra à Metz Congrès, le 26 novembre prochain. Réunissant de nombreux spécialistes, il sera l'occasion de faire un premier bilan du programme « Tous en forme en Moselle », déclinaison locale du Programme National Nutrition Santé (PNNS), initié en 2006 par le Conseil Général.

PAR ALEXANDRA JOUTEL

**P**our être en bonne santé, mieux vaut savoir prévenir que guérir. À ce titre, bien manger et faire une activité physique régulière sont deux règles de vie assez simples à observer et souvent efficaces pour retrouver et/ou garder la forme. Encore faut-il savoir ce que bien manger signifie. « *Cela ne veut pas forcément dire manger bio ou manger des produits chers. Il s'agit surtout de faire des repas variés et équilibrés, en connaissant les bases de la diététique et en évitant certains pièges. De même, une activité physique régulière n'est pas forcément synonyme de sport. Il suffit par exemple de marcher chaque jour, le plus possible, et de prendre les escaliers plutôt*



Un goûter avec des fruits et de l'eau, quelle bonne idée !

que l'ascenseur », souligne le Dr Brigitte Honoré, responsable du programme « Tous en forme en Moselle », initié en 2006 par le Conseil Général. L'objectif ? Aider les Mosellans à être en forme, mais aussi et surtout lutter contre un vrai problème de santé publique : la surmortalité dont est victime le département. Un rapport alarmant de l'Insee, basé sur les chiffres de 1998 à 2000, indique en effet que le taux de mortalité en Moselle est supérieur de 10 % à la moyenne nationale, principalement en raison de l'obésité, des maladies cardiovasculaires et des cancers. « *De par son histoire ouvrière et son climat rigoureux, c'est un département où l'on a l'habitude d'avoir une alimentation assez riche*

*Malheureusement, elle ne correspond plus aux habitudes de vie d'aujourd'hui, qui sont plus sédentaires »,* commente le Dr Honoré. Le Conseil Général a donc décidé de remédier au mal en le prenant à sa racine et en menant des actions de prévention dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique. Le lancement, par le gouvernement, du Programme National Nutrition Santé (PNNS) en 2007 n'a fait que renforcer cette volonté. Philippe Leroy, président du Conseil Général, fait partie du comité de pilotage du PNNS et, preuve de son engagement, la Moselle a été le premier département de France à en signer la charte pour en faire une déclinaison locale. Elle a, qui plus est, participé au



Distribution de fruits frais par les parents à Moyeuvre-Grande.

**Le but du Conseil Général est de toucher un maximum de populations grâce à des actions de proximité.**

réseau HEPA Europe (*Health Enhancing Physical Activity*), programme européen visant à développer des actions de santé en matière d'activité physique.

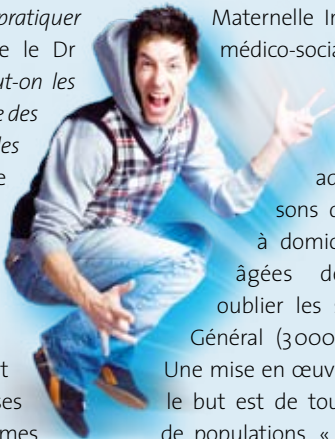
## DES ACTIONS SPÉCIFIQUES À CHAQUE PUBLIC

Concrètement, « Tous en forme en Moselle » est avant tout un programme de promotion de la santé, de sensibilisation et d'information. « *Il n'est évidemment pas question d'obliger les gens à bien manger et à pratiquer une activité physique*, note le Dr Honoré. *Mais au moins peut-on les sensibiliser et les inciter à faire des choix, en les informant et en les conseillant.* » Première étape donc: diffuser au maximum dans le département les brochures, documents et affiches édités par le ministère de la Santé dans le cadre du PNNS et donnant les recommandations de bases (manger cinq fruits et légumes par jour, éviter le grignotage entre

## « Tous en forme en Moselle » est un vaste programme de promotion de la santé, de sensibilisation et d'information.

les repas, ne manger ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé, éviter de sauter les repas, pratiquer une activité physique régulière...). Mais pour être plus efficace, le Conseil Général a décidé de mener en complément des actions de proximité, dans tous les secteurs relevant de sa compétence et touchant le grand public. Ainsi de la Protection Maternelle Infantile, des centres médico-sociaux, des collèges, des animations urbaines et de loisirs à destination des adolescents, des maisons de retraite, de l'aide à domicile pour personnes âgées dépendantes. Sans oublier les services du Conseil Général (3000 agents concernés). Une mise en œuvre transversale, dont le but est de toucher un maximum de populations. « *Nous avons réfléchi à des actions spécifiques et adaptées à*

*chacune d'elles, mais aussi à des actions qui soient cohérentes entre elles* », indique le Dr Honoré. Par exemple, l'effort sur la qualité et la variété des repas a été instauré aussi bien au sein des restaurants collectifs du Conseil Général, qu'au sein des demi-pensions des collèges, où les cuisiniers suivent une formation à cet effet, pendant que les usagers étaient sensibilisés aux règles de la diététique. Une exposition itinérante, baptisée « Passerelle sport-santé », a également été conçue à destination des collèges et associations afin de toucher un maximum de sites et de public sur l'ensemble du territoire mosellan. De même, par le biais de la Protection Maternelle Infantile, les actions ont été entreprises aussi bien auprès des mères (alimentation pendant la grossesse, promotion de l'allaitement, nutrition de l'enfant) qu'auprès des assistantes maternelles (un module sur la nutrition et les activités physiques de l'enfant a été introduit dans leur formation).



## RESTAURANTS COLLECTIFS Des menus « made en Moselle »



© Julien Tommeur  
Fotolia.com

DÉVELOPPEMENT  
100%  
DURABLE



Quitte à bien manger, autant manger des produits locaux, frais et de bonne qualité. Dans le cadre du PNNS et de la future Politique Départementale Agricole, le Conseil Général a décidé de promouvoir les produits agricoles mosellans de qualité, en lançant l'opération « Mangeons mosellan ». Et pour donner l'exemple, le restaurant du personnel de la salle Fabert a été le premier, en septembre, à proposer à ses usagers des menus basés sur une majorité de produits du territoire: viandes, fromages, laitages, fruits et légumes ont été, durant une semaine, des produits 100 % « made en Moselle ». Organisée en lien avec LQV (Lorraine Qualité Viandes) et Avenance, le gestionnaire du restaurant, cette opération devrait se renouveler sur deux autres semaines dans l'année. Un projet de même nature devrait également voir le jour au sein des demi-pensions des collèges et dans d'autres lieux de vie du département. Rappelons que manger des produits locaux permet non seulement de consommer des produits frais et de qualité, mais aussi de soutenir l'agriculture départementale et de réduire la pollution occasionnée par les transports.

## L'ACCENT MIS SUR LES POPULATIONS PRÉCAIRES

Un travail est effectué en lien avec les CMS auprès des personnes en difficultés sociales, que l'on sait, grâce aux chiffres, plus sujettes que les autres à l'obésité, et notamment auprès des femmes en situation de précarité. Des ateliers cuisine pédagogiques, organisés régulièrement, ont permis d'initier les participantes à l'art de faire des menus équilibrés avec un petit budget. Des informations sont également passées à ce sujet, au sein des banques et coopératives alimentaires. Pour aller de pair, l'opération « Femme Moselle Énergie » a été mise en place afin de redonner le goût des activités physiques aux femmes en situa-



tion de réinsertion. « *Faire du sport redonne non seulement la santé, mais aussi vitalité, énergie et confiance en soi. Un point essentiel pour ces femmes fragilisées, tant sur le plan physique que moral* », souligne le Dr Honoré. En offrant aux femmes 10 séances de sport gratuites sur un an, cette opération visait avant tout à leur remettre le pied à l'étrier, avec la possibilité, par la suite, de s'inscrire gratuitement dans le club sportif de leur choix, pendant un an. Toutes les associations sportives ont été mobilisées autour de ce projet inédit, qui a connu un véritable succès : lancé en 2007, « Femmes Moselle Énergie » est désormais reconduit chaque année. Comme seront reconduites, d'ailleurs, la plupart des actions

Sensibiliser les collégiens aux règles de base de la diététique.

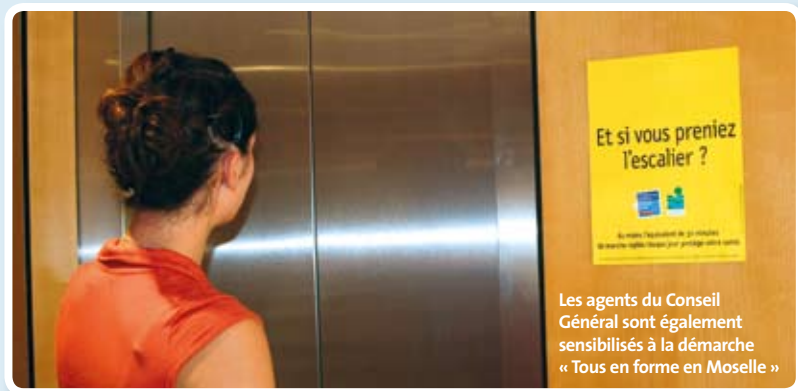


## COLLÈGES Concours d'équilibre

Deux concours sur l'équilibre alimentaire ont été lancés dans les collèges mosellans, au cours de ces trois dernières années. Le premier, intitulé « Bien manger au collège », propose aux élèves d'établir eux-mêmes des menus de la restauration scolaire, avec le concours de leur professeur de Sciences de la Vie et du cuisinier de la demi-pension. Vingt-cinq établissements y ont déjà participé, avec des récompenses à la clé. Dans le cadre du second concours, baptisé « Signalétique », les collégiens doivent utiliser des étiquettes pour classer par famille les aliments présents sur un plateau-repas et vérifier que celui-ci est composé de manière équilibrée. Deux opérations à la fois ludiques et pédagogiques pour sensibiliser les jeunes aux règles de base de la diététique.



Retrouver le goût des activités physiques avec « Femmes Moselle Énergie ».



Les agents du Conseil Général sont également sensibilisés à la démarche « Tous en forme en Moselle »

## + d'infos

Télécharger tous les guides nutrition, les conseils, les 9 repères du Programme National Nutrition Santé sur le portail Internet du Conseil Général :

[www.cg57.fr](http://www.cg57.fr)

rubrique « Solidarité »

puis « Tous en forme en Moselle ».

Faites également le plein d'informations et de conseils pratiques sur

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr), le site de la nutrition santé et plaisir

du programme « Tous en forme en Moselle » pour les trois années à venir. « Les seules différences notables avec l'ancien programme sont que nous allons cette fois accentuer les actions en faveur de l'activité physique et tâcher d'aller encore plus loin dans nos actions

à destination des populations les moins favorisées », conclut Brigitte Honoré, qui espère vraiment que nutrition et activité physique soient désormais considérées par tous comme des priorités en matière de santé. Car prévenir vaut mieux que...



© Julien Tromeur Fotolia.com

## HOME DE PRÉVILLE Un moment de plaisir

« Le repas n'est pas seulement une question d'équilibre et d'hygiène alimentaire, ce doit aussi être un moment de plaisir. Plus on prend de plaisir, mieux on mange et plus on est en forme et de bonne humeur », résume Marie-Claire Kriegel, directrice du Home de Préville, résidence pour personnes âgées dépendantes située à Moulins-lès-Metz. Convaincue que bien vivre et bien manger vont de pair, la directrice fait appel depuis juin 2009 aux services d'une société de restauration basée en Alsace, Les Agapes Hôtes, dont la philosophie rejoint la sienne. « Nous avons établi ensemble toutes sortes de formules pour que les résidents aient le choix et le plaisir, tout en mangeant des produits frais et de qualité, cuisinés sur place », poursuit-elle. Ainsi, les petits-déjeuners, autrefois standards, se sont transformés en buffets variés. Un plateau de fromages a remplacé le traditionnel morceau de fromage du repas de midi. Et bientôt, les résidents auront le choix entre deux menus complets, toujours le midi. Le goûter s'est également diversifié, en prenant de la saveur. Enfin, le repas du soir s'est adapté aux habitudes et besoins de chacun : repas complet pour certains, potage et fromage ou potage et assiette de charcuterie pour d'autres et, pour les amateurs, une formule café au lait et tartines. Sans oublier la possibilité d'une collation du soir, pour éviter les petits creux nocturnes. Résultat : un vrai succès ! Et des résidents plus épanouis !



© LUMIERES - Fotolia.com