



Aussi bien les consommateurs que les pouvoirs publics ont pris conscience des corrélations entre alimentation et santé. C'est pourquoi l'éducation à une alimentation de qualité est devenue un enjeu majeur des politiques de nutrition-santé.

LE DIAGNOSTIC

### 3 ALIMENTATION ET SANTÉ

PHOTO : © HERVÉ VIDAL

Depuis maintenant plusieurs années, les pouvoirs publics ont pris conscience de la corrélation entre alimentation et santé, en témoignent les nombreux Plans Nationaux Nutrition Santé (PNNS). Au cœur de ces plans nationaux, l'éducation des populations, jeunes comme moins jeunes, à la question de l'alimentation, est un levier d'action non négligeable. Éducation à la nutrition, à la lutte contre le gaspillage alimentaire, à l'impact environnemental des filières alimentaires, sont autant de sujets qui permettent de mettre en lumière la diversité des liens entre alimentation et santé.

**« À chaque étape de la vie, l'état de santé se caractérise par des interactions complexes entre plusieurs facteurs d'ordre socio-économique, en interdépendance avec l'environnement physique et le comportement individuel. Ces facteurs sont désignés comme les « déterminants de la santé ». Ils n'agissent pas isolément : c'est la combinaison de leurs effets qui influe sur l'état de santé. »**

<https://www.promosante-idf.fr/sinformer/textes-de-referance/concepts-cles-en-promotion-de-la-sante-definitions-et-enjeux>

Ainsi, l'amélioration de la santé de la population passe par des actions agissant sur ces déterminants. L'Organisation Mondiale de la Santé parle de promotion de la santé, qu'elle définit comme un processus social et politique global, qui vise à :

- Renforcer les aptitudes et les capacités des individus ;
- Agir pour des politiques publiques favorables à la santé ;
- Développer des environnements favorables à la santé ;
- Renforcer et faire évoluer le système de santé global.

La participation des citoyens, acteurs principaux de leur propre santé, est essentielle dans toute action de promotion de la santé.

Au niveau du territoire de Saint-Flour Communauté le concept de promotion de la santé est sous-jacent à de nombreux projets et mis en œuvre par une pluralité d'acteurs : Conseil Départemental du Cantal, Agence Régionale de Santé Auvergne Rhône Alpes, Institut Régional d'Education Physique et Sportive Auvergne Rhône Alpes, Office Municipal Jeunesse et Sports, hôpitaux, Mutualité Française, Centre Communal d'Action Sociale, etc.

Saint-Flour Communauté agit directement sur la promotion en territoire de la santé par le biais de son Contrat Local de Santé (CLS). Cette démarche projet identifie également le Projet Alimentaire Territorial, et les réflexions menées autour de l'alimentation comme leviers d'action d'une meilleure santé.

### **3.1 LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE : FACTEUR DE PROTECTION OU DE RISQUE POUR LES MALADIES NON TRANSMISSIBLES**

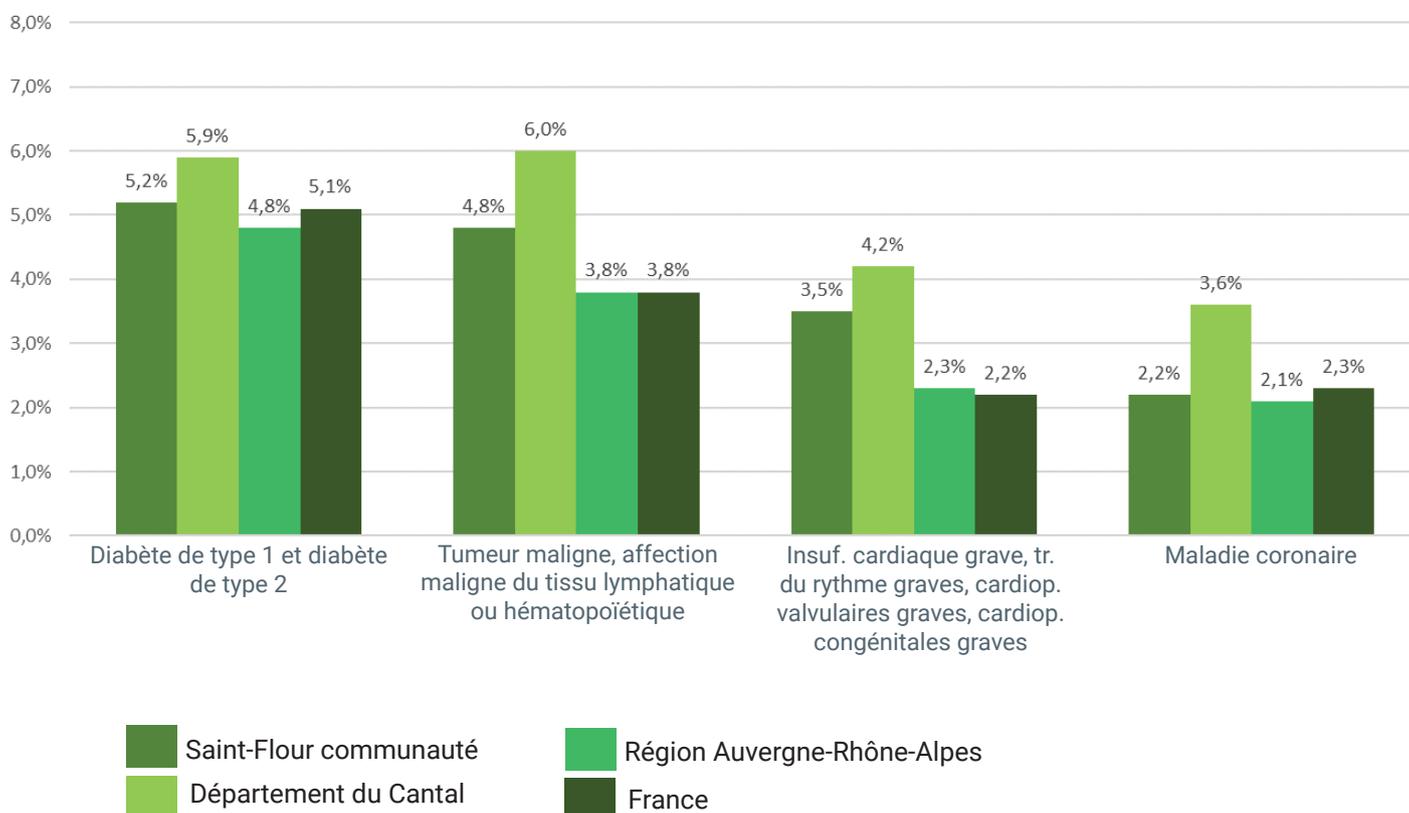
*Source : INSEE (Dossier complet, 2020), REZONE 2020*

Les maladies non transmissibles constituent aujourd'hui un des enjeux de santé publique nationale. Ces maladies représentent toutes les maladies atteignant l'être humain, et qui ne sont pas transmissibles d'un individu à l'autre, comme par exemple les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, l'ostéoporose, le diabète et l'obésité. Ces maladies chroniques représentent la première cause de mortalité au niveau mondial et sont la cause de coûts humains, sociaux, économiques et sanitaires considérables.

Ces maladies, dont la prévalence augmente de manière régulière, sont toutes liées à des comportements à risque, comme la sédentarité et le manque d'activité physique, la consommation de tabac et d'alcool, mais aussi, et surtout, l'alimentation.

Au niveau du territoire de Saint-Flour Communauté, le pourcentage d'habitants atteints de maladies non transmissibles est globalement moindre à celui du département mais légèrement supérieur à celui de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

### Prévalence des maladies non transmissibles sur le territoire de Saint-Flour Communauté



Les maladies chroniques sont de manière générale plus répandues dans les populations âgées. Avec 34% de la population de Saint Flour Communauté âgée de plus de 60 ans, et 21% comprise entre 45 à 59 ans, celle-ci est à risque. Ce risque devrait s'accroître dans les années à venir avec le vieillissement de la population.

Basées sur des consensus nationaux, de nombreuses recommandations existent quant aux bons comportements alimentaires, permettant de réduire certaines de ces maladies chroniques, parmi lesquelles :

- Avoir une consommation suffisante en fruits et légumes, en féculents et aliments complets, et en eau ;
- Équilibrer et doser ses apports en viandes, produits de la pêche et œufs, et en produits laitiers (ni trop, ni trop peu) ;
- Limiter sa consommation de produits gras, salés ou sucrés.

Cependant, l'alimentation n'est évidemment pas le seul facteur de risque comportemental qui existe. Initier des mesures pour une alimentation protectrice de la santé sous-entend également de mettre en œuvre des actions favorisant la pratique de l'activité physique et la diminution de la sédentarité.

Enfin, il est nécessaire de préciser qu'aux comportements individuels s'ajoutent les facteurs de risques socioéconomiques. Plusieurs études ont mis en avant des corrélations entre la catégorie socioprofessionnelle des individus, par exemple, et le développement de comportements alimentaires protecteurs.

## 3.2 L'INFLUENCE DU NIVEAU D'ÉTUDES, DE L'ÂGE ET DU SEXE SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES ET L'ÉTAT DE SANTÉ

Source : INSEE (Dossier complet EPCI) 2020

En plus de la catégorie socio-professionnelle, on peut citer l'âge et le sexe, comme influençant directement les comportements alimentaires.



Depuis 1999, l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES) réalise, tous les sept ans, une étude nationale des consommations alimentaires. La dernière en date, INCA 3 (2014-2015), étudie l'évolution des habitudes et modes de consommation ainsi que les nouveaux enjeux en matière de sécurité sanitaire et de nutrition.



Santé Publique France, de son côté, mène une étude nationale de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition, l'étude ESTEBAN.

Ces études permettent d'approfondir les connaissances sur les corrélations entre habitudes alimentaires des Français, les risques sanitaires et les facteurs de risque comportementaux et socio-économiques. Elles servent, par la suite, à orienter les politiques publiques et les messages nutritionnels à diffuser. Elles ont notamment permis de mettre en lumière ce lien entre les catégories socioprofessionnelles, le sexe et l'âge, et les maladies chroniques, comme l'obésité par exemple.

En effet, en France, 54% des hommes et 44% des femmes étaient en surpoids (IMC\*  $\geq$  25) en 2015. La prévalence du surpoids était plus élevée chez les personnes les moins diplômées. Cette prévalence augmentait aussi avec l'âge.

De plus, le pourcentage d'obésité (IMC  $\geq$  30) atteignait 17%, soit plus de 8 millions de personnes concernées.

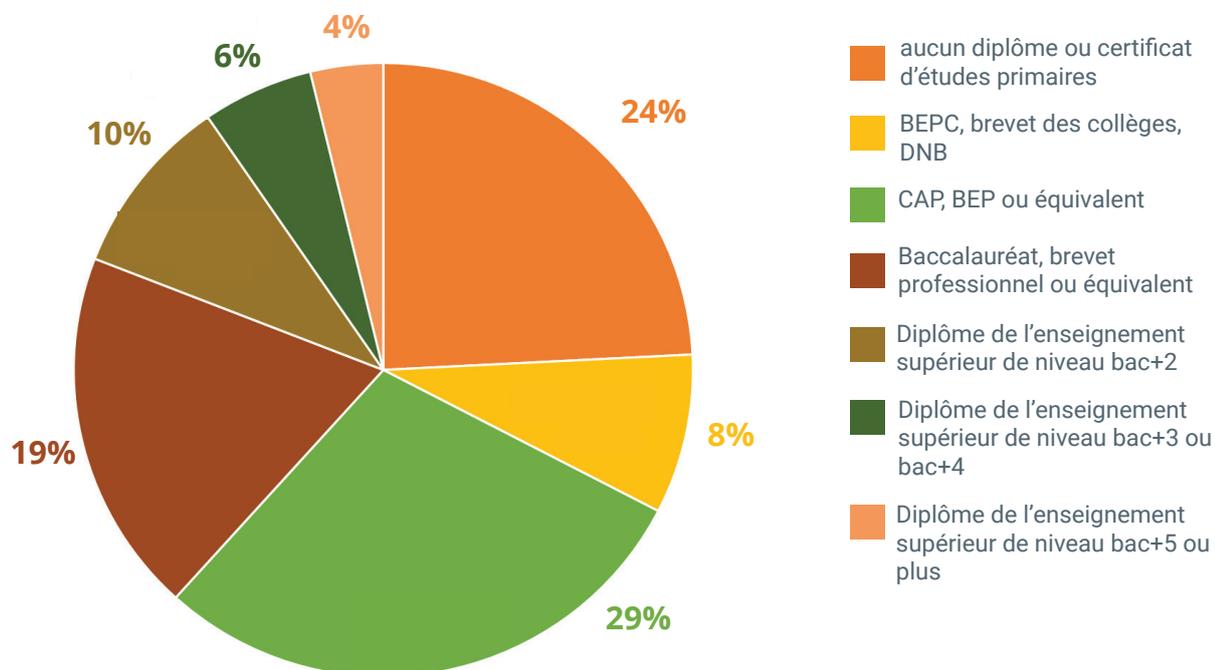
L'obésité massive (IMC  $\geq$  40) touchait, quant à elle, 1,6% de la population. À noter qu'elle atteignait 3,7% chez les femmes les moins diplômées (sans diplôme ou diplôme inférieur au baccalauréat) contre 1,8% chez les hommes.

*\*Indice de Masse Corporelle se calcule en divisant le poids d'un individu par sa taille au carré.*

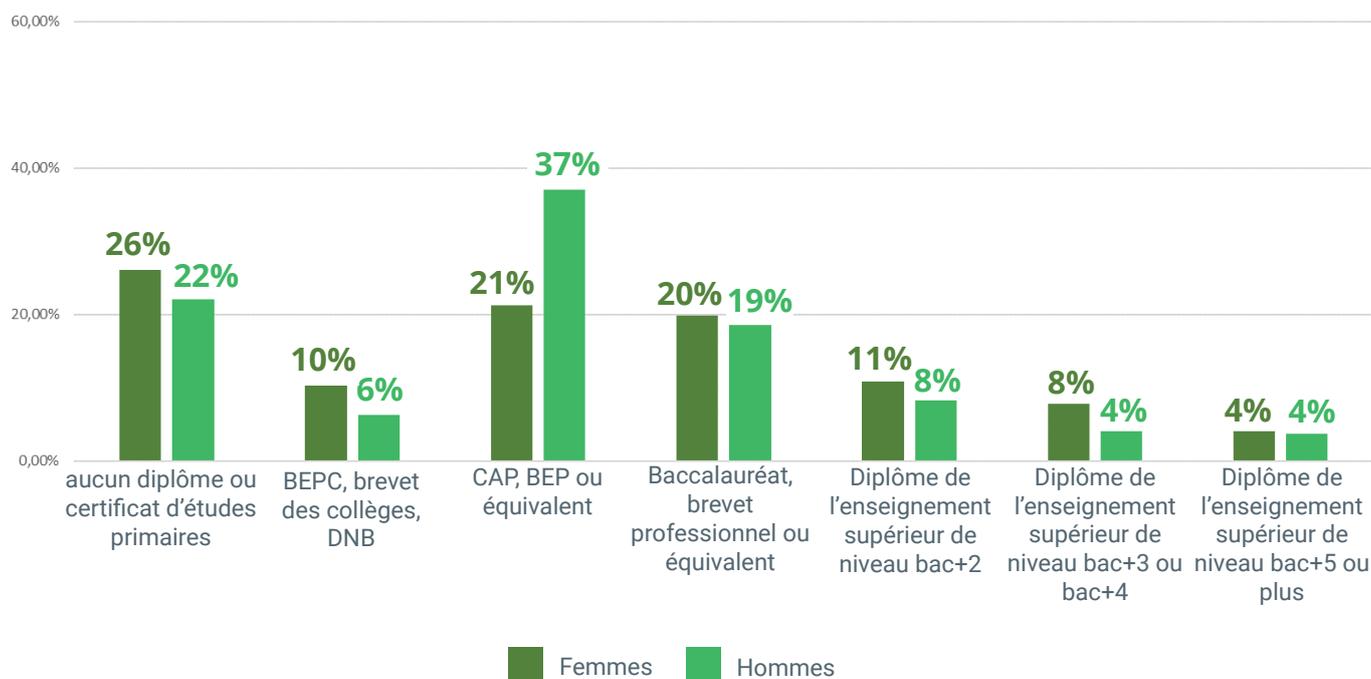
Au regard de ces données nationales, il est possible de souligner des points de vigilance pour la population de Saint-Flour Communauté.

En 2018, environ 60% des habitants de Saint-Flour Communauté, âgés de plus de 15 ans et non-inscrits dans un établissement d'enseignement, n'avaient pas le baccalauréat et au plus un CAP ou un BEP. Seulement 2 habitants sur 10 avaient un diplôme de l'enseignement supérieur de niveau bac + 2 minimum.

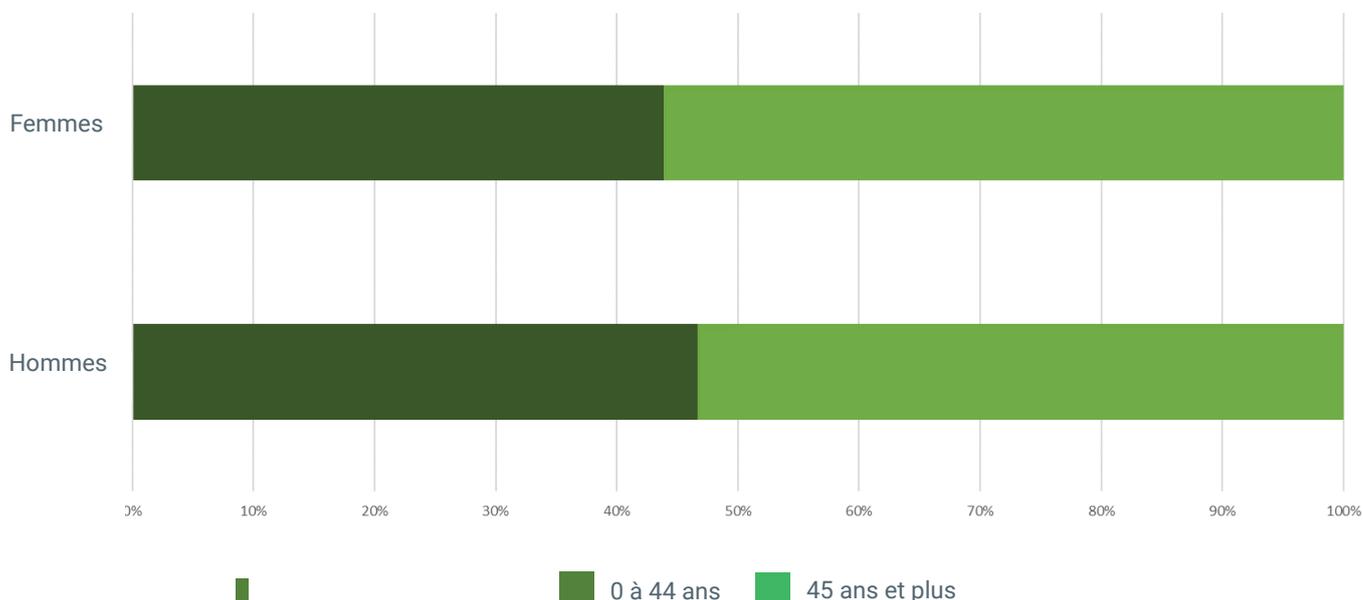
Diplôme le plus élevé de la population non scolarisée de 15 ans ou plus sur le territoire de Saint-Flour Communauté



Diplôme le plus élevé de la population non scolarisée de 15 ans ou plus, répartie selon le sexe, sur le territoire de Saint-Flour Communauté



Répartition de la population de Saint-Flour Communauté selon le sexe et l'âge en 2018



Plus de 50% des femmes et des hommes du territoire ont plus de 45 ans.

### HABITUDES ALIMENTAIRES

Source : Santé Publique France (étude ESTEBAN) 2019, 2018, 2017

Les résultats de la dernière étude Esteban (2015) ont montré que le suivi des recommandations alimentaires en France métropolitaine (hors Corse) n'est pas optimal :

- La consommation est insuffisante en fibre (fruits, légumes, céréales complètes, légumes secs) alors que leur consommation présente des bénéfices en matière de prévention des cancers et des maladies chroniques ;
- La consommation de boissons sucrées et de sel est toujours trop élevée ;
- La part de matière grasse dans la ration alimentaire journalière est, de même trop élevée.

Afin de lutter contre l'augmentation de la prévalence de l'obésité, et de toutes les autres maladies chroniques, et aux vues des habitudes alimentaires soulignées par les différentes études alimentaires, plusieurs leviers d'actions sont envisageables, dont l'information, la sensibilisation et l'éducation de la population, tout âge confondu.

### 3.3 LA PROMOTION DE LA SANTÉ SUR LE TERRITOIRE DE SAINT-LOUR COMMUNAUTÉ : DES ACTIONS PLURIELLES ET ADAPTÉES AUX PUBLICS CIBLES

Le dernier Plan National Nutrition Santé 2019-2023 dédie tout un axe stratégique au développement de comportements favorables à la santé, notamment en :

- Faisant la promotion des recommandations nationales,
- Luttant contre la sédentarité,
- Améliorant l'information relative à la qualité des aliments,
- Accompagnant les femmes enceintes et les parents de jeunes enfants vers une meilleure alimentation, pour eux et leurs enfants,
- Développant l'éducation à l'alimentation et à l'activité physique dans les établissements scolaires,
- Renforçant les compétences des professionnels en matière de nutrition à tous les âges de la vie.

Ce plan national accorde une attention particulière aux personnes considérées comme vulnérables et ayant des besoins nutritionnels bien spécifiques : les personnes en grande précarité, les personnes âgées isolées et les femmes enceintes.

Sur le territoire de Saint-Flour Communauté, il est possible de citer de nombreux acteurs qui portent des projets dans ce sens.



La Mutualité Française et l'Association Régionale Santé Éducation et Prévention sur les Territoires (ARSEPT) mènent des ateliers de prévention et de sensibilisation auprès des séniors. Un projet de sensibilisation à l'alimentation durable auprès des séniors est actuellement porté par le CPIE de Haute Auvergne en partenariat avec Saint-Flour Communauté et Hautes Terres Communauté.



HAUTE AUVERGNE  
*Chercher, développer, transmettre*



Les écoles du territoire ont presque toutes engagé des réflexions autour de la qualité nutritionnelle des repas des cantines, et de la promotion de l'activité physique. Des animations de sensibilisation auprès des jeunes publics lors des temps d'activités périscolaires sont proposées. Certains établissements ont également mis en place des potagers éducatifs. Le Relais Petite Enfance (RPE) caRAMels porté par Saint-Flour Communauté, propose des formations à l'équilibre alimentaire auprès des assistantes maternelles.



À cela s'ajoute des outils de coordination locale, comme le Contrat Local de Santé (CLS) construit en partenariat avec l'Agence Régionale de Santé et d'autres acteurs comme le Conseil Départemental, la Caisse primaire d'Assurance Maladie, les hôpitaux locaux, et les professionnels de la santé et de la prévention.

Le CLS a pour objectif de fédérer les acteurs autour d'une stratégie locale.

Parmi les orientations principales du CLS, **l'axe 4 souligne la nécessité de développer un programme local de prévention « nutrition, santé et bien-être »**, en agissant directement sur le triptyque Santé, Activité physique/lutte contre la sédentarité et Alimentation.

Ces actions démontrent la diversité des possibilités. Elles se confrontent néanmoins aujourd'hui à la difficulté de mobiliser la population locale. La richesse du patrimoine alimentaire local et la fierté des habitants quant à ce patrimoine semblent être des leviers possibles pour favoriser la participation aux actions proposées de sensibilisation et d'éducation.

## LE DIAGNOSTIC ALIMENTATION ET SANTÉ

### Les enjeux d'alimentation et de santé

L'état de santé est déterminé par des facteurs sociaux, environnementaux, économiques, comportementaux, etc.

L'alimentation fait partie des facteurs déterminants, au même titre que l'activité physique ou la sédentarité.

Selon les habitudes alimentaires adoptées, les conséquences peuvent être néfastes ou bénéfiques. De plus, corrélées à des caractéristiques socioéconomiques particulières cela peut aggraver les risques.

Avec 34% de la population de Saint-Flour Communauté âgée de plus de 60 ans, et 21% comprise entre 45 et 59 ans, celle-ci est fortement exposée au risque de maladies chroniques. De plus, environ 60% des habitants n'ont pas le baccalauréat et au plus un CAP ou un BEP. Or l'obésité est plus répandue dans les catégories socioprofessionnelles moins diplômés.

Aussi, de nombreux acteurs sont mobilisés en territoire pour promouvoir la santé. Des actions multiples, adaptées aux publics prioritaires (personnes âgées, jeunes enfants, personnes précaires...), sont mises en œuvre.

A cela s'ajoute des coordinations locales comme le Contrat Local de Santé, porté conjointement par Saint-Flour Communauté et Hautes Terres Communauté. Il a pour objectif de faire adopter une stratégie locale entre les acteurs.

#### SOUS-THÉMATIQUE

#### Enjeux

##### HABITUDES ALIMENTAIRES

Accompagner la restauration collective de qualité.  
Accompagner les publics prioritaires aux changements de comportements alimentaires.

##### PROMOTION DE LA SANTÉ

Faciliter les liens entre les actions du PAT, du Contrat Local de Santé et associer le tissu sportif du territoire.  
Poursuivre la mise en oeuvre du CLS et notamment son axe 4, programme local de prévention "Nutrition, santé et bien-être".