

Soutenir l'accompagnement des publics vulnérables accueillis en épiceries sociales et solidaires par des actions participatives en nutrition santé



Pour nous citer

Vassieux Laetitia. Soutenir l'accompagnement des publics vulnérables accueillis en épicerie sociales et solidaires par des actions participatives en nutrition santé. Dijon : Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté, 2026, 55 p. DOI : 10.5281/zenodo.19368445



Ce dossier bibliographique accompagne la formation *“Soutenir l’accompagnement des publics vulnérables accueillis en épiceries sociales et solidaires par des actions participatives en nutrition santé”* réalisée auprès des salariés et bénévoles appartenant au Groupement des Épiceries Sociales et Solidaires en Bourgogne-Franche-Comté, du 9 janvier 2026.

Le dossier est structuré en trois chapitres :

- **UN GLOSSAIRE**, présentant des définitions sourcées de concepts importants dans notre problématique, la nutrition et la précarité, ainsi qu’en méthodologie de projet et en promotion de la santé ;
- Une partie contenant **DES DONNÉES CONTEXTUELLES RELATIVES A LA NUTRITION ET A LA PRÉCARITÉ**, des **RECOMMANDATIONS** en matière de nutrition
- La dernière partie intitulée **AGIR EN PROMOTION DE LA SANTÉ NUTRITIONNELLE AUPRÈS DES PERSONNES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ** propose des référentiels de bonnes pratiques, des exemples d’actions des outils d’intervention en ligne ou empruntables dans nos antennes, ainsi qu’une sitographie (bases d’actions, sites ressources) et quelques documents de communication.

Les références bibliographiques sont présentées par ordre ante-chronologique (de la plus récente à la plus ancienne).

Les pages internet citées ont été consultées pour la dernière fois le 12 décembre 2025.

Bonne lecture,

Laetitia Vassieux

Table des matières

COMMENT AVONS-NOUS SÉLECTIONNÉ LES RESSOURCES DOCUMENTAIRES ?.....	6
DE QUOI PARLONS-NOUS ? QUELQUES DÉFINITIONS POUR COMMENCER	7
●● AUTOUR DE LA NUTRITION ET DE LA PRÉCARITÉ	8
●●● NUTRITION	8
●●● ALIMENTATION SAINÉ	8
●●● ÉDUCATION NUTRITIONNELLE	8
●●● PAUVRETÉ	9
●●● PRÉCARITÉ	9
●●● POPULATIONS VULNÉRABLES.....	10
●●● INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE (OU PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE)	10
●●● LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE	11
●●● LITTÉRATIE ALIMENTAIRE	11
●● MÉTHODOLOGIE DE PROJET EN PROMOTION DE LA SANTÉ	13
●●● ACTION DE SANTÉ	13
●●● OUTIL PÉDAGOGIQUE OU D'INTERVENTION	15
●●● POSTURE PROFESSIONNELLE.....	15
●● CONCEPTS-CLÉS ET LEVIERS D'INTERVENTION EN PROMOTION DE LA SANTÉ....	17
●●● SANTÉ.....	17
●●● PROMOTION DE LA SANTÉ.....	18
●●● ÉDUCATION POUR LA SANTÉ	19
●●● DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ	19
●●● INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ	21
●●● REPRÉSENTATIONS SOCIALES	21
●●● COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES	21
●●● EMPOWERMENT	22
●●● LITTÉRATIE EN SANTÉ.....	22
●●● PARTICIPATION	23
LA NUTRITION, UNE PRIORITÉ DE SANTÉ PUBLIQUE	24
●● PROGRAMMES ET PLANS NATIONAUX ET REGIONAUX.....	24
●● DONNÉES CONTEXTUELLES.....	26
●●● EN BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ.....	28
●● RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES	29
●● LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE, UN ENJEU MAJEUR.....	31

AGIR EN PROMOTION DE LA SANTÉ NUTRITIONNELLE AUPRÈS DES PERSONNES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ.....	34
●● DES RÉFÉRENTIELS DE BONNES PRATIQUES.....	34
●●● AGIR EN PROMOTION DE LA SANTÉ.....	34
●●● AGIR AUPRÈS DE PERSONNES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ.....	35
●●● AGIR EN ÉDUCATION NUTRITIONNELLE.....	37
●●● AGIR EN ÉDUCATION NUTRITIONNELLE AUPRÈS DE PERSONNES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ.....	39
●● EXEMPLES D' ACTIONS.....	40
●● OUTILS D'INTERVENTION.....	45
●●● Mallettes pédagogiques.....	45
●●● Jeux.....	47
●●● Photo-expression.....	47
●●● Ouvrages.....	47
●● SITES INTERNET.....	50
●●● BASES D' ACTIONS.....	50
●●● SITES RESSOURCES.....	51
●● DOCUMENTS DE COMMUNICATION.....	52

COMMENT AVONS-NOUS SÉLECTIONNÉ LES RESSOURCES DOCUMENTAIRES ?

Ce dossier documentaire ne prétend pas à l'exhaustivité, il vise à proposer les documents essentiels, et pour certains incontournables, pour mener à bien une action sur la nutrition en promotion de la santé auprès de publics vulnérables.

Les sources interrogées sont principalement les bases de données bibliographiques et pédagogiques Bib-Bop (<https://www.bib-bop.org>), et les publications repérées par les documentalistes de Promotion Santé BFC et mentionnées dans le bulletin « la Veille du jour » (<https://x2i23.mjt.lu/wgt/x2i23/x4lx/form?c=a0e3aa60>).

La sélection des documents répond aux critères suivants :

- **DISPONIBILITÉ** : les documents sont disponibles au Centre de documentation de Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté ou en ligne, gratuitement.
- **ACCESSIBILITÉ** : les documents sont écrits en français ; ils sont accessibles en ligne ou, pour les outils pédagogiques, dans les antennes départementales de Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté.
- **FIABILITÉ** : les documents sont produits par des experts en promotion de la santé et/ou sur la thématique de la nutrition.
- **VALIDITÉ** : les documents retenus sont récents ou sont toujours d'actualité.



DE QUOI PARLONS-NOUS ? QUELQUES DÉFINITIONS POUR COMMENCER

Cette première partie propose des définitions sourcées de concepts importants entrant dans la thématique de la **NUTRITION et de la PRÉCARITÉ** sous l'angle de la **PROMOTION DE LA SANTÉ**. Les définitions sont quelquefois complétées par des ressources graphiques, et sont regroupées en trois catégories :

- La nutrition et la précarité
- La méthodologie de projet en promotion de la santé
- Les concepts et leviers en promotion de la santé

CONCEPTS CONCERNANT LA THÉMATIQUE	CONCEPTS CONCERNANT LA MÉTHODOLOGIE DE PROJET	CONCEPTS CONCERNANT LA PROMOTION DE LA SANTÉ
<i>Nutrition</i>	<i>Action de santé</i>	<i>Santé</i>
<i>Alimentation saine</i>	<i>Outil pédagogique</i>	<i>Promotion de la santé</i>
<i>Éducation nutritionnelle</i>	<i>Posture professionnelle</i>	<i>Éducation pour la santé</i>
<i>Pauvreté</i>		<i>Déterminants de la santé</i>
<i>Précarité</i>		<i>Inégalités sociales de santé</i>
<i>Populations vulnérables</i>		<i>Représentations sociales</i>
<i>Insécurité alimentaire</i>		<i>Compétences psychosociales</i>
<i>Lutte contre la précarité alimentaire</i>		<i>Empowerment</i>
<i>Littératie alimentaire</i>		<i>Littératie en santé</i>
		<i>Participation</i>

Les définitions ne suivent pas d'ordre particulier, si ce n'est une certaine logique de lecture. D'autres définitions se trouvent sur le site du Réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé Bourgogne-Franche-Comté (Rrapps), dans la rubrique « Glossaire » (<https://www.rrapps-bfc.org/glossaire>).

●● AUTOUR DE LA NUTRITION ET DE LA PRÉCARITÉ

●●● NUTRITION

« La nutrition est un déterminant majeur de santé. Dans une perspective de santé publique, elle intègre l'alimentation et l'activité physique. Une nutrition satisfaisante à tous les âges de la vie contribue à la préservation d'un bon état de santé. »

Programme national nutrition santé 2019-2023.

Paris : Ministère des solidarités et de la santé, 2019, 94 p.

En ligne : https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf

●●● ALIMENTATION SAIN

« L'alimentation favorable à la santé contribue de manière durable au bien-être physique, mental et social de chacun. Elle doit assurer la sécurité alimentaire et ainsi préserver la santé de la population dans son environnement et son contexte culturel.

Accessible à tous, elle exige un engagement responsable de tous les acteurs de la chaîne alimentaire et un dialogue permanent au sein de la société. »

Alimentation favorable à la santé

Paris : Conseil national de l'alimentation, 2018, p.2 (Avis ; 81)

En ligne : <https://cna-alimentation.fr/download/avis-n81-alimentation-favorable-a-la-sante/>

« Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle ou affective. La saine alimentation se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception de même que par des portions adaptées aux besoins des personnes. Les divers milieux doivent présenter une offre alimentaire en concordance avec leur mission, où la proportion des aliments quotidiens, d'occasion ou d'exception pourra varier. »

Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements favorables à la santé

Québec : Direction des communications du ministère de la santé et des services sociaux du Québec, 2010, 6 p.

En ligne : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-289-06F.pdf>

●●● ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

« L'éducation nutritionnelle donne aux populations les capacités nécessaires pour :

- s'alimenter et nourrir leurs familles correctement
- obtenir les bons aliments aux bons prix
- préparer des aliments et des repas sains et appréciés
- reconnaître et éviter les mauvais choix alimentaires



- éduquer leurs enfants et d'autres personnes à une alimentation saine »

Éducation Alimentaire et Nutritionnelle [Page internet]
Rome : Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), 2024.
En ligne : <https://www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/fr/>

« Le goût s'apprend, s'éduque, s'acquiert dans le temps. Se faire plaisir, c'est aussi prendre son temps et savoir choisir. Des actions de formation du goût interviennent lors des cours ou à l'occasion d'activités ou d'animations diverses, parfois avec le concours d'intervenants extérieurs qualifiés, comme par exemple :

- organisation d'animations dans le cadre d'ateliers de découverte
- valorisation du patrimoine culinaire
- promotion des produits de bonne qualité
- découverte des odeurs, des saveurs, des épices et des essences
- explication des secrets de fabrication
- exercice de l'esprit critique face aux tendances et aux médias »

L'éducation à l'alimentation et au goût [Page internet]
Paris : Ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse, 2023
En ligne : <https://www.education.gouv.fr/education-l-alimentation-et-au-gout-7616>

●●● PAUVRETÉ

Un individu ou (un ménage) est considéré comme pauvre quand son niveau de vie est inférieur au seuil de pauvreté. Le seuil le plus souvent présenté est habituellement de 60 % du niveau de vie médian, mais on peut aussi le calculer à 50 ou 40 %. À l'Observatoire des inégalités, nous préférons utiliser le seuil situé à 50 % du niveau de vie médian.

Lexique [Page internet]. Observatoire des inégalités. Tours : Observatoire des inégalités, 2021. En ligne : <https://www.inegalites.fr/Lexique>

●●● PRÉCARITÉ

« La précarité est l'absence d'une ou plusieurs des sécurités permettant aux personnes et familles d'assumer leurs responsabilités élémentaires et de jouir de leurs droits fondamentaux. L'insécurité qui en résulte peut être plus ou moins étendue et avoir des conséquences plus ou moins graves et définitives. Elle conduit le plus souvent à la grande pauvreté quand elle affecte plusieurs domaines de l'existence, qu'elle tend à se prolonger dans le temps et devient persistante, qu'elle compromet gravement les chances de reconquérir ses droits et de réassurer ses responsabilités par soi-même dans un avenir prévisible. »

Wresinski Joseph. Grande pauvreté et précarité économique et sociale. Paris : Journal officiel, 1987, p. 6. En ligne : <https://www.lecese.fr/sites/default/files/pdf/Rapports/1987/Rapport-WRESINSKI.pdf>

●●● POPULATIONS VULNÉRABLES

« Les populations vulnérables sont les personnes qui s'expriment peu ou pas, dont on parle peu ou pas et qui souvent ne peuvent se défendre elles-mêmes, les « sans-voix », les « invisibles » (populations précaires dont les migrants, personnes âgées présentant des troubles cognitifs, personnes handicapées, personnes en fin de vie, jeunes vulnérables, majeurs protégés...). C'est parfois le contexte qui engendre ou renforce la vulnérabilité : on parle alors de « personnes vulnérabilisées par un contexte » (par exemple : lieux privatifs de liberté, enfants placés, femmes souffrant de violences et féminicides, personnes souffrant de dépendance à des produits addictifs, professionnels de santé vulnérabilisés par leurs conditions de travail...) ».

Populations vulnérables [Page internet]. Paris : Comité consultatif national d'éthique, sd. En ligne : <https://www.ccne-ethique.fr/fr/publications/populations-vulnerables>

Les populations vulnérables sont celles pour lesquelles « le moindre événement a la capacité de déstabiliser la vie entière d'un individu »

Berhuet Solen, Crouette Patricia, De Barthes Jeanne, Hoibian Sandra. Tous autonomes et vulnérables à la fois » : état des lieux des publics fragiles. Cahier de recherche 2019 ; 348 : 133 p. En ligne : <https://www.credoc.fr/download/pdf/Rech/C348.pdf>

●●● INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE (OU PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE)

« En France, la notion d'insécurité alimentaire est encore mal connue, au point que le terme est parfois compris comme l'absence ou l'insuffisance de sécurité sanitaire des aliments. Par ailleurs, alors que divers travaux indiquent que la population souffrant d'insécurité alimentaire est loin d'être restreinte aux utilisateurs de l'aide alimentaire, une vision réductrice de l'insécurité alimentaire, consistant à la limiter au simple fait d'avoir recours à l'aide alimentaire, est encore largement répondue dans notre pays. »

Darmon Nicole, Bocquier Aurélie, Vieux Florent, Caillavet France. Insécurité alimentaire pour raisons financières en 2010. In : les travaux de l'Observatoire national de la pauvreté et de l'exclusion. sociale 2009-2010. Paris : La documentation française, 2010, p. 585. En ligne : <https://hal.inrae.fr/hal-02665678>

« La sécurité alimentaire existe lorsque tous les êtres humains ont à tout moment un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active. »

Déclaration de Rome sur la sécurité alimentaire mondiale. Sommet mondial de l'alimentation 13-17 novembre 1996, Rome, Italie. Rome : Food Alimentation Organisation, 1996, n.p. En ligne : <https://www.fao.org/3/w3613f/w3613f00.htm>



●●● LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE

La lutte contre la précarité alimentaire vise à favoriser l'accès à une alimentation sûre, diversifiée, de bonne qualité et en quantité suffisante aux personnes en situation de vulnérabilité économique ou sociale. Elle s'inscrit dans le respect du principe de dignité des personnes. Elle participe à la reconnaissance et au développement des capacités des personnes à agir pour elles-mêmes et dans leur environnement. L'aide alimentaire contribue à la lutte contre la précarité alimentaire. La lutte contre la précarité alimentaire comprend la poursuite des objectifs définis à l'article L. 1 du code rural et de la pêche maritime et par les programmes nationaux relatifs à l'alimentation, à la nutrition et à la santé. La lutte contre la précarité alimentaire mobilise l'Etat et ses établissements publics, les collectivités territoriales, les acteurs économiques, les associations, dans le cadre de leur objet ou projet associatif, ainsi que les centres communaux et intercommunaux d'action sociale, en y associant les personnes concernées.

Legifrance. Article L. 266-1 du Code de l'action sociale et des familles, novembre 2018. En ligne : https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000037550332/

●●● LITTÉRATIE ALIMENTAIRE

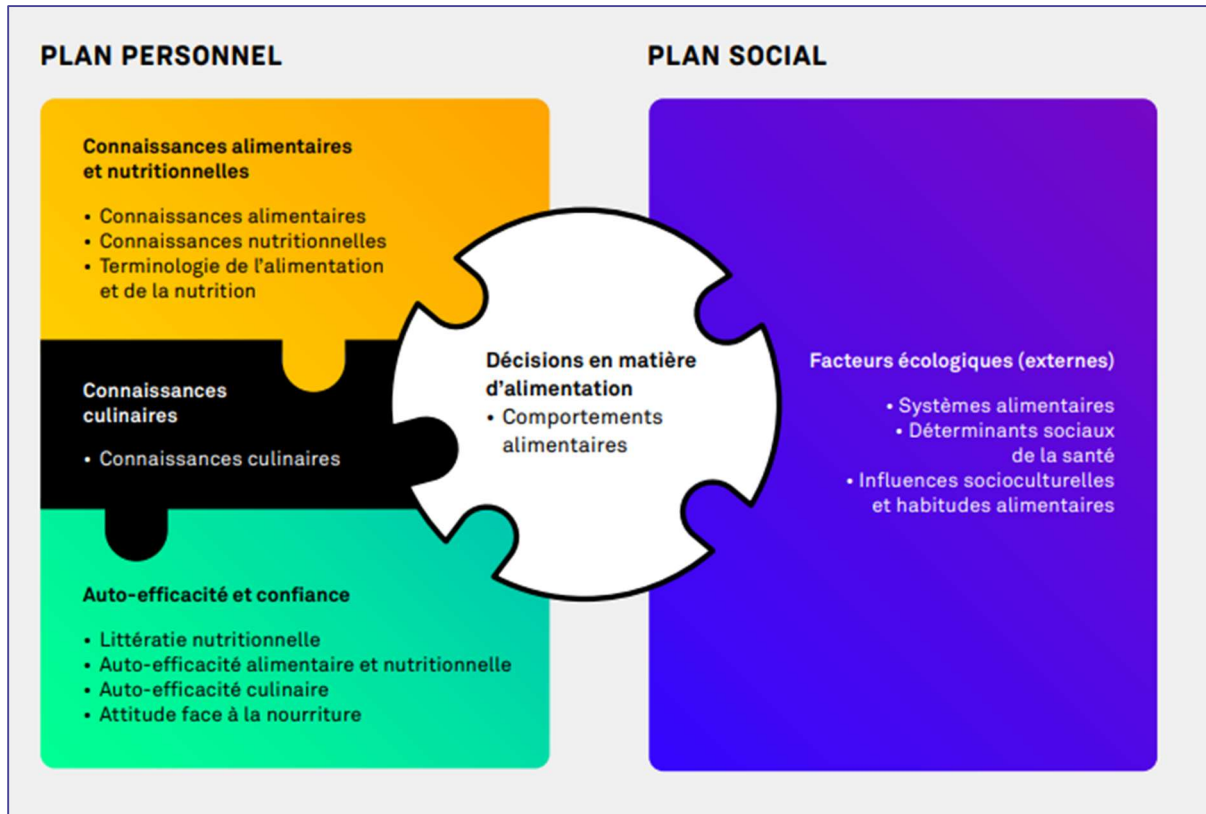
« La littératie alimentaire inclut les compétences et pratiques alimentaires apprises et utilisées tout au long de la vie pour se débrouiller dans un environnement alimentaire complexe. Ce concept prend aussi en compte les facteurs d'ordre social, culturel, économique et physique liés à l'alimentation. [...]

Les compétences alimentaires incluent :

- **Les connaissances nécessaires** pour lire, évaluer et interpréter l'information nutritionnelle affichée sur les étiquettes des aliments ou dans les menus ainsi que les stratégies de marketing des aliments et boissons ; la connaissance des techniques d'entreposage et de préparation sécuritaire des aliments et l'adaptation des recettes ; la connaissance des méthodes entourant la culture des aliments, la chasse et la pêche ainsi que celle des sites de cueillette des plantes ou petits fruits.
- **Les compétences sensorielles** nécessaires à l'évaluation de la texture, de l'apparence, de la saveur et de l'odeur des aliments et à déterminer le degré de maturité des plantes ou petits fruits avant leur cueillette.
- **Les compétences de planification** nécessaires pour faire une liste d'épicerie, respecter un budget alimentaire, planifier et préparer des repas nutritifs en tenant compte des préférences et besoins nutritionnels de tous les membres de la famille et utiliser adéquatement les restes d'aliments.
- **Les compétences techniques** nécessaires à l'utilisation d'outils et de techniques appropriés lors de la préparation des repas ou dans le cadre de la chasse, la pêche, la cueillette et la préparation ou la conservation des aliments traditionnels. »

Ligne directrices canadiennes en matière d'alimentation à l'intention des professionnels de la santé et des responsables politiques. Santé Canada. Ottawa : Gouvernement du Canada, 2018,

pp. 40-41. En ligne : https://publications.gc.ca/collections/collection_2019/sc-hc/H164-231-2019-fra.pdf



Un modèle canadien. In : *Littératie alimentaire, vol.1.*
Grenier François, Ruby Françoise, Cardinal Marie-Josée, Lefebvre Catherine, Boucher Roxanne
Québec : 100° pour les collectivités en santé, 2020, p.10
En ligne : <https://centdegres.ca/ressources/dossier-special-la-litteratie-alimentaire-puissant-levier-de-changement-social>

●● MÉTHODOLOGIE DE PROJET EN PROMOTION DE LA SANTÉ

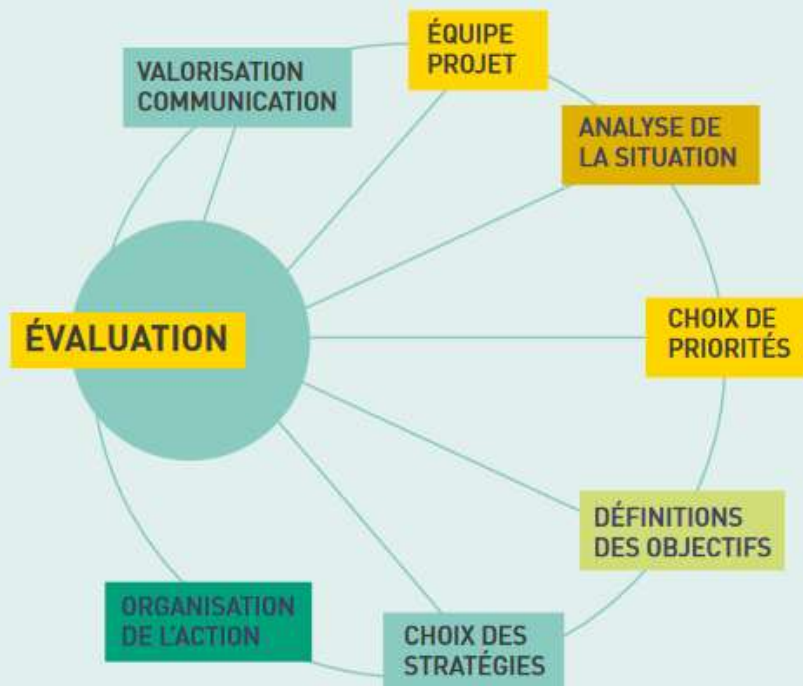
●●● ACTION DE SANTÉ

« Toute pratique visant le maintien, l'amélioration ou le recouvrement de la santé (éducation sanitaire, prévention des risques, soins de santé...) est fondé sur un choix de définition de la santé. Ce choix oriente la nature des pratiques, influence les méthodes et stratégies qu'elles emploient, ainsi que les publics qu'elles visent et les acteurs impliqués. Lorsque la santé est définie en termes biophysologiques, elle s'évalue uniquement par des mesures objectives (ou objectivées) du même type, principalement en terme de normalité ou de risque, et exclut les aspects de bien-être, ou la capacité d'action. Dans ce cas, les objectifs des actions de santé sont aussi définis dans les mêmes termes, ainsi que leurs indicateurs d'effets et d'efficacité, et la santé y est surtout l'affaire des professionnels de santé et de soins.

Lorsque la santé est perçue à la fois comme un état et comme une dynamique, une «capacité à...», elle s'évalue aussi en termes de pouvoir de mobilisation, de capacité d'action et d'interaction avec autrui, de prise de conscience... Dans ce cas, l'action de santé ne se limite pas à la gestion ou l'apprentissage des risques de maladie ou d'accidents et des dangers, des comportements protecteurs ou préventifs. Elle s'étend à d'autres éléments comme les interactions sociales, le bien-être, le rôle et le pouvoir sur sa propre santé, la conscience des déterminants de santé, la réflexion sur la place et la priorité de la santé dans la vie... L'action de santé devient alors le rôle conjoint des professionnels de la santé et des éducateurs. »

Éducation pour la santé des jeunes : concepts, modèles, évolution. In : Arwidson Pierre, Bury Jacques, Choquet Marie. Éducation pour la santé des jeunes : démarches et méthodes. Paris : Inserm, 2001, pp. 16.
En ligne : https://medias.vie-publique.fr/data_storage_s3/rapport/pdf/054000288.pdf

Démarche projet⁶



- Avec qui allons-nous monter le projet ?
- Quelles sont les caractéristiques du territoire et de la population ?
Les besoins et attentes ? Les ressources locales ?
Les financements possibles ?
- Sur quel problème prioritaire pouvons-nous agir ?
Quel public ciblons-nous ?
- Quelles méthodes allons-nous mettre en œuvre pour atteindre nos objectifs ? Avec quels partenaires ?
- Qui fait quoi ? Quand et comment ? Avec quels moyens ?
- Qui évalue ? Qu'observons-nous ? Avec quels outils ?
- Comment partager les connaissances acquises ?

Colard Manon, Masrouby Maurine, Millot Isabelle, et al. Le kit anti-couacs pour les pros : promotion de la santé et nutrition. Dijon : Ireps Bourgogne-Franche-Comté, ARS Bourgogne-Franche-Comté, 2020. Chapitre Agir en promotion de la santé : ce qu'il faut savoir avant de se lancer, n.p.

En ligne : <https://rapps->

bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/REFPRO_JUIN_2020_WEB.pdf

●●● OUTIL PÉDAGOGIQUE OU D'INTERVENTION

« Les outils d'intervention en éducation pour la santé sont des ressources à la disposition de l'intervenant, pour le travail sur des savoirs, savoir-faire et savoir-être dans le champ de la santé. L'utilisation de ces outils implique l'interaction entre l'intervenant et le destinataire et s'inscrit dans une logique de promotion de la santé. »

Lemonnier Fabienne, Bottéro Julie, Vincent Isabelle, Ferron Christine. Outils d'intervention en éducation pour la santé : critères de qualité. Saint-Denis : Inpes, 2005, p. 18.

« Il n'existe pas d'outil universel. Un outil pédagogique, c'est simplement un support associé à une démarche et élaboré dans le but d'aider ou d'accompagner "un" public à comprendre, à apprendre ou à travailler...C'est donc un outil au service de la pédagogie, c'est-à-dire - plus modestement - au service de ceux qui apprennent ou de ceux qui les aident à apprendre (formateurs, enseignants, tuteurs, parents, collègues...). Non, un outil, ça ne se diffuse pas auprès du public, mais ça s'utilise avec « un » public, car il y existe autant d'outils que de publics. De plus, il n'existe pas d'outil universel (qui n'a jamais utilisé un marteau à la place d'un maillet ?) et la panoplie du formateur (la fameuse "boîte à outils") ne peut se réduire à un seul outil pédagogique (le marteau sans les clous n'a pas grande efficacité !). »

Remettons les pendules à l'heure [Page internet]. Paris : Solidarité laïque, s.d. En ligne : <https://www.solidarite-laique.org/pro/documents-pedagogiques/quest-ce-quun-outil-pedagogique/>

●●● POSTURE PROFESSIONNELLE

« On pourra définir la posture comme une manière d'être dans la relation à autrui, dans un contexte et à un moment donné. Les termes de posture et d'attitude sont parfois utilisés indifféremment. Notons tout de même que l'attitude indique plutôt ce que l'on en pense, notre état d'esprit vis-à-vis de certaines démarches éducatives. La posture, elle, intégrerait en plus la traduction de cette attitude en termes de comportement, de pratiques éducatives. »

*Coste Alice. La posture éducative en éducation pour la santé : apports de la psychologie humaniste. Lyon : Ireps Auvergne-Rhône-Alpes ; 2019, 6 p.
En ligne : <https://ireps-ara.org/portail/portail.asp?idz=1314>*

Ces "styles motivationnels" (postures éducatives) favorables à la motivation et donc à l'apprentissage et au bien-être, peuvent être détaillés en fonction de chaque besoin fondamental à satisfaire :



Coste Alice. *La posture éducative en éducation pour la santé : apports de la psychologie humaniste*. Lyon : Ireps Auvergne-Rhône-Alpes ; 2019, p. 5.
 En ligne : <https://ireps-ara.org/portail/portail.asp?idz=1314>



●● CONCEPTS-CLÉS ET LEVIERS D'INTERVENTION EN PROMOTION DE LA SANTÉ

●●● SANTÉ

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19-22 juin 1946 ; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États. 1946 ; (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n° 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948.

En ligne : <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/FR/constitution-fr.pdf?ua=1>



La santé c'est aussi [Affiche]

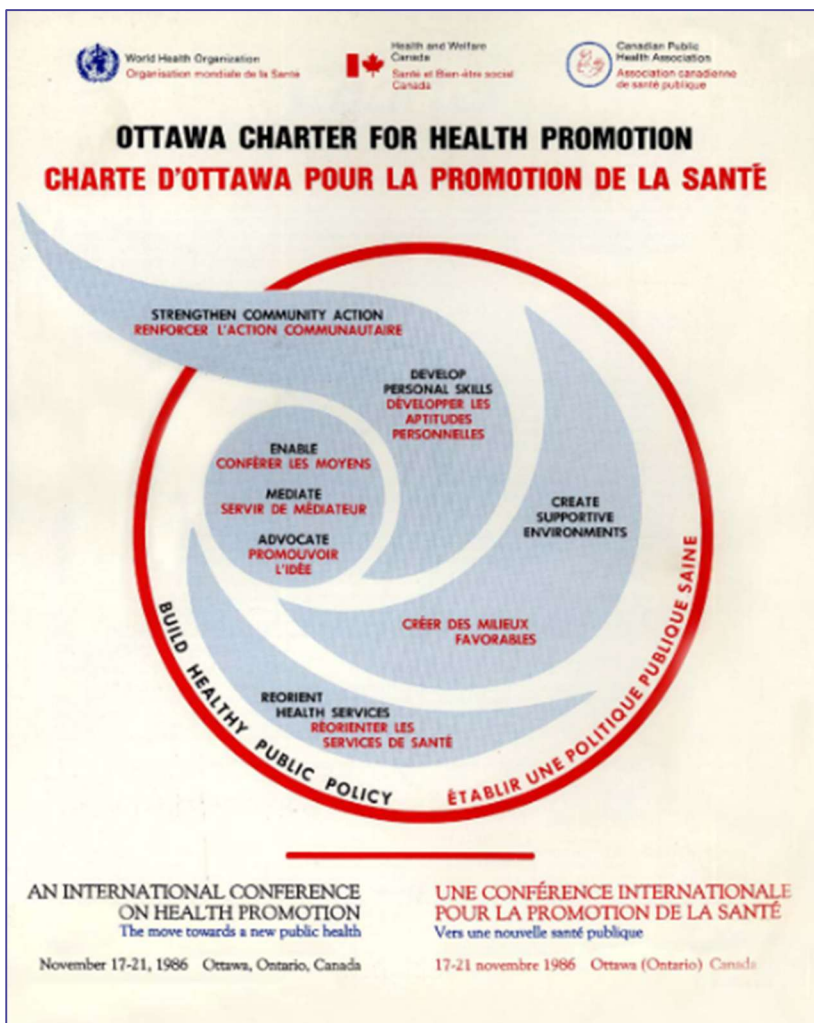
Bruxelles : Cultures et santé, 2012 En ligne : <https://www.cultures-sante.be/outils-ressources/la-sante-cest-aussi/>

●●● PROMOTION DE LA SANTÉ

« La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci. Cette démarche relève d'un concept définissant la « santé » comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques. Ainsi donc, la promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire : elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être.

La Charte d'Ottawa définit cinq domaines d'action prioritaires :

- Élaborer une politique publique saine
- Créer des milieux favorables
- Renforcer l'action communautaire
- Acquérir des aptitudes individuelles
- Réorienter les services de santé »



Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé.
Genève : Organisation mondiale de la santé, 1986, 5 p.
En ligne : <https://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/docs/charter-chartre/pdf/chartre.pdf>



●●● ÉDUCATION POUR LA SANTÉ

« L'éducation pour la santé comprend la création délibérée de possibilités d'apprendre grâce à une forme de communication visant à améliorer les compétences en matière de santé, ce qui comprend l'amélioration des connaissances et la transmission d'aptitudes utiles dans la vie, qui favorisent la santé des individus et des communautés.

L'éducation pour la santé concerne non seulement la communication d'informations, mais également le développement de la motivation, des compétences et de la confiance en soi nécessaires pour agir en vue d'améliorer sa santé.

L'éducation pour la santé comprend la communication d'informations concernant les conditions sociales, économiques et environnementales de base qui ont des effets sur la santé, ainsi que sur les différents facteurs de risque et comportements à risque, et sur l'utilisation du système de santé.

En conséquence, l'éducation pour la santé peut consister à communiquer des informations et à transmettre des aptitudes, ce qui démontre la faisabilité politique et les possibilités organisationnelles de différentes formes d'action visant à agir sur les déterminants sociaux, économiques et environnementaux de la santé. »

Nutbeam Don. Glossaire de la promotion de la santé. Genève : Organisation mondiale de la santé, 1999, p. 6. En ligne : https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67245/WHO_HPR_HEP_98.1_fre.pdf

●●● DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ

« Les déterminants sociaux de la santé (DSS) sont les facteurs non médicaux qui influencent les résultats en matière de santé. Il s'agit des conditions dans lesquelles les individus naissent, grandissent, travaillent, vivent et vieillissent, ainsi que de l'ensemble plus vaste de forces et de systèmes qui façonnent les conditions de la vie quotidienne. Ces forces et systèmes comprennent les politiques et systèmes économiques, les programmes de développement, les normes sociales, les politiques sociales et les systèmes politiques.»

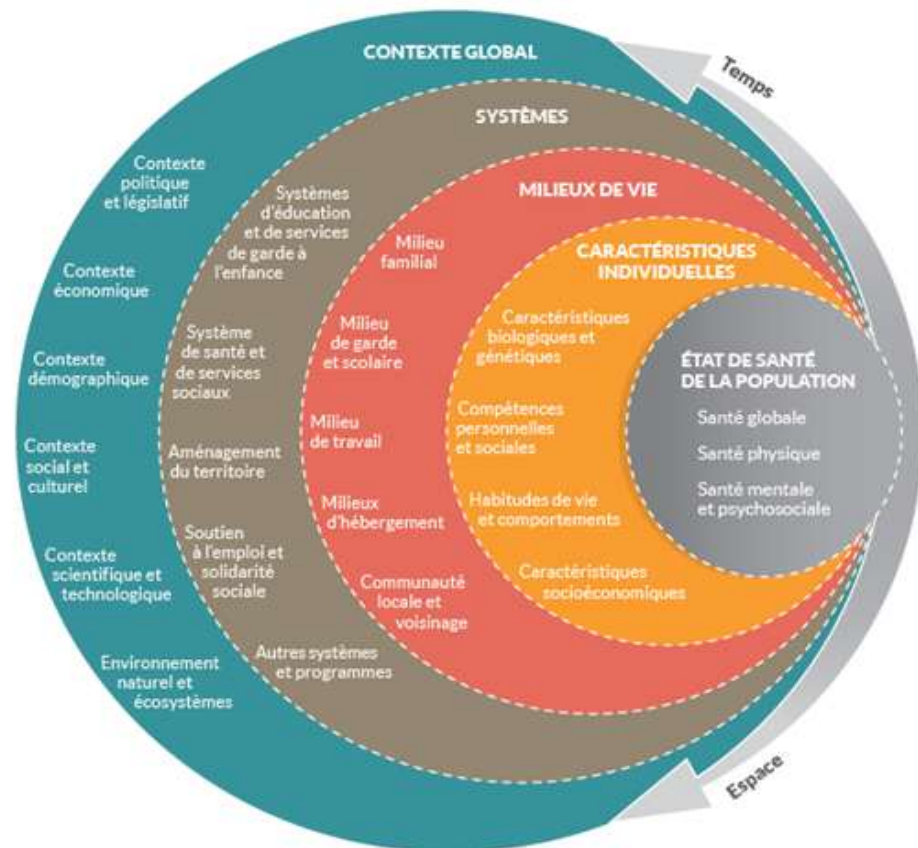
*Social determinants of health [Page internet]. Genève : OMS, 2024
En ligne : https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health#tab=tab_1*

« On peut répartir les déterminants de santé d'un individu en quatre grands groupes :

- la biologie humaine : les facteurs génétiques, les facteurs physiologiques, les facteurs liés à la maturation et au vieillissement ;
- l'environnement physique, psychologique, social ;
- les comportements, le style de vie : les facteurs professionnels, les facteurs liés aux loisirs, les modes de consommation (alimentation, produits toxiques) ;
- l'organisation des services de santé : la prévention, les soins curatifs, la réadaptation, la réhabilitation.

Tous ces facteurs sont, bien sûr, interdépendants. »

Direction régionale des affaires sanitaires et sociales de Bourgogne
 Glossaire utilitaire en éducation pour la santé.
 Dijon : Groupement régional de santé publique, 2005, 67 p.



Carte de la santé et de ses déterminants.
 In : Pigeon Marjolaine. La santé et ses déterminants : mieux comprendre pour mieux agir.
 Montréal : Ministère de la santé et des services sociaux – Direction des communications, 2012,
 p. 7.
 En ligne : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-202-06.pdf>



●●● INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ

« Différences d'état de santé importantes et évitables entre des personnes appartenant à des groupes sociaux différents. Elles concernent toute la population selon un gradient social qui augmente régulièrement des catégories les plus favorisées aux catégories les plus défavorisées. »

Glossaire [page internet]. Bruxelles : Lentille ISS, s.d. En ligne : <http://www.inegalitesdesante.be/glossaire.php>

●●● REPRÉSENTATIONS SOCIALES

« Les représentations sociales sont des grilles de lecture et d'interprétation du monde, que chacun porte en soi. Elles guident les comportements, les actions et les interactions sociales. Elles leur confèrent un sens. Elles vont au-delà de l'individuel, et sont partagées par un groupe, une collectivité. Elles constituent alors un lien qui unit les individus et sont associés à une appartenance sociale. [...] Les représentations sociales ne sont pas figées et définitives. Elles évoluent au gré des rencontres et au contact d'autres visions du monde. »

Questionner les représentations sociales en promotion de la santé. Bruxelles : Cultures & santé asbl, 2013, p. 19. En ligne : <https://www.cultures-sante.be/outils-ressources/questionner-les-representations-sociales-en-promotion-de-la-sante/>

●●● COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

« Les [compétences psychosociales] constituent [...] un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (empowerment), de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives. »

Lamboy Béatrice, Arwidson Pierre, du Roscoät Enguerrand, et al. Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes. Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques réalisé en 2021. Saint-Maurice : Santé publique France, 2022, p. 12. En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-competences-psychosociales-un-referentiel-pour-un-deploiement-aupres-des-enfants-et-des-jeunes.-synthese-de-l-etat-des-connaissances-scientif>

●●● EMPOWERMENT

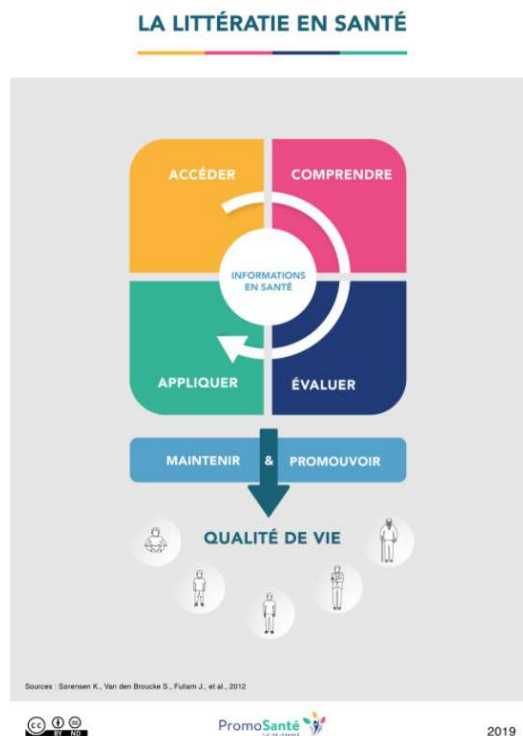
« Processus par lequel une personne accroît son pouvoir sur les décisions et les actions qui influent sur sa santé. L'empowerment, qui peut être un processus social, culturel, psychologique ou politique, permet aux individus et aux groupes sociaux d'exprimer leurs besoins et leurs préoccupations, d'élaborer des stratégies de participation à la prise de décisions et d'intervenir sur les plans politiques, social et culturel pour combler leurs besoins. »

Compétences essentielles en santé publique au Canada. Québec : Agence de la santé publique au Canada, 2008, p. 11 (Amélioration des compétences en santé publique). En ligne : <https://www.phac-aspc.gc.ca/php-ppsp/ccph-cesp/pdfs/cc-manual-fra090407.pdf>

●●● LITTÉRATIE EN SANTÉ

« La littératie en santé implique "la connaissance, la motivation et les compétences des individus à accéder, comprendre, évaluer et utiliser l'information de santé en vue de porter des jugements et prendre des décisions dans la vie de tous les jours en ce qui concerne la santé, la prévention des maladies et la promotion de la santé, de manière à maintenir ou améliorer la qualité de vie. »

Sørensen K, Van Den Broecke S, Fullam J, et al. Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health 2012; 12:80. En ligne : <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-80>



Concepts : un point sur la littératie [Page internet]. Paris : PromoSanté Ile-de-France, s.d. En ligne : <https://www.promosante-idf.fr/dossier/litteratie/concepts>

●●● PARTICIPATION

« Une approche participative préconise une implication active du public aux processus décisionnels, le public concerné dépendant du sujet abordé. Il peut regrouper des citoyens lambda, les parties prenantes d'un projet ou d'une politique en particulier, des experts et même des membres du gouvernement ou des entreprises privées. En règle générale, les processus décisionnels peuvent être perçus comme un cycle en trois étapes comprenant la planification, la mise en œuvre et l'évaluation ; l'approche participative peut être utilisée dans toutes ces étapes ou pour certaines d'entre elles.

On distingue différents niveaux de participation selon que l'objectif est : la transmission d'informations (unidirectionnelle) ; la consultation (bidirectionnelle, mais la partie consultante délimite la question) ; la participation active, fondée sur un partenariat dans lequel les citoyens, les parties prenantes, les experts et/ou les politiciens participent activement à un débat. Toutes les parties impliquées peuvent délimiter la question dans une plus ou moins grande mesure.

[...] La participation aux processus participatifs développe également les capacités du public en l'(in)formant et en créant des réseaux de personnes qui peuvent continuer à aborder les questions politiques lorsqu'elles évoluent. Toutefois, le public n'est pas le seul qui ait besoin d'apprendre. Le meilleur moyen pour les décideurs de savoir comment améliorer leurs 'produits et services' est de recevoir un feed-back direct des usagers. Plutôt que d'agir d'abord, puis de corriger, il est plus efficace que les utilisateurs finaux soient impliqués d'emblée dans la conception et la planification. »

Slocum Nikk, Elliott Janice, Heesterbeek Sara, Lukensmeyer Carolyn L. Méthodes participatives : un guide pour l'utilisateur. Bruxelles : Fondation Roi Baudoin, 2006, 204 p. En ligne : https://www.notre-environnement.gouv.fr/IMG/pdf/doc_fondatioaf0b.pdf

LA NUTRITION, UNE PRIORITÉ DE SANTÉ PUBLIQUE



Nutrition et activité physique [Page internet]

Saint-Maurice : Santé publique France, 2023

En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique>

Nutrition et activité physique sont deux déterminants de santé majeurs d'amélioration de l'état de santé de la population et des enjeux essentiels des politiques de santé publique. Les missions de Santé publique France sont d'abord de surveiller l'évolution des comportements et fournir des informations sur la situation nutritionnelle en France, mais aussi de promouvoir les comportements en matière d'alimentation, d'activité physique et de sédentarité favorables à la santé.

● PROGRAMMES ET PLANS NATIONAUX ET REGIONAUX



Projet régional de santé Bourgogne-Franche-Comté 2018-2028, révision octobre 2023

Dijon : Agence régionale de santé BFC, 2023

En ligne : <https://www.bourgogne-franche-comte.ars.sante.fr/prs-2018-2028-revise-en-bfc>

Le projet régional de santé s'inscrit dans une logique de planification et de programmation des moyens. Il définit, en cohérence avec la stratégie nationale de santé et dans le respect des lois de financement de la sécurité sociale, les objectifs de l'agence sur cinq ans, ainsi que les mesures pour les atteindre. En Bourgogne-Franche-Comté, le Projet Régional de Santé 2018-2028 révisé pour la période 2023-2028 a été arrêté le 31 octobre 2023 par le directeur général de l'ARS BFC. Il se compose de 4 parties :

- le cadre d'orientation stratégique (COS) 2018-2028, qui présente les grandes actions à amplifier (prévention, autonomie, équité, professionnalisme, pertinence, innovation)
- le schéma régional de santé (SRS) 2023-2028, qui développe les orientations du COS en actions en présentant les objectifs et résultats attendus.
- le Programme d'accès à la prévention et aux soins pour les personnes les plus démunies (PRAPS) 2023-2028, qui présente les objectifs et actions en faveur des publics les plus fragiles
- un volet relatif à la coopération franco-suisse en matière de santé





Programme régional d'accès à la prévention et aux soins des personnes les plus démunies (Praps) 2023-2028

Dijon : Agence régionale de santé BFC, 2023, 47 p.

En ligne : <https://www.bourgogne-franche-comte.ars.sante.fr/media/115861/download?inline=>

Le Programme régional d'accès à la prévention et aux soins des personnes les plus démunies (Praps) présente les objectifs et actions en faveur des publics les plus fragiles. Cette version mise à jour, élaborée en s'appuyant sur des éléments-clés du bilan du Praps 2018-2023, il est fondé sur quatre principes majeurs :

- une stratégie partagée avec les différents acteurs, tant à l'échelon régional que territorial
- la prise en compte de la parole de l'utilisateur
- une approche globale de la santé des publics les plus fragiles
- la priorisation d'interventions et le développement d'une offre médico-sociale allant au-devant des personnes et au plus près d'elles et de leur lieu de vie.



Pour une véritable Stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat : note collective de 54 organisations de la société civile

Montreuil : Réseau action climat France, 2023, 4 p.

En ligne : https://reseauactionclimat.org/wp-content/uploads/2023/03/rac_snanc_4-pages-web-page.pdf

Cette note publiée collectivement par 54 organisations de consommateurs, de familles, de santé, de solidarité, de protection de l'environnement et du bien-être animal est un plaidoyer pour l'établissement d'une Stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat. Elle demande la fixation d'une politique et d'objectifs à la hauteur des enjeux climatiques, de préservation de la biodiversité, de justice sociale, de bien-être animal et de santé publique et détaille 13 recommandations prioritaires.



Plan d'action pour la transformation de l'aide alimentaire et la lutte contre la précarité alimentaire

Paris : Ministère des solidarités et de la santé, 2021, 20 p.

En ligne :

https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/plan_action_transformation_aide_alimentaire_cocolupa.pdf

Le comité national de coordination de la lutte contre la précarité alimentaire (Cocolupa), réunissant l'ensemble des acteurs impliqués sur cette thématique, a pour objectif d'améliorer l'impact social global des actions d'aide alimentaire, au service de la santé et de la dignité des personnes vulnérables, mais aussi de leur autonomie, de leur inclusion sociale et de leur participation à la transition environnementale. Les mesures présentées viennent en renfort de la stratégie de prévention et de lutte contre la pauvreté et sur la lutte

contre les inégalités dès le plus jeune âge, la garantie des droits fondamentaux des enfants et la réduction des privations au quotidien.



Programme national nutrition santé 2019-2023

Paris : Ministère des solidarités et de la santé, 2019, 94 p.

En ligne : https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf

Lancé depuis le 20 septembre 2019, le 4^{ème} PNNS a pour objectif l'amélioration de la santé de l'ensemble de la population via la nutrition. Il se base sur les recommandations du Haut Conseil de la santé publique (HCSP) portant sur le statut nutritionnel des populations, ainsi que les apports alimentaires et la pratique d'activité physique. Il s'attache également à réduire les inégalités sociales de santé.

Le PNNS 4 s'appuie sur 5 axes, comprenant 55 actions concrètes :

- Améliorer pour tous l'environnement alimentaire et physique pour le rendre plus favorable à la santé
- Encourager les comportements favorables à la santé
- Mieux prendre en charge les personnes en surpoids, dénutries ou atteintes de maladies chroniques
- Impulser une dynamique territoriale
- Développer la recherche, l'expertise et la surveillance en appui de la politique nutritionnelle.

●● DONNÉES CONTEXTUELLES



Mauvilain Barbara

Etude "Profils" qui sont les personnes accueillies à l'aide alimentaire ?

Paris : Banques alimentaires, 2025, 15 p.

En ligne : https://www.banquealimentaire.org/sites/default/files/2025-02/Etude%20profils%202025_%20Banques%20Alimentaires_0.pdf

L'étude « Profils », menée auprès des associations et CCAS partenaires du réseau national d'aide alimentaire présente une analyse sociodémographique des personnes accueillies et de leur situation économique (âge, revenus, logement, situation par rapport à l'emploi, postes de dépenses...). Elle comporte un volet santé et un volet sur le lien à l'alimentation et met en avant une remontée de terrain précieuse des attentes et du retour d'expérience des personnes accueillies. La précédente enquête, publiée en février 2023, soulignait l'impact de la crise inflationniste avec notamment l'arrivée des "travailleurs pauvres" à l'aide alimentaire et la fragilisation des familles monoparentales. Cette nouvelle étude vient confirmer cette tendance de profils de personnes accompagnées de plus en plus hétérogènes : la précarisation se diffuse dans la société, y compris pour une partie des classes moyennes et dans les territoires ruraux, accompagnée d'un isolement croissant. Si l'inflation a ralenti, son impact se poursuit dans la durée et la hausse des prix reste la première cause du recours à l'aide alimentaire.





Lewis Steve, Ramirez Julien

Vers un système alimentaire promoteur de santé : le rôle structurant de l'ESS

Paris : ESS France, Groupe Vyv, 2024, 27 p.

En ligne : https://www.ess-france.org/system/files/2024-10/FINAL_NOTES_SANTE ALIM_VYV_WEB.pdf

Cette note examine les liens entre le système alimentaire et la santé, en se basant sur une approche globale qui inclut non seulement les aspects nutritionnels mais aussi les dimensions sociales, économiques et environnementales. Elle met en avant le rôle essentiel de l'économie sociale et solidaire (ESS) dans la transformation du système alimentaire en France et identifie les freins et les leviers, les opportunités et les défis dans la préfiguration d'un système alimentaire durable promoteur de santé et la mise en place d'une démocratie alimentaire.



Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3) : avis de l'ANSES, rapport d'expertise collective

Maisons-Alfort : Agence nationale de sécurité alimentaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), 2017, 564 p.

En ligne : <https://www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/174000565.pdf>

Ce document présente les résultats de la troisième étude de l'Agence nationale de sécurité sanitaire alimentation, environnement, travail (Anses) sur les consommations et les habitudes alimentaires de la population française. Réalisés dans le cadre d'une procédure harmonisée au niveau européen, ces travaux permettent de proposer des recommandations en adéquation avec les pratiques des Français. Le document indique des données sur les aliments consommés, ceux privilégiés en fonction du genre, les comportements potentiellement à risque (consommation croissante de denrées animales crues, des températures relevées dans les réfrigérateurs qui ne sont pas toujours adaptées, des dépassements plus fréquents des dates limites de consommation). Enfin, les niveaux d'activité physique et de sédentarité des Français peuvent quant à eux être qualifiés d'inadaptés.



Les épiceries solidaires, bien plus qu'une aide alimentaire ! Des impacts sociaux démontrés, une solution à déployer à l'échelle des besoins

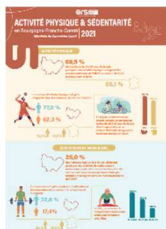
Andès, s.d., 23 p.

En ligne : <https://andes-france.com/wp-content/uploads/2024/10/Etude-dimpact-des-epiceries-solidaires.pdf>

Ce document présente les résultats de l'étude d'impact social des épiceries solidaires, menée par ANDES, le réseau national des épiceries solidaires, en 2020 : accès à une alimentation de qualité et diversifiée ; renforcement du lien social et sortie de l'isolement ; amélioration de l'estime de soi, de l'autonomie et du pouvoir d'agir ; renforcement de la capacité à surmonter les difficultés financières ; amélioration de l'accès aux droits et à l'information.



●●● EN BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

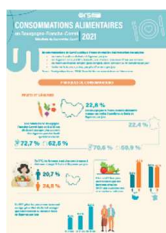


Baromètre santé 2021 : Activité physique et sédentarité en Bourgogne-Franche-Comté

Dijon : ORS BFC, 2025, 3 p.

En ligne : <https://www.orsbfc.org/wp-content/uploads/2025/09/Activite-physique-BS-2021.pdf>

Le Baromètre de Santé publique France est un dispositif d'enquêtes périodiques existant depuis 1992. Il vise à suivre les principaux comportements, attitudes et perceptions de la population résidant en France vis-à-vis de leur santé. Ce type d'enquête révèle donc les tendances sanitaires et sociales du moment en fournissant des données nécessaires à l'élaboration et l'évaluation de politiques de santé publique. Chaque édition traite un nombre important de thèmes de santé publique. En fonction des années, les thématiques abordées peuvent évoluer ou changer.



Baromètre santé 2021 : Consommation alimentaire en Bourgogne-Franche-Comté

Dijon : ORS BFC, 2025, 3 p.

En ligne : <https://www.orsbfc.org/wp-content/uploads/2025/09/Activite-physique-BS-2021.pdf>

Le Baromètre de Santé publique France est un dispositif d'enquêtes périodiques existant depuis 1992. Il vise à suivre les principaux comportements, attitudes et perceptions de la population résidant en France vis-à-vis de leur santé. Ce type d'enquête révèle donc les tendances sanitaires et sociales du moment en fournissant des données nécessaires à l'élaboration et l'évaluation de politiques de santé publique. Chaque édition traite un nombre important de thèmes de santé publique. En fonction des années, les thématiques abordées peuvent évoluer ou changer.



Publication d'une étude sur la lutte contre la précarité alimentaire en BFC

Dijon : Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités, 2021, 59 p.

En ligne : https://bourgogne-franche-comte.dreets.gouv.fr/sites/bourgogne-franche-comte.dreets.gouv.fr/IMG/pdf/etude_precaire_alimentaire_bfc_rapport_final_vf12-2021.pdf

Dans le cadre de la stratégie nationale de prévention et de lutte contre la pauvreté, et plus particulièrement du groupe de travail régional relatif à l'accès à l'alimentation co-animé par la ville et la métropole Dijon, une étude a été lancée, en partenariat avec le cabinet FORS, fin 2020 pour disposer d'un état des lieux sur le fonctionnement de l'aide alimentaire en Bourgogne-Franche-Comté. L'objectif était de bénéficier d'une évaluation globale des dispositifs existants afin d'en mesurer les forces, les faiblesses, les menaces et les opportunités.





Nutrition santé. Éléments saillants en Bourgogne-Franche-Comté

Dijon : ORS BFC, ARS BFC, 2017, 12 p.

En ligne : <https://www.orsbfc.org/publication/diagnostic-prs2-nutrition-sante/>

À la demande de l'ARS Bourgogne-Franche-Comté, un diagnostic sur la nutrition a été réalisé en 2017, par l'Observatoire régional de santé Bourgogne-Franche-Comté (ORS BFC). Il fournit des éléments de cadrage pour la préparation du Projet régional de santé (PRS) 2018-2022. Le diagnostic est structuré comme suit : État de santé : morbidité, mortalité ; Facteurs de risque ; Aides, soins, prévention ; et Évaluations des deux Projets régionaux de Santé première génération.

●● RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

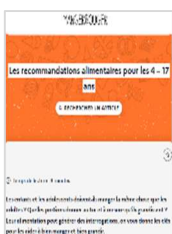


Avis d'experts relatif à la prévention de l'obésité dans le contexte des inégalités sociales de santé

Saint-Maurice : Santé publique France, 2024, 4 p.

En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/avis/avis-d-experts-relatif-a-la-prevention-de-l-obesite-dans-le-contexte-des-inegalites-sociales-de-sante>

L'inquiétude face au développement endémique de l'obésité est importante. Il est bien établi que la prévalence du surpoids et de l'obésité est plus élevée dans les milieux les moins favorisés et ce, dans tous les pays développés à économie de marché (PDEM), dont la France. La recherche française est extrêmement active à la fois dans l'étude des mécanismes économiques impliqués dans les inégalités sociales de santé et les choix nutritionnels, mais aussi dans l'étude des relations entre les caractéristiques des milieux de vie (quartiers) et l'indice de masse corporelle (recherches Record et Spotlight).



Les recommandations alimentaires pour les 4-17 ans [Page internet]

Saint-Maurice : Santé publique France, 2023

En ligne : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/enfants-et-adolescents-de-4-a-17-ans/les-recommandations-alimentaires-pour-les-4-17-ans>

Cette page internet, issue du versant grand public du site « Manger bouger », recèle les recommandations pour les enfants de 4 à 17 ans. Elle propose des repères quant à l'évolution de la taille des portions en fonction de l'âge, ainsi que des astuces pour faire apprécier les légumes aux enfants.





Nouvelles recommandations pour la diversification alimentaires des enfants de moins de 3 ans : l'essentiel

Saint-Maurice : Santé publique France, 2021, 1 p.

En ligne :

https://www.mangerbouger.fr/content/show/1593/file/1DDK007_210x297_MAS_TER_DA_SPF_E1%20%28002%29-DEF.pdf

Les connaissances scientifiques évoluant, Santé publique France a élaboré les nouvelles recommandations alimentaires pour les moins de 3 ans. Fondées sur les récents avis de l'Anses et du HCSP, elles ont été mises au point avec l'appui de professionnels de santé et de la petite enfance et ont fait l'objet de plusieurs études auprès de parents et de professionnels de santé. Etant au plus proche des familles dans la période de diversification alimentaire qui peut susciter beaucoup de questions, ce document s'adresse aux professionnels de la petite enfance, interlocuteurs privilégiés pour relayer ces recommandations auprès des parents et adapter les conseils à chaque enfant, chaque situation.



Delamaire Corinne, Escalon Hélène, Noirot Laurence

Recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes

Saint-Maurice : Santé publique France, 2019, 63 p.

En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/rapport-synthese/recommandations-relatives-a-l-alimentation-a-l-activite-physique-et-a-la-sedentarite-pour-les-adultes>

Au cours de l'élaboration de ces recommandations opérationnelles, Santé publique France a tenu compte des connaissances, des croyances et des comportements de la population sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité afin d'aboutir à des messages qui soient les plus compréhensibles et acceptables possibles. Les attentes relatives à des conseils sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité différant selon les personnes, l'agence s'est donnée pour objectif de formuler deux niveaux de recommandations, permettant ainsi de combiner la simplicité des conseils pour l'ensemble des usagers et la précision pour les personnes plus impliquées.



●● LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE, UN ENJEU MAJEUR



Faire de l'alimentation un droit. Vision du collectif nourrir pour un accès digne à une alimentation choisie, saine et durable

Montreuil : Collectif Nourrir, 2025, 19 p.

En ligne : https://collectifnourrir.fr/wp-content/uploads/2025/10/Vision-du-Collectif-Nourrir-pour-l'alimentation_2025-1.pdf

Dans cette publication, le Collectif Nourrir, réunissant 54 organisations paysannes et citoyennes, affirme sa vision du droit à l'alimentation et fait part de ses recommandations pour assurer l'accès digne à une alimentation choisie, saine et durable pour toutes et tous, qui permettent une rémunération juste pour les producteurs et des prix abordables pour les consommateurs. Il appelle à la mise en place de politiques agricoles et alimentaires justes, démocratiques et écologiques, afin d'assurer la souveraineté alimentaire, garantir le respect du droit à l'alimentation, permettre aux producteurs et productrices de vivre de leur métier, et favoriser les dynamiques du vivant.



Blehaut Marianne, Gressier Mathilde, Paquet Nolwenn

Les multiples facettes de la précarité alimentaire

Note de synthèse 2025 ; 42 : 10 p.

En ligne : <https://www.credoc.fr/download/pdf/Sou/Sou2025-2027.pdf>

La précarité alimentaire s'est accentuée et rendue plus visible depuis la crise du Covid-19 et l'inflation. Les banques alimentaires ont vu la demande augmenter de 9 % en 2022, avec davantage d'étudiants parmi les bénéficiaires. À plus long terme, la Croix-Rouge française a accompagné 14 % de personnes en plus entre 2021 et 2024. Selon le CRÉDOC, 10 à 16 % des Français disent manquer « parfois » ou « souvent » de nourriture. Au-delà des chiffres, d'autres indicateurs éclairent cette précarité : sentiment de restriction, peur de manquer, ou stratégies pour réduire sa consommation. L'enquête montre ainsi que 7 % des personnes réduisent chaque semaine leur nombre de repas, 9 % diminuent leurs portions, sont souvent inquiètes de manquer, ou n'ont pas les moyens de manger de la viande, volaille ou poisson un jour sur deux. Au total, 12 % disent ne pas avoir assez à manger et 16 % se restreignent de façon générale. Ce nouveau volet de recherche apporte des nuances à la compréhension de la précarité alimentaire et met en évidence un ensemble de situations intermédiaires qu'il importe également de prendre en compte.



Drique Marie, Aulanier Astrid, Theodore Mélanie, et al.

L'injuste prix de notre alimentation. Quels coûts pour la société et la planète ?

Paris : Secours Catholique Caritas France, Réseau CIVAM, Solidarité paysans, Fédération française des diabétiques, 2024, 88 p.

En ligne : <https://www.secours-catholique.org/sites/default/files/03-Documents/RAP-CoutCache2024BD.pdf>



Faisant le triple constat que le modèle alimentaire actuel pousse à la dégradation de la condition de vie des personnes, à la détérioration croissante de la santé publique et des écosystèmes, le Secours catholique, le réseau Civam, Solidarité paysans et la Fédération française des diabétiques en collaboration avec le bureau d'étude Le Basic ont réalisé un rapport chiffré et enrichi de nombreux témoignages de terrain pour estimer les coûts sanitaire, social et environnemental de l'alimentation. Les quatre organisations y dénoncent un système qui bloque structurellement la résolution de la triple équation de l'accessibilité sociale, de la durabilité de l'alimentation et de la juste rémunération des producteurs. Elles démontrent notamment que le prix payé pour se nourrir ne reflète en aucune manière les coûts pour la société, et invite à repenser en profondeur le système alimentaire ainsi que la façon dont il est soutenu, notamment par les pouvoirs publics. Elles pointent 30 pistes concrètes pour garantir un accès équitable à une nourriture de qualité, tout en assurant un revenu décent pour les agriculteurs et en respectant les limites planétaires, et invitent à dépasser collectivement les clivages, à prendre conscience des enjeux et à opérer un sursaut démocratique salubre.



Apple Ariola Rodalyn, Vandroux Romane, Piermatteo Anthony
Littératie et choix alimentaires : influence de la précarité et de la pratique culinaire 2e édition Rencontres sciences-société « Pour des solidarités alimentaires », Septembre 2024, Montpellier [Poster]

Montpellier : Solidarités alimentaires, Chaire Unesco en alimentation du monde, 2024

En ligne : <https://hal.science/hal-04715075v1/file/Poster%20Ariola.pdf>

L'alimentation joue un rôle déterminant dans la prévention des maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires et le diabète. Pourtant, malgré les efforts pour promouvoir de meilleures pratiques alimentaires, ces pathologies continuent d'augmenter, en particulier dans les populations vulnérables. Cette étude explore l'impact de la précarité et de la littératie alimentaire sur les choix alimentaires, en examinant les représentations sociales de l'alimentation et les comportements nutritionnels au sein d'une population adulte. Méthodologie L'étude a été menée auprès de 120 participants, dont la majorité sont étudiants.



La précarité alimentaire : de quoi parle-t-on ?

Paris : Conseil national de l'alimentation, 2022, 4 p.

En ligne : https://cna-alimentation.fr/wp-content/uploads/2022/08/Fiche-1_precarite-alimentaire_de-quoi-parle-t-on.pdf

Cette fiche présente les principales dimensions de la précarité alimentaire. Elle rappelle que la précarité alimentaire s'inscrit dans un contexte plus large de précarité et touche des publics variés, avec des situations très différentes selon les territoires. Le document met en évidence la diversité des facteurs en jeu (économiques, sociaux, territoriaux), la question du non-recours à l'aide alimentaire et quelques repères chiffrés sur la pauvreté, l'insécurité alimentaire et le budget des ménages. L'ensemble vise à éclairer les enjeux actuels et les ordres de grandeur nationaux.





AGIR EN PROMOTION DE LA SANTÉ NUTRITIONNELLE AUPRÈS DES PERSONNES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ

●● DES RÉFÉRENTIELS DE BONNES PRATIQUES

●●● AGIR EN PROMOTION DE LA SANTÉ



Scheen Bénédicte

Promotion de la santé et démarches participatives : Décryptage et points d'attention

Woluwe-Saint-Lambert : RESO, 2018, 36 p.

En ligne : https://cdn.uclouvain.be/groups/cms-editors-reso/documents/revues-de-litterature/SC_PARTICIPATION_DEC2018.pdf

Au travers de cette synthèse, le RESO a pour objectif d'apporter aux lecteurs une introduction au concept de participation tel qu'il peut être mobilisé en promotion de la santé. Il ne s'agit pas tant de fournir un guide pratique détaillant très concrètement la marche à suivre pour réaliser un processus participatif idéal, mais plutôt d'offrir des éléments de réflexion sur les enjeux liés à cette pratique et de mettre en évidence quelques points d'attention. Une des spécificités de la synthèse est qu'elle aborde avec une attention particulière la participation des personnes dites précarisées, dont l'implication dans les projets de promotion de la santé peut parfois s'avérer être un challenge. [Extrait]



La littératie en santé : D'un concept à la pratique. Guide d'animation

Bruxelles : Cultures & santé asbl, 2016, 83 p.

En ligne : <https://www.cultures-sante.be/wp-content/uploads/2023/11/ps-2016-litteratie-en-sante.pdf>

Ce guide aborde la "littératie en santé". Ce concept désigne la capacité d'accéder, de comprendre, d'évaluer et d'appliquer l'information de manière à promouvoir, à maintenir et à améliorer sa santé et celle de son entourage dans divers milieux au cours de la vie. La première partie de ce guide entend fournir des repères pour comprendre ce qu'est la littératie en santé. La seconde partie présente 11 pistes d'animation permettant de renforcer la littératie en santé des membres d'un groupe. [Résumé d'éditeur]

●●● AGIR AUPRÈS DE PERSONNES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ



Bel Nathalie, Hatcher-Seguy Laure

Promouvoir la santé des publics précaires. Bibliographie commentée

Toulouse : DRAPPS Occitanie, CREA-ORS Occitanie, 2025, 60 p.

En ligne : <https://promotion-sante-occitanie.org/wp-content/uploads/2025/07/Bibliographie-DRAPPS-Promouvoir-la-sante-des-publics-precaires-VF.pdf>

Cette bibliographie commentée vise à apporter des connaissances sur la promotion de la santé auprès des publics précaires. Elle commence par rappeler les principes fondamentaux de la promotion de la santé, présente les spécificités relatives aux publics précaires et accompagne cette introduction de quelques chiffres-clés. Les deux parties suivantes se consacrent aux stratégies efficaces et aux exemples de dispositifs existants. Enfin, une dernière rubrique propose des ressources pour aller plus loin.



Accompagner le renforcement du pouvoir d'agir des personnes en situation de précarité

Bordeaux : Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine, 2025

En ligne : <https://view.genially.com/677bacbbfb995d1bcfaae79e/presentation-accomp-pouvoir-dagir-precarite-formation-02-2025>

Ce dossier permet de découvrir des ressources et d'approfondir vos connaissances en matière d'accompagnement du pouvoir d'agir et du renforcement des compétences psychosociales des personnes en situation de précarité.



Verdant Emmanuelle, Chevassu Maggie, Defaut Marion

Les clés de la médiation en santé : guide à l'attention des professionnels du social et du médico-social

Dijon : Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté, 2024, 61 p.

En ligne : https://admin.promotion-sante-bfc.org/wp-content/uploads/2024/11/2024-guide_mediation_sante_promotion_sante_bfc.pdf

Ce guide s'adresse aux professionnels du social et du médico-social qui hésitent à aborder les questions de santé avec les personnes qu'ils accompagnent. Il a pour objectif de les outiller pour renforcer leurs compétences dans le champ de la médiation en santé. Il propose donc dans un premier temps des repères théoriques (représentations sociales, déterminants de santé, posture, stratégies efficaces). La deuxième partie est consacrée à des exercices pratiques à partir d'histoires inspirées de faits réels. Enfin, des références d'outils incontournables en prévention et promotion de la santé sont présentées. Cet outil peut être utilisé en autonomie ou bien en collectif lors d'une intervention, formation, sensibilisation.



Cros Lucie, Sizaret Anne, Defaut Marion

Précarité et promotion de la santé en Bourgogne-Franche-Comté. Fiche-repère pour se mettre en train

Dijon : Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté, 2024, 6 p.

En ligne : <https://rrapps-bfc.org/publications/precarite-et-promotion-de-la-sante-en-bourgogne-franche-comte-fiche-repere-pour-se>

Cette fiche-repère a été conçue à partir des résultats de l'évaluation régionale menée sur le programme d'actions précarité de Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté 2020-2022. Elle s'adresse particulièrement aux acteurs du champ de la précarité et invite à intégrer la prévention et promotion de la santé dans les pratiques professionnelles, en détaillant les trois leviers principaux d'efficacité (travail partenarial, formation, participation des publics), en donnant des exemples d'actions inspirantes, et en proposant des ressources utiles.



Barbay Coline, Cayre Cécile, Le Gourrière Lucie, et al.

Intervenir avec des personnes en situation de précarité : un cadre méthodologique

Laxou : Promotion Santé Grand Est, 2020, 36 p.

En ligne : https://www.ireps-grandest.fr/images/publications/cadre_methodo_praps_web.pdf

Ce document est destiné à accompagner les acteurs de terrain intervenant avec les personnes en situation de précarité et à favoriser l'intégration de critères qualité dans la construction, la mise en œuvre et l'évaluation de leurs projets. Ce document propose d'abord de définir la précarité à travers la littérature, mais aussi la parole de personnes concernées par celle-ci et les porteurs de projets. Il présente ensuite deux parties permettant aux acteurs de questionner leurs pratiques et d'envisager des pistes d'actions : à travers des critères éthiques spécifiques à l'intervention avec des personnes en situation de précarité, identifiés grâce à l'analyse des entretiens réalisés, à travers la méthodologie de projet dans un contexte d'intervention avec des personnes en situation de précarité. En annexe, vous est proposée une grille de positionnement individuelle ou collective sur les critères éthiques et méthodologiques présentés, permettant de questionner la pratique professionnelle.



●●● AGIR EN ÉDUCATION NUTRITIONNELLE



Colard Manon, Masrouby Maurine, Millot Isabelle, et al.

Le kit anti-couacs pour les pros : promotion de la santé et nutrition

Dijon : Ireps Bourgogne Franche-Comté, ARS Bourgogne Franche-Comté, 2020, 61 p.

En ligne : <https://www.rapps->

[bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/REFPRO_JUIN_2020_WEB.pdf](https://www.rapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2020/REFPRO_JUIN_2020_WEB.pdf)

Ce référentiel de bonnes pratiques en éducation nutritionnelle est destiné aux professionnels de la prévention et de la promotion de la santé. Après un préambule consacré aux principes généraux d'intervention en promotion de la santé, ce guide propose cinq chapitres. 1) "Repérez le terrain" avec les enjeux de santé publique liés à la nutrition, les repères pratiques et les politiques de santé ; 2) "Quels muscles solliciter ?" avec les axes stratégiques de la promotion de la santé, les déterminants de santé et les inégalités de santé ; 3) "Passez en cuisine" avec quelques pistes d'inspiration pour mener une action en promotion de la santé nutritionnelle (travail sur les représentations ou les compétences psychosociales, la mise en place d'un environnement favorable, la question de l'évaluation) ; 4) "Adaptez vos menus aux publics" ou comment personnaliser les projets en fonction des publics avec qui travailler (enfants, adolescents, personnes âgées, personnes en situation de précarité, personnes en situation de handicap, et 5) "Utilisez les ressources locales".



Vademecum. Éducation à l'alimentation et au goût

Paris : Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports, 2020, 37 p.

En ligne : <https://eduscol.education.fr/document/1857/download>

Ce vademecum présente l'organisation de l'éducation à l'alimentation et au goût en milieu scolaire qui s'inscrit dans les programmes d'enseignement de l'école préélémentaire au lycée dans le cadre de la démarche "Ecole promotrice de santé". L'alimentation étant au croisement d'enjeux multiples en matière de santé, d'environnement et de citoyenneté, l'éducation à l'alimentation et au goût est un enseignement transversal dont les différentes dimensions (nutritionnelle, sensorielle, environnementale et écologique, patrimoniale et culturelle) permettent à l'ensemble de la communauté éducative de prendre part à la mise en œuvre d'actions s'inscrivant dans le projet pédagogique de l'établissement piloté par le comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC). Des idées de pistes d'activités dans une perspective de continuité éducative sont proposées du cycle 1 au cycle 4. La publication propose également plusieurs focus thématiques : le dispositif des petits déjeuners dans le premier degré, l'orientation et la découverte des métiers, la restauration collective et le gaspillage alimentaire, l'image du corps et les représentations culturelles liées à l'alimentation.



Houssni-Thevenot Sanaa, Boucher-Le Bras Marion, Camus Christelle, de Cressac Delphine, Meunier Christelle

Pour une éducation nutritionnelle. Référentiel à destination des intervenants dans et hors milieu scolaire

Rouen : Promotion Santé Normandie, ARS Normandie, 2019, 48 p.

En ligne : https://www.promotion-sante-normandie.org/files/ugd/908e72_76353dec0ac84efabf234f3644996edf.pdf

Ce référentiel aspire à répondre au besoin de lignes directrices en matière d'éducation nutritionnelle. Il propose des standards à suivre, afin d'apporter des contenus adaptés à l'âge et au niveau de maturité de l'enfant et de l'adolescent, en tenant compte de son degré de développement psychosocial. Le référentiel peut être utilisé dans le cadre de la conception d'un projet de santé partenarial à l'échelle d'un territoire et/ou d'un projet de santé d'un Comité d'Éducation à la Santé et à la Citoyenneté inter-établissement (CESCIE) ou inter-degré (CESCID). Son objectif est d'assurer un continuum dans les actions et interventions de promotion de la santé mises en œuvre de l'école au lycée, et dans tous les espaces fréquentés par les enfants et les adolescents (les maisons de quartier, les associations, les centres de loisirs, etc.) sur un territoire. De ce fait, ce référentiel s'adresse aux professionnels membres des CESC exerçant en milieu scolaire (enseignants, personnels sociaux et de santé, personnels d'éducation) et hors milieu scolaire (professionnels de jeunesse, de la santé, du social, associatifs).



Christophe Émilie, Hérasse Caroline, Oberlé Marion, et al.

Synthèse d'actions prometteuses, émergentes et innovantes en Grand Est. Compétences psychosociales, nutrition

Laxou : Ireps Grand Est, 2018, 115 p.

En ligne : https://www.ireps-grandest.fr/images/publications/Synth%C3%A8seIPIE18_web_mai19.pdf

Promotion Santé Grand Est a rencontré en 2018 des acteurs de la région menant des projets d'éducation pour la santé et de promotion de la santé autour des compétences psychosociales et/ou de la nutrition. À partir de ces entretiens, elle propose une synthèse de connaissances et d'actions identifiées en Grand Est. Ce document s'articule autour de 3 axes : une présentation synthétique de connaissances issues de la littérature scientifique sur les facteurs renforçant l'efficacité des actions autour du renforcement des compétences psychosociales et de la nutrition ; une synthèse des points transversaux aux actions analysées apportant des éléments d'explication et de compréhension globales ; des fiches individuelles détaillant sept actions de renforcement des compétences psychosociales et quatre actions autour de la nutrition relevant de critères prometteurs, émergents ou innovants.





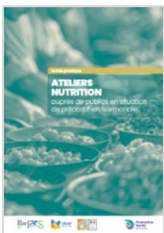
Savoirs d'intervention : nutrition [Page internet]

Lyon : Promotion santé Auvergne-Rhône-Alpes, s.d.

En ligne : <https://www.savoirsdintervention.org/nutrition/>

« Savoirs d'intervention » est une démarche qui vise à concilier validité scientifique et prise en compte des savoirs professionnels pour construire données utiles pour la pratique. Elle repose sur une démarche en plusieurs étapes : Recherche bibliographique sur les stratégies et leviers d'efficacité des interventions en promotion de la santé sur une thématique, sélection des données les plus utiles, réalisation d'ateliers en pratique, recueil des savoirs professionnels, et articulation de l'ensemble de ces connaissances. L'espace thématique sur la nutrition propose donc 6 stratégies probantes, un accès au guide d'évaluation Evalin , et une sélection de ressources documentaires.

●●● AGIR EN ÉDUCATION NUTRITIONNELLE AUPRÈS DE PERSONNES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ



Ateliers nutrition auprès de publics en situation de précarité en Normandie. Guide pratique

Rouen : Promotion Santé Normandie, 2024, 23 p.

En ligne : https://www.promotion-sante-normandie.org/files/ugd/908e72_81bfb010842545e89ade1cdf4dd99857.pdf

Ce guide pratique établit des repères et des critères de qualité pour les acteurs souhaitant mettre en place des ateliers nutrition, notamment des ateliers de cuisine, avec le soutien de l'ARS et de la DRAAF Normandie. Il s'adresse à tous les acteurs qui s'intéressent à l'organisation d'ateliers nutrition destinés aux publics démunis et peut être utilisé à différentes étapes du projet, offrant un cadre pour le développement de ces initiatives. »



Précarité alimentaire dans un contrat local de santé : des leviers pour agir

Laxou : Promotion Santé Grand Est, 2024, 11 p.

En ligne : https://www.promotion-sante-grandest.org/images/publications/appui_aux_politiques/CLS-pr%C3%A9carit%C3%A9-alimentation.pdf

Cette publication fait suite à la journée « Santé et précarité : comment agir dans le cadre du contrat local de santé ? » organisée le 4 juin 2024 et s'inscrit dans la collection "Littérature & expérience en promotion de la santé" qui rassemble les contributions de la littérature et la vision d'acteurs et d'actrices de terrain. Cette double lecture vise à permettre un ancrage des actions menées dans les connaissances issues de la recherche et une confrontation de ces dernières aux réalités et aux contextes locaux. Le document met en lumière des leviers d'action identifiés par le terrain et la recherche pour améliorer la précarité alimentaire et valorise des initiatives menées en région Grand Est. Les apports et limites des actions généralement menées sur cette question et identifiés dans la littérature sont présentés.



Prevalim. Le guide du manger sain et à petits prix dans les épiceries sociales et/solidaires

Paris : Chaire ANCA, s.d.

En ligne : <https://seafiler.agroparistech.fr/f/ac2e8e713cf54492a98d/>

Le guide aide les bénévoles des épiceries sociales et solidaires à promouvoir une alimentation saine et abordable auprès des personnes accompagnées. Il propose des outils simples (mémos, décryptages, recettes, mini-BD...) pour mieux comprendre ce que contiennent nos assiettes, utiliser les ressources des rayons des épiceries et conseiller les bénéficiaires au quotidien afin de favoriser leur santé et leur bien-être.

●● EXEMPLES D' ACTIONS



Lauréats Appel à projets régional « Mieux manger pour tous » [Page internet]

Dijon : DREETS, 2025

En ligne : <https://bourgogne-franche-comte.dreets.gouv.fr/Laureats-Appel-a-projets-regional-Mieux-manger-pour-tous-19819>

Dans le cadre de du programme national "Mieux manger pour tous", la Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités a lancé avec le commissaire à la lutte contre la pauvreté de Bourgogne Franche Comté, un appel à projet pour un financement d'une à trois années, de dispositifs ou d'actions visant à accompagner une transformation qualitative de l'aide alimentaire, avec trois enjeux principaux :

- L'amélioration de la qualité des produits distribués ;
- Le renforcement et la transformation des dispositifs locaux pour faire face à une demande croissante d'aide alimentaire ;
- La réduction de l'impact environnemental du système d'aide alimentaire, notamment par le développement de circuits courts d'approvisionnements.

Le document présente les projets des lauréats.



Programme Mieux manger pour tous ! Face aux conséquences de l'inflation, le Gouvernement intensifie la lutte contre la précarité alimentaire

Paris : Ministère du travail de la santé des solidarités et des familles, 2025

En ligne : <https://solidarites.gouv.fr/programme-mieux-manger-pour-tous>

« Les objectifs du programme Programme mieux manger pour tous ! (MMPT) sont : améliorer la qualité nutritionnelle et gustative de l'approvisionnement en denrées de l'aide alimentaire ; réduire l'impact environnemental du système d'aide alimentaire ; permettre le renforcement et l'évolution des dispositifs locaux de lutte contre la précarité alimentaire



; soutenir la participation et l'accompagnement des personnes en situation de précarité alimentaire dans l'évolution des pratiques alimentaires. »



Bianchi Clélia, Bocquier Aurélie, Cogordan Chloé, et al.

Recrutement actif de seniors socio-économiquement défavorisés pour des ateliers de prévention : la procédure INVITE

Santé publique 2025 ; 1(37) : pp. 89-99

En ligne : <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-05015500v1/file/recrutement-actif-de-seniors-socio-economiquement-defavorises-pour-des-ateliers-de-prevention-la-procedure-invite%20%282%29.pdf>

« La recherche-action INVITE a pour objectifs de développer une procédure de recrutement actif visant à inciter des seniors repérés comme défavorisés à se rendre à des ateliers de prévention sur l'alimentation et l'activité physique en région Provenances-Alpes Côte d'Azur (PACA), d'évaluer la faisabilité et l'acceptabilité de cette procédure, et de mesurer la participation effective aux ateliers des seniors ainsi repérés. La procédure INVITE a été développée en co-construction entre chercheurs, médiateurs sociaux et seniors. Elle comporte 6 étapes : repérage, envoi d'un courrier d'invitation, contact téléphonique, visite à domicile, confirmation téléphonique, accueil lors de l'atelier. »



Galtier Damien, Corbel Jeanne, Lanotte Mathilde, et al.

Efficacité d'un affichage nutritionnel en épicerie sociale, couplé ou non avec des ateliers de prévention en nutrition

Santé publique 2024 ; 36(4) : 19-32

En ligne : <https://stm.cairn.info/revue-sante-publique-2024-4-page-19?lang=fr&tab=resume>

Cette étude s'intéresse à l'impact de logos nutritionnels installés dans les rayons de sept épiceries sociales d'Île-de-France, dans le cadre du projet Prévalim, qui vise à mieux accompagner des publics touchés par la précarité alimentaire et des problèmes de santé associés. Deux logos ont été testés – le Nutri-Top et le Nutri-Score – afin d'évaluer leur compréhension et leur influence sur les choix alimentaires des bénéficiaires, avec ou sans ateliers de prévention. Les résultats montrent que les logos améliorent globalement les comportements alimentaires, mais que leur efficacité est nettement renforcée lorsque des ateliers (cuisine, activité physique) sont proposés en complément. L'étude conclut que l'association d'outils visuels et d'un accompagnement actif, incluant la formation des bénévoles, est essentielle pour favoriser durablement de meilleures habitudes alimentaires en épicerie sociale.



Neel Claire, Walser Marie, Hugues Justine

Lutter contre la précarité alimentaire en milieu rural : enjeux et initiatives inspirantes

En bref ! 2024 ; 4 : 4p.

En ligne : https://www.chaireunesco-adm.com/IMG/pdf/enbref_no4.pdf



En milieu rural, la précarité alimentaire pose des enjeux spécifiques. Les problématiques de mobilité et les contraintes organisationnelles pèsent particulièrement dans l'accès à une alimentation suffisante, choisie et de qualité. L'absence d'anonymat peut également entraver le recours aux dispositifs d'aide, qui sont d'ailleurs souvent moins présents qu'en milieu urbain. Ces caractéristiques appellent à mettre en œuvre des réponses adaptées, via le développement de dispositifs itinérants, la coopération entre acteurs, la mobilisation des élus, le renforcement des liens avec les producteurs locaux ou encore la participation des habitants.



Boutet Annabelle, Dautriche Julie, Rat-Laclouere Carla

Comment renforcer l'accessibilité à une alimentation durable et de qualité pour tous dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville ? Résultats de la Fabrique Prospective

Paris : Agence nationale de la cohésion des territoires, 2023, 48 p.

En ligne : https://agence-cohesion-territoires.gouv.fr/sites/default/files/2023-05/Comprendre_FP_Alimentation_complet.pdf

Cette publication regroupe les programmes d'action menés dans quatre territoires ainsi que six pistes d'actions d'envergure nationale issues de la Fabrique Prospective, lancée en juin 2021 par l'Agence nationale de la cohésion des territoires (ANCT) pour répondre à l'enjeu de l'accès à une alimentation durable et de qualité pour tous dans les quartiers prioritaires de la ville (QPV). La Fabrique Prospective a accompagné les élus et les acteurs locaux d'Aix Marseille Provence Métropole (Bouches-du-Rhône), du Grand Angoulême (Charente), de Plaine-Commune (Seine-Saint-Denis) et de Saint-Joseph (La Réunion) dans la co-construction de programmes d'actions sur mesure. Leurs travaux ont fait émerger les enjeux à prendre en compte pour favoriser l'accessibilité alimentaire dans les QPV.



Solchany Sarah

Favoriser un accès digne à une alimentation suffisante et de qualité pour toutes et tous. Analyse de pratiques inspirantes de lutte contre la précarité alimentaire en Provence-Alpes-Côte-d'Azur

Paris : Agence nouvelle des solidarités actives, 2022, 46 p.

En ligne :

https://paca.dreets.gouv.fr/sites/paca.dreets.gouv.fr/IMG/pdf/ansa_analyse_de_pratiques_inspirantes_de_lutte_contre_la_prekarite_alimentaire_en_provence-alpes-cote-dazur_vf.pdf

Cette publication présente les initiatives d'acteurs institutionnels, associatifs et citoyens, fortement mobilisés contre la précarité alimentaire auprès des publics vulnérables, en région Provence-Alpes-Côte-d'Azur, lors de la crise sanitaire. Il retrace, avec des exemples, les objectifs initiaux et les premiers enseignements de ces différents projets : leur adaptabilité pour mieux répondre aux besoins, leur ancrage au niveau local, la participation des personnes concernées. Des fiches fournissent en annexe des renseignements sur 17 projets.





Portail CAPS Capitalisation d'expériences en promotion de la santé

« A l'épicerie sociale, mon alimentation et ma santé j'y fais attention » – Promotion de la santé nutritionnelle, pour les bénéficiaires de l'épicerie [Page internet]

Laxou : SFSP ; Aubervilliers : Fédération Promotion Santé, 2022

En ligne : <https://www.capitalisationsante.fr/capitalisations/a-lepicerie-sociale-mon-alimentation-et-ma-sante-j-y-fais-attention-promotion-de-la-sante-nutritionnelle-pour-les-beneficiaires-de-lepicerie/>

L'épicerie sociale d'Epinay-sous-Sénart (91) a été créée après un diagnostic territorial, sur cette commune où la quasi-totalité de la population réside en QPV. L'objectif est de créer un lieu en complémentarité de l'aide alimentaire d'urgence, pour répondre aux autres besoins d'aide alimentaire et favoriser des comportements favorables à la santé. Les bénéficiaires sont les publics en situation de précarité d'Epinay et d'une ville limitrophe. Petit à petit, les activités se sont élargies à la promotion de la santé plus globalement : éducation nutritionnelle, forum santé, consultation de prévention infirmière, atelier bien-être, atelier jardinage, lien social. Les bénéficiaires et bénévoles sont associés à la construction et à l'animation des ateliers. Et des partenariats sont noués avec d'autres acteurs locaux, notamment s'agissant d'orientations des publics en difficultés.



Agir pour une alimentation saine, digne et durable. Guide des initiatives en Nouvelle-Aquitaine

Bordeaux : Fédération des acteurs de la solidarité Nouvelle-Aquitaine, 2021, 27 p.

<https://www.federationsolidarite.org/wp-content/uploads/2022/03/Guide-Alimentation-FAS-NA.pdf>

De nombreuses initiatives émergent sur les territoires pour garantir une alimentation de qualité et respectueuse de la dignité des personnes en situation de précarité. Ce guide valorise une quinzaine d'actions menées en Nouvelle-Aquitaine, couvrant les quatre étapes clés de l'alimentation – production, transformation, distribution et consommation. Il vise à inspirer les professionnels de l'accompagnement social et à leur donner des outils pour reproduire ces démarches efficaces dans leurs propres pratiques.



Oscars Santé

Ma santé, mon projet dans l'épicerie solidaire [Page internet]

Marseille : Cres Paca, 2021

En ligne <https://www.oscarsante.org/provence-alpes-cote-d-azur/action/detail/81248>

L'épicerie solidaire permet d'offrir à des personnes en situation de fragilité économique et sociale une nouvelle forme d'aide alimentaire capable d'allier le choix, la qualité, le respect du goût, des cultures et des habitudes. Ainsi pendant les temps de vente de l'épicerie les bénéficiaires sont accompagnés dans le choix des denrées notamment les fruits et légumes qui sont mis en valeur. Nous proposons en plus de l'aide alimentaire des actions de prévention en santé en lien avec l'alimentation et la pratique sportive.





Reguer-Petit Manon, Monfort Marianne, Cathelineau François
Evaluation d'impact social du programme 30 000 Paniers Solidaires
Boulange-Billancourt : Agence Phare, 2018, 69 p.

Créé en 2010 par le Réseau Cocagne, 30 000 Paniers Solidaires est un programme d'accessibilité alimentaire. Il favorise l'accès à une alimentation responsable et saine à des ménages disposant de faibles revenus. Le programme est aujourd'hui largement déployé en France. Il est en effet développé dans 36 Jardins du Réseau Cocagne et a bénéficié à 4 500 ménages. Néanmoins, les changements induits par le programme sur les bénéficiaires des Jardins participants restaient jusqu'à récemment encore relativement méconnus. Cette étude approfondie vise à combler ce manque, en évaluant précisément l'impact social du programme.



Prevalim, un dispositif pour améliorer les produits d'épicerie solidaires
Paris : Agence nouvelle des solidarités actives, s.d.
En ligne : <https://www.solidarites-actives.com/fr/nos-projets/prevalim-un-dispositif-pour-ameliorer-les-produits-depicerie-solidaires>

Débuté en décembre 2019, Prév'Alim vise à favoriser l'accès des personnes fréquentant les épiceries sociales à une alimentation variée et de qualité. Prév'alim a pour objectifs de :

- favoriser l'accès à une alimentation équilibrée des populations bénéficiant de l'aide alimentaire en épiceries sociales ;
- proposer, promouvoir et expérimenter auprès d'un panel d'Épiceries Sociales, une offre d'aide alimentaire variée, conforme aux repères de consommation définis dans le PNNS ;
- définir et tester des méthodes et des outils pour accompagner les bénévoles à sensibiliser les usagers sur la question de l'équilibre nutritionnel.

L'Agence Nouvelle des Solidarités Actives a évalué le projet Prév'alim.



Atelier nutrition et atelier sur l'équilibre alimentaire - CIAS d'Auch
Paris : Réseau national nutrition santé, s.d.
En ligne : https://www.reseau-national-nutrition-sante.fr/fr/ateliers-promotion-d-une-alimentation-equilibree-a-faible-cout_-r.html

Ce dispositif est porté par le Pôle Action Sociale et Solidarité du Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) du Grand Auch Coeur de Gascogne. Depuis plusieurs années, les professionnels ont développé une action globale de prévention dans le domaine de la nutrition-santé en réponse à différents constats :

- une prévalence des pathologies à dimension nutritionnelle (diabète, maladies cardiovasculaires, obésité, ...)
- une grande diversité de situations de précarité alimentaire
- une situation d'isolement des personnes, qui a été accentuée par la crise sanitaire liée au Covid-19
- une absence de notion de plaisir autour des repas
- peu ou pas de transmission intra familiale des pratiques culinaires
- une méconnaissance de certains produits vendus au sein de l'épicerie sociale
- une faible consommation des fruits et légumes proposés



- L'épicerie sociale est dotée d'une cuisine. Le but de l'action est donc d'utiliser ces locaux pour créer des ateliers collectifs culinaires et répondre aux problématiques rencontrées par le public en situation de précarité.

●● OUTILS D'INTERVENTION

●●● Mallettes pédagogiques



Kit d'animation - Alimentation pour personne en situation de précarité

Paris : Fédération française des Banques Alimentaires, 2024

En ligne : https://www.reseau-national-nutrition-sante.fr/fr/kit-d-animation-alimentation-pour-personne-en-situation-de-precarite_-r.html

Globalement, les supports permettent de sensibiliser et de promouvoir les recommandations nutritionnelles du PNNS auprès des personnes en situation de précarité alimentaire et accueillies dans le réseau des Banques Alimentaires. Ces outils ont pour vocation de faciliter la compréhension et la mise en pratique des recommandations du PNNS afin d'impacter durablement les comportements alimentaires des personnes et de lutter contre les inégalités sociales de santé. Ils sont mobilisés dans le cadre d'un programme d'actions « Bons gestes & bonne assiette ».



Darmon Nicole, Gaigi Hind, Dubois Christophe

Mallette pédagogique Opticourses®

Paris : INRAE, Hind Gaigi, Trophis, 2021

Ce programme de promotion de la santé s'adresse aux populations en situation de précarité financière pour qu'elles puissent faire des achats alimentaires équilibrés malgré un budget alimentaire très réduit. Des outils et des activités pédagogiques sont proposées, basés sur les achats alimentaires réels des personnes, et notamment sur leurs tickets de caisse. Pour chaque activité du programme (7 en tout), l'animateur dispose d'outils pédagogiques et de fiches descriptives complétées parfois de fiches argumentaires. Ces activités peuvent être réalisées indépendamment les unes des autres et/ou être intégrées à d'autres programmes. Elles peuvent aussi être réalisées dans leur intégralité au cours de 4 séances de 2 heures. Le nombre de participants souhaitable est de 6 à 12 personnes par atelier. Les intervenants doivent posséder des connaissances de base en matière de nutrition et de diététique et/ou avoir été formés au programme.

@ Antennes 25, 71



Noguero Daniel

Alim'Anim. Une animation sur les dimensions culturelles de l'alimentation

Bruxelles : Cultures et santé, 2014

En ligne : <https://www.cultures-sante.be/outils-ressources/alim-anim/>

Ce guide d'animation est spécialement conçu pour des professionnels travaillant dans les champs de la culture, de l'insertion socio-professionnelle et du social, avec un public d'adultes. Il permet d'envisager l'alimentation comme vecteur d'identité individuelle et collective, comme vecteur de sens. L'animation permet aux membres d'un groupe nouvellement constitué de mieux faire connaissance, d'établir ou de renforcer la cohésion du groupe. Elle encourage chacun à se présenter de manière ludique et originale à partir de son alimentation, clé pour parler de soi, de son histoire, de ses origines, de ses cultures... De manière plus large, elle permet d'éveiller aux dimensions culturelles de l'alimentation. [Résumé d'après l'auteur]

@ Antennes 21, 25, 39, 70, 71, 89, NFC



Mannaerts Denis

L'alimentation c'est aussi...

Bruxelles : Cultures et santé, 2014

En ligne : <https://www.cultures-sante.be/outils-ressources/l'alimentation/>

Cet outil pédagogique a été créé afin de soutenir des animations qui appréhendent l'alimentation sous ses multiples dimensions, dans une approche globale de promotion de la santé. Il se compose d'une affiche mosaïque et d'un guide d'accompagnement, et illustre une multitude de facteurs qui influencent l'alimentation tels que le budget, l'équipement et l'offre alimentaire à disposition, le plaisir associé à l'alimentation, les habitudes et rythmes de vie, les traditions... Il vise la création d'un espace d'échanges et de réflexion autour de l'alimentation, de ses multiples dimensions et représentations.

@ Antennes 21, 25, 39, 70, 71, 89, NFC



Menzel Peter, Litzenburger Laurent, Morlot Philippe

À table ! Un dossier pédagogique autour du thème de l'alimentation : 15 pays, 16 familles, leur alimentation

Nancy : Scérén-CRDP Lorraine, Alliance sud, Fondation éducation et développement, 2011

Cet outil pédagogique collège/lycée permet d'étudier les habitudes alimentaires dans le monde à partir de 16 photographies représentant 16 familles de 15 pays et leur consommation alimentaire hebdomadaire. Le livret propose une réflexion et des activités sur l'alimentation, son importance sur la santé, ses aspects sociaux, culturels, économique et politique. Le cédérom contient des photos, 19 fiches d'activités, divers documents à imprimer ou à projeter ainsi qu'un film sur le développement durable et le commerce équitable.

@ Antennes 71, 58



●●● Jeux



[Jeu]

Info/Intox - Alimentation

Pantin : Crips Île-de-France, 2021

Ce jeu permet d'apporter des connaissances en matière d'alimentation et de nutrition aux publics. Il permet également d'accroître la littératie des personnes sur ce sujet. Il consiste à demander aux participants de lire l'affirmation notée sur une carte. Il doit dire si d'après lui, il s'agit d'une "info" (vraie information) ou d'une "intox" (fausse information) et expliquer sa réponse. Les autres participants peuvent également participer et donner leur avis.

@ Antennes 25, NFC

●●● Photo-expression



L'Imagier des aliments

Lille : Éditions de l'Étagère, 2018

Réalisé par des diététiciens avec le soutien de l'Association française de diététique et l'association Du pain sur la planche à Nantes, cet imagier comporte 150 photos d'aliments bruts tels que les fruits et légumes, mais aussi transformés comme la pizza, les sushis, le lait de coco, ou encore des verres d'alcool.

@ Antennes 21, 25, 71, 89

●●● Ouvrages



Chaperon Amélie, Sabathe Audrey, Cellier Sophie

Et si on mangeait autrement? Guide et outils d'animation pour promouvoir l'alimentation durable et d'autres manières de s'alimenter

Lyon : Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes, 2023

En ligne : <https://agir-ese.org/mediatheque/et-si-mangeait-autrement?region=ara>

Cet outil est à destination des professionnels souhaitant aborder la thématique de l'alimentation durable avec des enfants et/ou adolescents. Il s'organise autour de 4 thèmes : "La santé dans l'assiette" ; "Le bio, le circuit court... Parlons-en !" ; "Labels, étiquetage... Faisons le tri" ; "Hop, en cuisine !".

@ Antennes 21, 25, 39, NFC



Castanheira Marie-Emma, Racine Maryliz, Vezina Marie-Andrée

Mettre la table pour l'avenir : une alimentation plus saine, locale et durable chez les jeunes. Guide de l'intervenant

Québec : Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec, 2023

En ligne : <https://urls.fr/S3pqML>



« Mettre la table pour l'avenir » est un projet canadien pour sensibiliser les jeunes adultes de 16 à 25 ans en matière de littératie alimentaire. Il a pour but de les aider à faire des choix éclairés en alimentation.

@ Antennes 21, 25



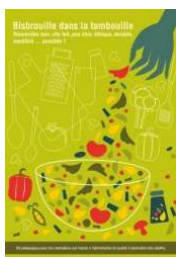
Lochet Sophie, Sirisouk Manon

Boîte à outils pour coordonner localement la lutte contre la précarité alimentaire

Paris : Agence nouvelle des solidarités actives (ANSA), 2021, np

En ligne : <https://www.solidarites-actives.com/fr/nos-projets/une-boite-outils-pour-coordonner-localement-la-lutte-contre-la-precarite-alimentaire>

Cette boîte à outils a été créée pour permettre une coordination locale des acteurs de la lutte contre la précarité alimentaire sur leur territoire : CCAS ou CIAS, services sociaux, santé ou innovation sociale de villes ou d'intercommunalités, associations d'aide alimentaire ou à vocation sociale. La boîte à outils propose une trentaine de documents, fiches synthèses, fiches pratiques et outils classés en 6 rubriques pour comprendre les enjeux, identifier quels acteurs clé réunir, mener un diagnostic local, associer les personnes concernées et faire vivre sa coordination dans la durée, afin d'améliorer l'accès des plus précaires à l'alimentation sur un territoire.



Bisbrouille dans la tambouille. Réconcilier bon, vite fait, pas cher, éthique, durable, équilibré... possible ?

Bruxelles : Union nationale des mutualités socialistes-service promotion de la santé, 2016

En ligne : <https://www.alimentationdequalite.be/outils/kit-pedagogique-alimentation.html>

Cet outil réalisé par l'Union nationale des mutualités socialistes (à Bruxelles) est destiné à travailler les questions de l'alimentation avec un public adulte, avec des supports d'animation accessibles à un public peu alphabétisé. Il a pour objectifs de faire réfléchir aux déterminants (freins et leviers) de l'accès à une alimentation de qualité, d'envisager les possibles et les limites au changement, d'expérimenter de nouvelles attitudes, de déculpabiliser par rapport aux messages normatifs de santé publique, et de débattre avec les participants de leurs moyens d'action. L'outil est construit autour d'un guide qui propose des repères théoriques et 6 modules pour mettre en place un parcours d'animation complet. Ce parcours débute par une interrogation sur les habitudes individuelles de courses alimentaires (module 1), se poursuit par l'évocation des difficultés à manger en respectant les nombreux critères de qualité (module 2), décode les dérives publicitaires (module 3), déchiffre les étiquettes alimentaires (module 4), repère les freins au changement (module 5) et se termine par une séance conviviale de fabrication/dégustation de soupe de saison (module 6).

@ Antennes 21, 25, 39, 58, 70, 71, 89, NFC



Daniel Claude, Rozières Marie-Jo, Lebihan Geneviève

Les ateliers cuisine par le menu. Guide pratique

Paris : Fédération française des banques alimentaires, 2011

En ligne : <https://www.banquealimentaire.org/sites/default/files/2018-10/Les%20ateliers%20cuisine%20par%20le%20menu%20%282%29.pdf>

Les ateliers cuisine des banques alimentaires positionnent l'alimentation au centre d'un processus de socialisation auprès d'un public en situation de précarité. Ce guide 4 parties : structuration de la démarche pour choisir le type d'atelier adapté, description des étapes pour réussir un atelier, puis du déroulement d'un atelier avec des pistes d'action, présentation de fiches pratiques et de documents ressources. Un CD-Rom contient l'ensemble des fiches conseils du PNNS.

@ Antennes 25, 39, 58, 70, 71, 89



L'alimentation qu'en dites-vous ? L'achat et les tentations

Cultures et santé, 2008

En ligne : https://ressources.graine-occitanie.org/doc_num.php?explnum_id=224

Ce livret appartient à une série de quatre outils pédagogiques et contient des animations sur le thème de l'alimentation. Ce contenu fortement illustré de dessins est destiné aux patients d'une Maison médicale. Il aborde la question des achats de nourriture et des stratégies commerciales mises en place pour inciter à consommer et/ou à acheter. Cette collection poursuit une démarche de prise de conscience, de responsabilisation et de partage d'expérience dans l'acte d'achat et le choix des aliments pour préparer les repas.

@ Antennes 21, 71



L'alimentation qu'en dites-vous ? La préparation et le repas

Cultures et santé, 2008

En ligne : <https://www.utep-besancon.fr/content/uploads/2022/01/L'alimentation-qu'en-dites-vous-la-preparation-et-le-repas-fiche-pedagogique.pdf>

Ce document est un recueil de paroles sur la thématique de l'alimentation et sur les thèmes plus particuliers que sont la préparation des repas, l'acte de manger et leurs multiples dimensions. Le recueil de ces savoirs a eu lieu dans le cadre d'une série d'animations autour de thématiques liées à l'alimentation dans sa globalité. Afin de permettre à tout public de participer aux animations, la retranscription des informations livrées par les participants s'est faite sous forme de dessins. C'est également sous cette forme que les savoirs sont présentés dans ce livret, accompagnés toutefois de propos des participants.

@ Antenne 21



Bauer Rebecca, Richez Adeline

La cuisine pour tous ! Des recettes de tous les jours accessibles à tous

Lille : Signe de sens, s.d.

Cet ouvrage propose 10 recettes illustrées étape par étape. En langage facile à lire et à comprendre, avec des mesures simplifiées, en gros caractère, l'objectif de cet outil est de permettre à des personnes ayant des difficultés de langues ou de compréhension de pouvoir, en autonomie, confectionner ces recettes.

@ Antennes 21, 25, 39, 58

●● SITES INTERNET

●●● BASES D' ACTIONS



[Site internet]

OSCARS (Observation et suivi cartographique des actions régionales de santé)

Marseille : Cres PACA, ARS PACA, s.d.

En ligne : <https://www.oscarsante.org/>

Oscars est une base de données d'actions, d'acteurs et d'outils d'intervention, pilotée par le Cres Paca et l'ARS Paca dans le domaine de la prévention et de la santé publique. Elle propose une cartographie des actions régionales de santé, selon différents indicateurs. Plus de 13 000 actions sont répertoriées concernant le thème Nutrition (alimentation et activité physique), tout public confondu. Attention cependant, depuis 2019, en Bourgogne-Franche-Comté, seuls les modules "Service sanitaire" et "Mois sans tabac" sont renseignés.



[Site internet]

Le portail CAPS - Capitalisation des expériences en promotion de la santé

Laxou : Société française de santé publique ; Aubervilliers : Fédération

Promotion Santé, 2024

En ligne : <https://www.capitalisationsante.fr/>

Cette base s'inscrit dans le dispositif national de coordination de la capitalisation des expériences en promotion de la santé, co-piloté par la SFSP et la Fnes. Elle offre des fiches de capitalisation d'expériences en promotion de la santé. La capitalisation s'appuie sur un principe : les savoirs issus de l'expérience en promotion de la santé sont utiles à l'action, à la valorisation du champ et des acteurs de la promotion de la santé, à l'analyse des politiques en promotion de la santé. Elle a pour objectifs de faire apparaître les logiques à l'œuvre, de décrire finement les contextes, les savoirs issus de l'action, les stratégies déployées pour rendre opérationnel ce qui est décrit comme efficace dans la littérature. Elle vise ainsi à « transformer le savoir pratique en connaissance partageable. ». La base de données est interrogeable notamment par public cible.





[Site internet]

Inspir'Actions

Aubervilliers : Fabrique Territoires Santé, 2022

En ligne : <https://www.fabrique-territoires-sante.org/?s=nutrition&cat=133>

Cette base de données de Fabrique Territoires Santé (extension de la Plateforme nationale de ressources Ateliers santé ville) propose des synthèses d'actions inspirantes pour les acteurs locaux. Les actions présentées s'inscrivent dans un projet territorial de santé pour la réduction des inégalités sociales et territoriales (ASV, CLS ou autres). La recherche par thématique "Nutrition" propose une trentaine d'actions.

●●● SITES RESSOURCES



[Site internet]

Bons gestes & bonne assiette

Paris : Banques alimentaires, 2025

Ce site des Banques Alimentaires partage des recettes simples, de saison et goûteuses pour bien manger au quotidien sans trop dépenser. Des filtres peuvent être sélectionnés.



[Site internet]

Manger bouger

Saint-Maurice : Santé publique France, 2024

En ligne : <https://www.mangerbouger.fr/>

Ce site est produit par Santé publique France et spécialisé sur la nutrition en prévention et promotion de la santé. Il propose à la fois des ressources pour le grand public et les professionnels, autour de l'alimentation (selon l'âge, le plaisir, l'équilibre alimentaire, l'origine des produits de consommation, et le coût des repas), et l'activité physique (selon l'âge, et la diversité des activités possibles). La rubrique destinée aux professionnels explicite le Programme national nutrition santé (PNNS) ainsi que la stratégie nationale sport santé, et met des ressources à disposition des professionnels de santé, enseignants, animateurs de clubs sportifs, agent de collectivités, etc.



[Site internet]

Réseau acteurs Programme national nutrition santé

Nancy : Cnam-Istna, s.d.

En ligne : <https://www.reseau-national-nutrition-sante.fr/>

Le site du réseau d'acteurs du PNNS a pour objectif de mettre à disposition un outil de référence dans la démarche de mise en place de projets dans le domaine de la nutrition (promotion de la santé en alimentation, en activité physique et lutte contre la sédentarité).



Il se veut comme un lieu d'interactions permettant aux acteurs de s'informer, de se former et d'agir en nutrition. Les bonnes pratiques sont mises en avant afin d'apporter des exemples de projets pouvant servir d'inspiration aux projets innovants de demain.



[Site internet]

Réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé (Rrapps)

Dijon : ARS Bourgogne-Franche-Comté, Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté, 2024

En ligne : <https://www.rrapps-bfc.org/>

Le Rrapps est l'outil de la politique de prévention en Bourgogne-Franche-Comté.

- il propose des stratégies d'intervention efficaces pour la mise en œuvre de la politique de santé régionale
- il développe une culture partagée entre les acteurs de la santé en région
- il systématise des pratiques basées sur des référentiels communs, lesquels participent au renforcement des savoirs experts des membres du réseau
- il construit en lien avec les délégations départementales de l'Agence régionale de santé une offre de prévention cohérente et adaptée aux besoins de chaque territoire

Les pages « Nutrition » et « Précarité » proposent des publications en rapport avec les thématiques, ainsi qu'un dossier recensant les sources d'information pertinentes.

●● DOCUMENTS DE COMMUNICATION



Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup d'œil

Saint-Maurice : Santé publique France, 2025, 12p.

En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-nutri-score-pour-mieux-manger-en-un-coup-d-oeil>

Cette brochure explique comment bien utiliser le Nutri-Score pour mieux manger au quotidien et pourquoi sa méthode de calcul a évolué.



Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte

Saint-Maurice : Santé publique France, 2024, 1 p.

En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/affiche/pour-un-mode-de-vie-plus-equilibre-chaque-petit-pas-compte-affiche-40x60cm>

Cette affiche présente les nouvelles recommandations pour la population concernant l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité. Elle invite le consommateur à modifier



ses habitudes et ses choix, progressivement et à son rythme, autour de trois notions : Augmenter / Aller vers / Réduire.



Le guide Manger-Bouger pour les parents d'enfants de 4 à 11 ans

Saint-Maurice : Santé publique France, 2024, 40 p.

En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-guide-manger-bouger-pour-les-parents-d-enfants-de-4-a-11-ans>

L'objectif de cette brochure est d'accompagner les parents dans la transmission du plaisir de bien manger mais aussi de bouger, avec toutes les recommandations nutritionnelles ainsi que des conseils, des astuces et des activités à pratiquer en famille.



50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus

Saint-Maurice : Santé publique France, 2023, 32 p.

En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/50-petites-astuces-pour-manger-mieux-et-bouger-plus>

Afin de promouvoir les dernières recommandations nutritionnelles pour les adultes parues en 2019, cette brochure a pour objectif d'aider la population à améliorer son alimentation au quotidien par des conseils simples, des astuces ludiques et des recettes bon marché, dans une démarche de changement progressif.



Allaitement maternel : bénéfices et conseils

Paris : Fédération française des Banques Alimentaires, 2023, 2 p.

En ligne : https://www.reseau-national-nutrition-sante.fr/img_base/references/bon-geste-et-bonne-assiette-depliant-allaitement.pdf

Le dépliant « Allaitement : Bénéfices et conseils » permet de sensibiliser les femmes à la pratique de l'allaitement maternel et ses bienfaits pour la santé de la mère ; promouvoir les recommandations du PNNS et permettre à la maman de faire son choix en toute conscience ; apporter un éclairage sur les alternatives pour nourrir son bébé lorsque la maman ne peut pas ou ne souhaite pas allaiter.



L'alimentation pendant la grossesse

Paris : Fédération française des Banques Alimentaires, 2023, 5 p.

En ligne : https://www.reseau-national-nutrition-sante.fr/img_base/references/bon-geste-et-bonne-assiette-livret-alimentation-pendant-la-grossesse.pdf

Le livret « L'alimentation pendant la grossesse » permet de sensibiliser à l'importance de la supplémentation en folates dès le projet de grossesse ; informer sur les recommandations spécifiques en matière d'alimentation ; mettre en garde sur les risques pour le bébé liés à

la consommation d'alcool ou l'utilisation de tabac ainsi que sur les risques de listériose et de toxoplasmose.



Guide d'animation : trois ateliers pour une alimentation durable

Angers : Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), 2022

En ligne : <https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/5946-3-ateliers-pour-une-alimentation-durable.html>

Ce guide d'animation propose 3 ateliers autour du gaspillage alimentaire, l'analyse de deux paniers de produits de consommation courante en grande surface impliquant la santé environnementale et l'équilibre alimentaire et un focus sur les légumes secs.



Pas à pas, votre enfant mange comme un grand : le petit guide de la diversification alimentaire

Saint-Maurice : Santé publique France, 2022, 36 p.

En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/pas-a-pas-votre-enfant-mange-comme-un-grand>

Ce guide accompagne les parents dans la diversification alimentaire de leur enfant jusqu'à 3 ans, par des recommandations nutritionnelles mais aussi des conseils éducatifs pour s'adapter, communiquer avec lui et le conduire vers l'autonomie. Il contient également une affichette recto-verso synthétisant les différentes recommandations par tranches d'âge.



À chaque mois ses fruits et légumes !

Angers : Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), 2022

En ligne : <https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/5784-a-chaque-mois-ses-fruits-et-legumes-.html>

25% des émissions de gaz à effet de serre d'un Français sont liées à l'alimentation. Pour les réduire, il s'agit de rééquilibrer les apports de protéines végétales et animales dans son régime alimentaire, diversifier son alimentation, privilégier les fruits et légumes de saison et éviter les produits transportés par avion ou sur de longues distances. En guise de repère, ce calendrier indique pour chaque mois de l'année les fruits et légumes à privilégier.

Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté rassemble dans ses centres de ressources documentaires spécialisés en santé publique des ouvrages, rapports et revues spécialisées en promotion de la santé, à disposition des professionnels et des futurs professionnels de la santé, de l'éducation et du social.

À Dijon, Promotion Santé BFC propose un fonds documentaire d'ouvrages, de rapports internationaux, nationaux et locaux, des revues spécialisées, des outils pédagogiques, des supports d'information diffusables en nombre, ainsi que des prestations documentaires personnalisées (recherches documentaires, bibliographies...).

Les autres antennes départementales de Promotion Santé BFC (Doubs, Jura, Nièvre, Haute-Saône, Saône-et-Loire, Yonne et Nord Franche-Comté) disposent d'un fonds pédagogique composé d'outils d'intervention en promotion et éducation pour la santé ; elles assurent la diffusion en nombre de documents d'information en santé, pour l'essentiel édités par Santé publique France.

Ces différents fonds documentaires sont interrogeables sur les bases de données Bib-Bop (<https://www.bib-bop.org/>).

Tous les centres de documentation possèdent un espace permettant la consultation sur place des documents du fonds documentaire (articles, ouvrages, outils, etc.).

Seuls les ouvrages et outils d'intervention sont empruntables, via une adhésion annuelle régionale gratuite.

Pour en savoir plus : <https://promotion-sante-bfc.org>