

Synthèses et recommandations issues des ateliers

**Journée d'échanges :
Éducation nutritionnelle, promotion de l'activité
physique et précarité**

27 juin 2017

Synthèses

Atelier n°1 : Évaluation de l'activité physique, de la sédentarité et de l'alimentation des personnes en situation de précarité : méthodes et outils, interprétation et utilisation des données

Mme. Aude-Marie Foucaut

Maître de conférences universitaire – LEPS– Université Paris 13

Mme. Valérie Deschamps

Epidémiologiste-Coordinatrice de programme - USEN – Université Paris 13

L'objectif de l'atelier n°1 était de permettre aux participants d'identifier les sources et les outils d'évaluation alimentaire, d'activité physique et de sédentarité disponibles et adaptés aux besoins des professionnels.

Concernant l'évaluation de l'alimentation des personnes en situation de précarité, les instruments de mesures cités étaient trois types d'enquêtes alimentaires ; les enquêtes de fréquence, les enquêtes par enregistrement et le rappel des 24 heures. L'objectif de ces enquêtes alimentaires est d'obtenir une estimation sur les apports alimentaires des personnes interviewées. La présence d'un professionnel est très fortement conseillée afin de faciliter la compréhension des personnes interviewées en précisant ou en définissant certains termes utilisés dans le questionnaire et réduire les biais de déclaration.

Les principales limites à ces enquêtes sont le caractère déclaratif des données est le fait que l'alimentation soit un sujet qui touche l'intimité de l'individu. En revanche un des leviers est le fait que l'alimentation soit un sujet qui intéresse généralement puisque chacun se sent concerné.

Concernant l'évaluation de la sédentarité des personnes en situation de précarité, différentes notions ont été préalablement définies. L'activité physique rassemble l'ensemble des mouvements entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos. L'activité physique regroupe les activités professionnelles, les activités de transport, les activités domestiques et les activités sportives ou de loisir. L'activité physique est dite modérée quand le sujet est à la limite de l'essoufflement tout en maintenant la capacité de parler. Le sport se définit par une activité de compétition qui est réglementée par des règles et par des fédérations. L'inactivité physique se présente comme un manque d'activité ou une activité physique trop faible et la sédentarité quant à elle, se définit comme une activité de repos, une situation d'éveil ou proche de la dépense énergétique de repos. Il est possible de faire beaucoup d'activité physique et être sédentaire en même temps.

Les instruments de mesures de l'activité physique sont nombreux. Deux exemples ont été cités : le questionnaire GPAQ [Global Physical Activity Questionnaire] qui mesure l'activité physique globale en prenant en compte la sédentarité et le GPPAQ [General Practice Physical Activity Questionnaire] qui mesure l'activité professionnelle, de loisir et de déplacement. On mesure le niveau de l'activité physique par la mesure de l'intensité en MET [Metabolic Equivalent of Task]. 1 MET correspond au niveau de dépense énergétique de repos. L'intensité ou le coût énergétique dépend de la position du

sujet et de l'action qu'il effectue. Le tableau de Ainsworth et al. répertorie les activités et les dépenses afférentes aux différentes activités.

Il est important de retenir qu'il n'existe pas aujourd'hui de consensus concernant la mesure de l'activité physique et de la sédentarité. Tous les types d'activité, professionnelle, de transport, domestique, sportive et de loisir, doivent être pris en compte pour obtenir l'activité physique globale d'un individu. De plus, il est nécessaire de s'adapter au contexte social des personnes interviewées pour ajuster les questionnaires au plus près de leurs réalités. Il faut donc adapter le questionnaire à la personne et affiner des termes qui pourraient être imprécis ou qui pourraient être méconnus par les personnes interviewées. De la même façon que pour l'évaluation de l'alimentation, la présence d'un professionnel est très fortement conseillée pour conduire l'interview.

2

Atelier n°2 Outil pédagogique à destination des professionnels et des bénéficiaires : Cuisiner malin. Livre de recettes faciles et pas chères pour toutes et tous

Dr. Salima Deramchi

Coordinatrice Paris Santé Nutrition

Mme. Betty Pommier

Cheffe de projet local 18° Arr. – Paris Santé Nutrition

L'objectif de l'atelier n°2 était de permettre aux participants d'être en mesure de définir les caractéristiques, les modèles alimentaires et les représentations du public en situation de précarité de la ville de Paris et d'identifier les atouts et les limites techniques de l'outil pédagogique : Cuisiner malin. Livre de recettes faciles et pas chères pour toutes et tous.

A l'origine d'une étude, cet outil a été réalisé par la mission Paris Santé Nutrition. Il s'agit d'une étude menée auprès de 36 familles hébergées en hôtels sociaux. A l'issue d'une évaluation des habitudes nutritionnelles en termes d'alimentation et d'activité physique, effectuée via des entretiens et des questionnaires, les résultats de cette étude ont montré que les ressources matérielles de ces familles, pour cuisiner, étaient souvent limitées à une bouilloire, un micro-onde, les deux ou voire même, aucun équipement. Une consommation importante d'eau en bouteille, plutôt que l'eau du robinet, a été observée et la pratique d'activité physique était insuffisante dans l'ensemble.

Des réflexions avec plusieurs structures d'hébergement ont conduit à la réalisation d'outils pour aider ces familles à avoir des petits conseils au quotidien afin de pouvoir avoir une alimentation équilibrée et pratiquer davantage d'activité physique : le livret « Cuisinez malin » et le kit d'animation aux ateliers collectifs l'accompagnant.

Ce livret propose des recettes élaborées avec une diététicienne et avec des professionnels en fonction des colis alimentaires proposés par les épiceries solidaires. Il est illustré pour des familles ayant des difficultés de lecture ou d'apprentissage du français et il mentionne le coût de chaque recette. La notion de plaisir y figure également.

Un kit d'animation aux ateliers collectifs a ensuite été construit afin de permettre aux professionnels de prendre en main l'outil et d'organiser des ateliers collectifs sur la nutrition. Des formations ont d'ailleurs accompagné la diffusion de ce kit.

Au cours de cet atelier, les participants ont identifié les publics en situation de précarité concernés par ces dispositifs. Il s'agit principalement de familles monoparentales, femmes seules avec des enfants ou des familles de migrants avec des nationalités très variées. La pratique d'activité physique était le plus souvent insuffisante.

La facilité d'utilisation de l'outil représente un levier ainsi que la possibilité d'aborder le sujet de la nutrition comme une porte d'entrée pour dégager les principaux freins, tout en valorisant les connaissances et le savoir-faire des personnes, dans l'objectif de travailler l'estime de soi.

Les principaux freins, quant à eux, sont la mobilisation des publics et la modification des habitudes. En effet, malgré la formation des professionnels et la mise à disposition de l'outil, il n'est pas toujours possible de mobiliser les personnes pour participer aux ateliers mis en place. Il faut alors instaurer un climat de confiance qui puisse permettre d'engager des discussions. Certaines personnes peuvent être attachées à leur recette ou peuvent avoir des habitudes culturelles qui ne facilitent pas l'utilisation de l'outil.

Il est donc recommandé de favoriser un maximum les discussions sans imposer de restrictions en s'adaptant toujours au public concerné par les actions mises en place. Il est aussi important de veiller à sensibiliser les professionnels et les éducateurs qui peuvent être en contact avec ces publics et veiller à ne pas culpabiliser via les messages délivrés.

A l'issue de l'atelier, les participants ont décliné plusieurs étapes importantes à suivre pour faciliter la réalisation d'actions tel que la création d'un outil pédagogique.

- Travailler sur les représentations individuelles des professionnels dans un premier temps et celles qu'ils ont vis-à-vis des publics dans un second temps.
- Identifier les besoins de la population pour pouvoir adapter les messages
- Former les professionnels
- Favoriser la mise en réseau des professionnels.

Atelier n°3 Outil pratique et interactif concret pour construire l'évaluation et le développement de projets en nutrition : Evalin

Mme. Lucie Germain

Cheffe de projets - Evaluation et UTEP - Unité d'évaluation - CHRU Nancy

L'objectif de l'atelier n°3 était de permettre aux participants d'être en mesure de citer les objets, les critères et les indicateurs de l'évaluation, d'identifier les atouts et les limites techniques de l'outil d'évaluation Evalin et d'identifier les exigences de l'évaluation de projet en éducation nutritionnelle et en promotion de l'activité physique.

L'outil Evalin est un guide d'évaluation des interventions en nutrition, disponible en ligne sur le site Internet www.evaluation-nutrition.fr. Il a été mis en œuvre dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS) afin de permettre l'accompagnement des porteurs de projet dans la conception et la réalisation de leur projet. Il permet d'aider l'ensemble des professionnels qui construisent leur

évaluation, qu'il s'agisse de l'évaluation des ressources mobilisées, de la satisfaction des participants ou des partenaires, ou encore de la quantité et de la qualité de la participation de la population cible

Cet outil offre plusieurs possibilités de navigation sur le site. Il propose différentes fiches thématiques permettant de retrouver de manière méthodologique tout ce à quoi correspond l'évaluation, et d'avoir plusieurs entrées sur les différents critères de l'évaluation. Egalement, on retrouve une entrée plus spécifique et personnalisée sur le site via laquelle le professionnel peut construire en continu toute l'évaluation personnalisée de son projet que ce soit, en amont, en cours de projet ou à la fin de projet. Sur le site, il est donc possible de renseigner les objectifs, le public cible, la manière dont on va mettre en place notre projet et la durée du projet pour construire au mieux l'évaluation. Cela nécessite d'avoir en amont une idée précise du projet.

Le site propose aussi l'option de partage d'outils (questionnaires, feuilles d'évaluations, fiches d'évaluation, etc.) déjà existants et validés par un comité scientifique. Cela permet de faciliter le travail des professionnels en leur faisant gagner du temps sur l'élaboration de différents outils.

L'objectif est de mettre en commun les projets réalisés ailleurs, inclus sur le site ainsi que l'ensemble des outils qui ont pu être utilisés pour l'évaluation.

Les leviers à l'utilisation de cet outil, relevés durant l'atelier, sont la facilité de la construction de l'évaluation dès le démarrage du projet et la possibilité d'obtenir des outils existants validés. Cela présente donc un gain de temps non négligeable pour les professionnels.

En revanche, concernant les freins, l'utilisation du site représente un temps conséquent et renseigner les différents items sur le site peut paraître chronophage. Il est néanmoins possible de sélectionner parmi tous les indicateurs proposés, ceux qui sembleront les plus pertinents à la construction de l'évaluation.

L'outil est malheureusement peu connu et la mise en réseau des projets par les professionnels est par conséquent limitée. L'outil Evalin gagnerait donc à être plus connu via un travail plus conséquent d'information et de communication le concernant.

Atelier n°4 Sport-santé et population en situation de précarité : expérience de Paris Santé Nutrition

Mme. Nora Belizidia

Cheffe de projet local 19° Arr. - Paris Santé Nutrition

L'objectif de l'atelier n°4 était de permettre aux participants d'être en mesure de définir les caractéristiques, les modèles alimentaires et les représentations du public en situation de précarité et d'identifier les atouts et les limites des actions de promotion de l'activité physique.

Les participants ont essayé d'identifier les publics en situation de précarité, qu'elle soit économique, sociale ou culturelle, « éducative » ; relative au manque de connaissance ou sanitaire. Ce public n'est pas toujours sensibilisé aux différents dispositifs de prévention et a souvent un accès limité aux soins. Concernant les habitudes nutritionnelles de ce public, au niveau alimentaire, les rythmes ne sont pas toujours régulés, la qualité nutritionnelle des aliments consommés est plutôt faible avec une consommation relativement importante de produit snacking et de soda. La notion de plaisir est un

facteur important dans le choix des aliments consommés. On retrouve également une pratique de l'activité physique le plus souvent insuffisante, associée à une attitude sédentaire plus importante. Néanmoins il existe une différence notable entre les adultes et les enfants qui semblent plus demandeurs au premier abord, au niveau de l'activité physique notamment. Il s'agit d'une population au sein de laquelle on constate beaucoup de pathologies chroniques et une prévalence importante de surpoids et d'obésité.

Les actions en promotion de l'activité physique réalisées dans le cadre de la mission Paris Santé Nutrition, porté par la Direction de l'action sociale, de l'enfance et de la santé (DASES), et le programme « sentez-vous sport », opération nationale de promotion du sport pour tous, organisée par le Comité national olympique et sportif français (CNOSF) ont été décrites dans cet atelier.

Les principaux freins relevés à l'issu de cet atelier ont été la mobilisation du public et la méconnaissance des dispositifs et des actions proposées. La barrière de la langue présente également un frein dans la délivrance des messages et la communication. Le manque de moyen peut aussi être un frein à la mise en place d'actions, tant sur le plan financier que sur le plan humain. L'évaluation des actions et l'efficacité de celle-ci représente, dans une autre mesure, une difficulté pour les professionnels de réaliser des projets.

Certains éléments sont à la fois considérés comme des freins et comme des limites. C'est le cas de la volonté du public. En effet malgré une demande exprimée par une personne, il est possible que celle-ci ne participe pas aux actions mise en place. C'est également le cas pour les représentations du public concernant l'activité physique.

De nombreux leviers ont été relevés. Premièrement, les partenariats avec des acteurs du champ de la communication et avec des professionnels de santé. Il s'agit d'un levier fort pour organiser des actions et communiquer sur ces derniers. Il est important de faire connaître l'offre (en termes d'activité physique ou sportive et en termes d'action et de dispositifs mis en place) et d'apporter un contenu scientifique au public.

En termes de perspectives, dans l'objectifs de pérenniser les projets pour faciliter l'adhésion du public et le suivit des actions, il est recommandé de :

- Renforcer le travail en réseau, que ce soit avec tous les professionnels de la santé ou les acteurs du territoire avec différents niveaux de communication avec la population.
- Créer un parcours identifié par les utilisateurs.
- Utiliser différents outils d'information, de sensibilisation, d'orientation des personnes mais aussi des outils d'évaluation.
- Labéliser ses actions si cela est possible
- Favoriser la mise en place d'événements fédérateurs et mobilisateurs qui soient bien identifiés par la population.
- Co-construire les actions avec le public cible d'une part et avec les partenaires d'autre part. Cela permet une meilleure implication dans le projet en intégrant un maximum d'acteurs.
- Former les professionnels de terrain tel que les éducateurs, plus spécifiquement aux enjeux pour la santé de l'activité physique et sportive

Lors de cet atelier, les participants ont discuté sur les moyens de prendre spécifiquement en compte les personnes en situation de précarité dans le contexte de la loi « sport sur ordonnance » mise en application le 1er Mars 2017, permettant aux médecins traitant de prescrire une activité physique adaptée aux patients souffrants d'une affection longue durée (ALD).

Recommandations

A l'issue des travaux des quatre ateliers organisés pour la journée d'échanges, les participants, par le biais du travail des rapporteurs d'atelier ont construit les recommandations suivantes :

Atelier n°1 : Évaluation de l'activité physique, de la sédentarité et de l'alimentation des personnes en situation de précarité : méthodes et outils, interprétation et utilisation des données.

6

Recommandation n°1 : Choisir l'instrument de mesure ou le questionnaire en fonction de son objectif

Il est essentiel, avant de choisir une méthode et un instrument de mesure, d'être en capacité de savoir ce que l'on doit évaluer et pour quelles raisons. Cela permet de choisir les outils et méthodes d'évaluation les plus adaptés possible. Le type de résultats dépend du type de méthode.

Pour l'évaluation de l'alimentation, il faut savoir par exemple si on souhaite obtenir des données sur l'alimentation actuelle, récente ou habituelle. Pour l'évaluation de l'activité physique et de la sédentarité il faut distinguer les différents types d'activités (activités professionnelles, vie domestique, transports, activités de loisirs et/ou sportives et comportements sédentaires) et prendre le ou les questionnaires spécifiques.

Il est également recommandé de connaître les avantages et les inconvénients des différentes méthodes d'évaluation.

Recommandation n°2 : identifier le public

Il faut connaître le public cible pour adapter le questionnaire. L'âge du public et son niveau d'acquisition du Français écrit par exemple doivent être pris en compte dans le choix du vocabulaire utilisé, le tutoiement/vouvoiement, les illustrations, la longueur de questionnaire, etc.

Recommandation n°3 : ne pas catégoriser ou culpabiliser en utilisant un questionnaire

La nutrition est un sujet sensible et intime. Il ne faut donc pas culpabiliser le sujet et induire les réponses du sujet. En plus d'imposer une projection des pensées de l'intervieweur, il sera difficile d'obtenir des données fiables.

Recommandation n°4 : Préférer conduire l'entretien par un professionnel

La présence d'un professionnel est très fortement conseillée afin de faciliter la compréhension des personnes interviewées en précisant ou en définissant certains termes utilisés dans le questionnaire et réduire les biais de déclaration.

Atelier n°2 Outil pédagogique à destination des professionnels et des bénéficiaires : Cuisiner malin. Livre de recettes faciles et pas chères pour toutes et tous

Recommandation n°1 : Co-construire le projet avec le public cible

Co-construire les actions avec le public cible permet de mieux identifier les besoins de celui-ci d'une part et permet une implication beaucoup plus forte des personnes pour la participation aux actions d'autre part. Il s'agit de partir des préoccupations de la population et de proposer des solutions concrètes et adaptées dans une démarche d'accompagnement.

Recommandation n°2 : travailler sur les représentations individuelles des professionnels

Les professionnels peuvent parfois transposer leurs propres représentations ainsi que leurs besoins et les difficultés qu'ils rencontrent, à ceux du public cible. Cela peut présenter un frein dans l'évaluation des besoins et donc dans la réalisation des projets. En restant très centrés sur leurs propres pratiques, ils créent un décalage avec les représentations, les demandes et les besoins réels de la population.

Recommandation n°3 : Identifier le public cible

Identifier plus précisément le public cible permet de mieux connaître les besoins et les problématiques ainsi que les potentiels freins et leviers pour la mise en place des actions et pour la participation des personnes. Cela permet d'adapter au mieux les méthodes et les outils pédagogiques qui seront utilisés ainsi que les messages délivrés.

Recommandation n°4 : former les professionnels

La formation des professionnels permet de renforcer leurs compétences et de stimuler leur réflexion sur leurs pratiques dans la mise en œuvre de projets d'éducation nutritionnelle auprès des populations en situation de précarité.

Recommandation n°5 : Favoriser une mise en réseau

La mise en réseau permet la mise en commun, la capitalisation des expériences et le partage des connaissances. Il peut s'agir par exemple de partager un outil si on estime qu'il peut être adapté à notre structure ou à notre public.

Atelier n°3 Outil pratique et interactif concret pour construire l'évaluation et le développement de projets en nutrition : Evalin

Recommandation n°1 : rédiger en amont le projet et penser à l'évaluation dès la conception du projet

L'évaluation se prépare au moment où se prépare l'intervention, se déroule pendant et après l'intervention. L'évaluation stratégique (lors de la préparation de l'intervention) est une phase essentielle ; elle permet de vérifier que la thématique et les objectifs affichés sont bien choisis, compte tenu du contexte sanitaire, environnemental, politique et des diagnostics réalisés. Ceci évalue la pertinence de l'intervention. Elle permet également de vérifier que les stratégies prévues sont cohérentes pour atteindre les objectifs affichés, ce qui nécessite d'avoir en amont le projet rédigé. Il sera également possible de penser les deux autres étapes de l'évaluation : l'évaluation pendant l'intervention et l'évaluation finale.

Recommandation n°2 : Communiquer et informer les professionnels sur l'outil

L'outil Evalin présente une modalité de partage d'outils utile dans l'évaluation d'un projet. Il s'agit par exemple de questionnaires, de feuilles d'émargements types, d'exemple de fiches d'évaluation, etc. Ils sont déjà existants et validés par un comité scientifique.

Ce partage est dépendant du partage et des échanges des professionnels participatifs. Il est donc nécessaire d'informer et de faire connaître l'outil à l'ensemble des professionnels concernés afin d'enrichir la base de données.

Recommandation n°3 : utiliser des outils validés

L'utilisation d'outils existants validés issus de situations réelles d'interventions permet, dans un premier temps, de faciliter le travail des professionnels en faisant gagner du temps dont ont besoin les professionnels pour l'élaboration de différents outils.

Comme les critères et les indicateurs d'évaluation dépendent du projet et des objectifs, il est important de sélectionner un outil qui s'adapte le plus précisément possible au projet (indicateurs et critères d'évaluation, public cible, etc.).

Atelier n°4 Sport-santé et population en situation de précarité : expérience de Paris Santé Nutrition

Recommandation n°1 : Co-construire le projet avec des partenaires et le public cible

Co-construire les actions avec le public cible permet de mieux identifier les besoins de celui-ci d'une part et permet une implication beaucoup plus forte des personnes pour la participation aux actions d'autre part. Il s'agit de partir des préoccupations de la population et de proposer des solutions concrètes et adaptées dans une démarche d'accompagnement. Co-construire les actions avec les partenaires permet de favoriser une meilleure implication dans le projet. Il est intéressant d'intégrer un maximum de personnes pour l'élaboration et la mise en œuvre du projet.

Recommandation n°2 : renforcer le travail en réseau

La mise en réseau concerne tous les professionnels de la santé ou les acteurs du territoire.

Cette mise en réseau peut avoir comme intérêt, en plus de la capitalisation des expériences et le partage des connaissances, de communiquer sur un projet et des actions mises en œuvre sur un territoire. Ces différents professionnels auront différents niveaux de communication et faciliteront le parcours de la personne.

Recommandation n°3 : Rendre visible les actions et le parcours mis en œuvre

Il est essentiel que le public identifie clairement les projets et les actions proposées. Cela permet une meilleure adhésion et une meilleure participation aux actions d'une part et d'instaurer un climat de confiance pour les personnes pour permettre aux professionnels de faire passer des messages plus facilement.

Il peut être intéressant, dans ce but et dans la mesure du possible, de labéliser le projet et les actions.

Recommandation n°4 : Former les professionnels

Il serait intéressant de former plus spécifiquement les professionnels de l'activité physique, par exemple, les éducateurs à l'approche de santé de l'activité physique et sportive au vu des préoccupations et aux enjeux de santé des publics cibles.

Recommandation n°5 : Essayer de pérenniser ces actions

Mettre en place des actions sur un plus long terme permet aux professionnels de valoriser leurs actions, de mobiliser et motiver plus aisément le public. Ce dernier sera également en mesure de bien identifier ce qui est mis en œuvre.