

Concertation

Le 11 septembre 2006, le professeur Jean-François Toussaint, praticien hospitalier et cardiologue, a remis à Xavier Bertrand les conclusions des travaux menés par les 25 experts de la commission d'orientation prévention. Intitulé "Stratégies nouvelles de prévention", ce rapport dresse un état des lieux et propose une stratégie d'action et des recommandations. Celles-ci visent notamment à assurer une plus grande cohérence entre la prévention – près de 7 % des dépenses de santé – et les soins. Ces recommandations entendent aussi valoriser la place du médecin traitant comme acteur central du dispositif et s'appuient sur l'éducation à la santé, la réduction des inégalités et la prise en charge des facteurs de risque aux différents âges. Loin de clore la réflexion sur ces sujets de santé publique, le rapport de la commission d'orientation prévention va servir de base à une large concertation. Les 16 et 17 octobre 2006 se tiendront ainsi à Paris des Assises nationales, organisées dans le cadre des États généraux de la prévention. Elles auront pour objectif de dégager des priorités et permettront d'élaborer le rapport final de la commission, remis en novembre prochain. Le ministre de la Santé et des Solidarités annoncera alors les orientations et les mesures retenues. Leur mise en œuvre sera discutée lors de forums régionaux, organisés par les Drass, entre décembre 2006 et janvier 2007.

Philippe Lamoureux
Directeur général

ÉVÉNEMENT Après 55 ans...

bien manger pour rester en forme !

Alimentation équilibrée et activité physique sont des facteurs de protection contre les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète, les risques d'ostéoporose et de surpoids. À tous les âges de la vie, la nutrition est donc un enjeu de santé. Dans le cadre du Programme national nutrition-santé (PNNS), l'Inpes édite le Guide Nutrition à partir de 55 ans, mais aussi un guide à destination des aidants des personnes âgées et un livret pour les professionnels.



Dans sa première partie, le guide décline les repères du **PNNS** adaptés aux plus de 55 ans : rythme de trois repas, consommation de fruits, légumes et produits laitiers, etc.

Ce chapitre est émaillé d'idées de menus et de fiches recettes. Le guide apporte également des réponses à ceux qui n'apprécient pas les laitages ou encore qui ne mangent pas suffisamment de viande, poisson ou œufs. Il fait aussi le point sur les compléments alimentaires.

Consacrée à l'activité physique et sportive, la deuxième partie du guide insiste sur l'intérêt de bouger, quel que soit son âge. Elle s'appuie sur le repère *Au moins trente minutes de marche rapide chaque jour* et ses équivalences pour d'autres activités physiques.

Enfin, la troisième et dernière partie apporte des réponses à des problèmes spécifiques aux plus de 55 ans : *Comment boire suffisamment même si on n'a jamais soif ? Que manger pour entretenir sa mémoire ?* etc.

Une campagne de communication

Du 2 au 29 octobre, trois spots télévisés sur les thèmes *boire, manger et bouger* présenteront le guide au grand public, qui pourra se le procurer gratuitement en composant le 08 21 22 22 21 (0,12 euros / minute depuis un poste fixe), du 2 octobre au 30 novembre, de lundi au samedi (8-21 heures). Cette campagne sera complétée, au mois d'octobre, par l'insertion de communiqués dans la presse TV et une campagne d'affichage dans les pharmacies. Ce guide est diffusé auprès des réseaux de l'Assurance maladie, des Ddass, des réseaux associatifs et mutualistes. Il est également disponible et promu dans de nombreuses pharmacies dans le cadre d'un partenariat avec le Cespharm.

Un guide pour les aidants

En parallèle du guide pour les plus de 55 ans, L'Inpes diffuse le Guide nutrition pour les aidants des personnes âgées. Un tiers des personnes de plus de 60 ans bénéficie d'une aide à domicile, le plus souvent, de celle d'un proche, et ce guide s'adresse aussi bien à l'entourage qu'aux professionnels chargés d'un accompagnement au quotidien. Il apporte des conseils pratiques et constitue un outil de dialogue entre l'aidant et la personne âgée. Indicateurs à surveiller – poids, alimentation, hydratation, niveau d'activité – organisation des repas et recommandations spécifiques en cas de maladie sont abordés dans le guide, accompagné d'une affichette à coller sur le réfrigérateur. Ces documents sont diffusés auprès des structures d'aide à la personne âgée à domicile, de l'Assurance maladie, des réseaux associatifs et mutualistes et des Ddass. Quatorze mille pharmacies sont également relais.

Un livret pour les professionnels

Un troisième document est diffusé aux professionnels de santé afin de les sensibiliser à leur rôle d'éducation du patient en matière de nutrition. Les médecins généralistes et spécialistes, diététiciens, pharmaciens, infirmiers, kinésithérapeutes, etc. seront ainsi destinataires d'un livret d'accompagnement en plus des deux autres guides. Ils seront aussi avertis de ces parutions par des articles dans la presse médicale.



→ Pourquoi un guide nutrition destiné aux plus de 55 ans ?

On s'est posé beaucoup de questions sur la cible avant de trancher en faveur de deux guides. Le premier s'adresse aux personnes qui, passée la cinquantaine, veulent rester en bonne santé et s'intéressent aux questions de nutrition. Nous voulions répondre à leurs attentes et partager des connaissances qui peuvent les aider à bien se prendre en charge. Nous nous sommes aussi tournés vers une population plus fragile, en perte d'autonomie, accompagnée à domicile. Pour elle, nous avons conçu un guide destiné aux aidants, professionnels ou membres de la famille.

→ Comment vieillissement et nutrition interagissent-ils ?

Il faut distinguer plusieurs facteurs. Certains sont liés au vieillissement, d'autres à l'environnement, sans oublier les maladies qui nous font vieillir plus vite. Le problème principal est la modification de l'appétit, en relation avec une diminution du goût, de l'odorat et d'éventuelles difficultés de mastication. La sensation de faim décroît également, conséquence d'une digestion plus tardive et plus lente. Enfin, les besoins énergétiques augmentent avec l'âge. Il faut donc manger davantage pour maintenir un même niveau d'activité. En raison d'un rendement énergétique médiocre, les personnes âgées doivent consommer plus de protéines. Or elles ont souvent tendance à diminuer la viande et les légumes, privilégiant le sucré et les aliments faciles à mastiquer.

→ Le facteur environnement est-il déterminant ?

Il est essentiel. Certains événements – déménager à la retraite – peuvent bouleverser la vie d'une personne en l'éloignant de ses proches. Ces contacts moins fréquents vont progressivement limiter les occasions de pratiquer une activité physique, de partager un repas. Au domicile, il est donc très important que l'aidant maintienne le contact social et incite la personne à se déplacer pour faire ses courses, à choisir ce qu'elle désire manger, à rester le plus possible autonome. La famille joue un rôle primordial, mais l'accompagnement des personnes âgées est aussi une question politique. Il faut créer des services dans ce domaine.

→ Et la maladie ?

Le prix à payer pour se défendre contre la maladie est plus élevé quand on est vieux. À 75 ans, la perte musculaire due à une grippe est beaucoup plus forte qu'à 30 ans. Il faut dire à la personne âgée de manger davantage, de consommer plus de protéines, car un déficit énergétique risque de la fragiliser. Nous avons un travail éducatif à faire auprès de nos aînés, des familles, des professionnels, pour que tout cela soit connu. En ayant la sagesse d'accepter notre âge et d'adapter notre comportement, nous nous donnons les moyens de rester jeune... dans notre catégorie !

1. Professeur de médecine, gériatre au CHU de Clermont-Ferrand, a présidé le groupe de travail sur les Guides nutrition pour les plus de 55 ans et pour les aidants de personnes âgées.

THÉMA Zéro alcool pendant la grossesse

DEUX ÉTUDES DE L'INPES RÉVÈLENT QU'AU SEIN DE LA POPULATION FRANÇAISE LES RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE SONT MAL CONNUS. PLUSIEURS MESURES SONT PRÉVUES PAR LA LOI DE SANTÉ PUBLIQUE DU 9 AOÛT 2004, DONT LA MISE EN PLACE D'UN MESSAGE SANITAIRE SUR LES CONDITIONNEMENTS D'ALCOOL. DANS CE CADRE, LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET L'INPES ONT LANCÉ LE 13 SEPTEMBRE LA CAMPAGNE PORTÉE PAR LE SLOGAN "ZÉRO ALCOOL PENDANT LA GROSSESSE".

À tout moment de la grossesse, l'alcool est un produit toxique pour le fœtus. Même ponctuelle ou modérée, sa consommation n'est pas sans risque pour l'enfant à naître. Il est donc recommandé de s'abstenir de consommer de l'alcool dès le début d'une grossesse.

DES EFFETS DÉVASTATEURS

L'alcoolisation fœtale est la première cause non génétique de handicap mental chez l'enfant. Une consommation quotidienne, même très faible, ou encore des ivresses épisodiques peuvent entraîner des complications (retard de croissance du fœtus, accouchement prématuré), ainsi que des troubles psychiques et du comportement chez l'enfant. Mais l'atteinte la plus grave reste le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF). Il se manifeste principalement par des anomalies faciales, des retards de croissance, des déficits intellectuels et des troubles du comportement. D'après une

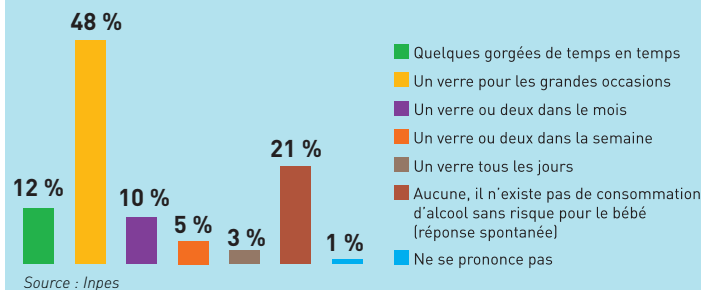
expertise collective de l'Inserm de 2001, 700 à 3 000 enfants, sur les 750 000 naissances annuelles, seraient concernés par un SAF grave.

DES CARENANCES MISES EN LUMIÈRE

Les résultats des deux études menées à l'initiative de l'Inpes en 2004 sur les connaissances des Français et la perception des risques liés à la consommation d'alcool pendant la grossesse ont fait l'objet d'une synthèse publiée par l'Inpes dans sa collection "Évolutions". Ils montrent que les précautions à prendre pendant la grossesse, comme s'abstenir de boire de l'alcool, sont connues, mais que chacun les interprète à sa façon. Ainsi, pour certaines femmes, "boire occasionnellement" ou "à faible dose" n'est pas "boire". 82 % des Français estiment qu'être ivre au moins une fois pendant la grossesse peut entraîner des risques pour la santé du bébé, mais 60 % qu'une

Connaissance des niveaux de consommation sans risque

"D'après vous, quelle est la quantité d'alcool que la femme enceinte peut consommer sans prendre de risque pour son bébé ?"



consommation occasionnelle ne présente pas de risque. Autre source d'imprécision, la méconnaissance des équivalences entre les différents alcools et l'image positive de produits "naturels" perçus comme bons pour la santé (vin, bière, champagne) et dont il suffirait de limiter la consommation pendant la grossesse.

UN MESSAGE SOUS FORME DE SLOGAN

Afin de permettre une meilleure information sur les risques, un message sanitaire sera mis en place, dans l'année qui vient, sur toutes les bouteilles, canettes et autres conditionnements d'alcool, sous forme d'un texte court ou d'un pictogramme. Le ministère de la Santé et l'Inpes ont lancé une campagne d'information pour

faire connaître le slogan Zéro alcool pendant la grossesse. Une annonce est ainsi diffusée du 13 septembre au 16 octobre dans les quotidiens nationaux et régionaux ainsi que dans la presse magazine. La presse médicale la relaiera afin d'encourager les professionnels de santé à aborder le sujet avec leurs patientes. En parallèle, gynécologues, sages-femmes et professionnels de PMI recevront un courrier de sensibilisation sur la consommation d'alcool et de tabac pendant la grossesse, accompagné d'une carte postale à remettre à leurs patientes. Outre les messages sanitaires, ce document rappelle les risques et renvoie vers les médecins ou vers les lignes d'Écoute Alcool (0811 91 30 30) et de Tabac Info Service (0825 309 310). ■

EN BREF

► Les États généraux de l'alcool en France

Cette démarche, initiée par le ministre de la Santé, est destinée à mettre à la portée de tous des informations claires, précises et validées scientifiquement, afin que chacun puisse être acteur de sa santé. Elle offre également aux citoyens, aux professionnels et aux experts la possibilité de faire connaître leur point de vue. Dans ce cadre, des colloques régionaux organisés avec le soutien de l'Inpes, porteront sur l'un ou plusieurs des six thèmes retenus par le comité national d'organisation : alcool et modes de vie ; alcool, travail, emploi ; alcool et publics sensibles ; alcool et situations à risques ; alcool et inégalités ; alcool et violence. Les citoyens peuvent aussi réagir et donner leurs points de vue via le site internet mis en place et les 6 forums en ligne. L'ensemble des contributions régionales sera présenté lors d'une restitution nationale qui se déroulera à Paris, le 5 décembre, à la Grande Arche de la Défense. Ces États généraux permettront d'orienter la politique de santé publique dans le domaine de l'alcool.

- [Le site des États généraux de l'alcool](#)
- [Le calendrier des rencontres en région](#)

► Le lancement du PNNS 2

Présenté par Xavier Bertrand le 6 septembre dernier, le deuxième Programme national nutrition-santé (PNNS) couvrant la période 2006-2010 comprend un nouveau plan de prise en charge de l'obésité. Ce plan repose sur un renforcement du dépistage précoce, la constitution de réseaux de prise en charge, un effort accru de formation des professionnels et la mise en œuvre de plans d'actions spécifiques destinés aux populations défavorisées. En 2007, le PNNS disposera d'un financement de 47 M€. Sur ce total, l'Inpes consacrera 10 M€ à la réalisation de campagnes de communication.

- [La présentation du PNNS 2](#)

► Journée nationale de la vaccination

Le 10 octobre, l'Inpes, la direction générale de la Santé et le Comité technique des vaccinations (CTV) organisent la Journée nationale de la vaccination. Cet événement est réservé aux représentants des institutions des professionnels de la santé, et aux acteurs de la prévention intéressés par la vaccination et la prévention des maladies infectieuses. Il a pour ambition de faire le point sur la mise en œuvre de la politique vaccinale, sur ses atouts et sur les difficultés qu'elle pose en termes d'information du public. Cette journée sera le préalable à l'organisation d'actions locorégionales en 2007 s'inscrivant dans la semaine européenne de la vaccination animée par l'Organisation Mondiale de la santé. À cette occasion, des documents récemment édités par l'Inpes seront mis à disposition des participants.

- [La présentation de la Journée](#)
- [L'espace thématique de l'Inpes consacré à la vaccination](#)

► Sida : toutes les campagnes en un seul clic

L'Inpes vient de mettre en ligne un site Internet regroupant l'ensemble des campagnes de prévention sur le sida et les infections sexuellement transmissibles (IST) auprès des différents publics : homosexuels, jeunes, séropositifs, grand public, migrants, professionnels de santé... Pour chacune d'elles, une présentation rappelle le contexte, les objectifs et les actions mises en œuvre.

- [Le site consacré aux campagnes sida](#)

PUBLICATIONS INPES

NOUVEAUTÉS

Drogues et dépendance

Édité à 1,5 million d'exemplaires, le livret *Drogues et dépendance* aborde l'ensemble des questions liées aux drogues, à l'alcool, au tabac, aux médicaments psychoactifs et aux produits dopants : effets, dangers, usages, données épidémiologiques, législation, aide et prévention. Disponible pour les professionnels de la prévention et de l'éducation auprès de l'Inpes ou de la Mildt, le livret est également diffusé gratuitement aux particuliers qui en font la demande à Drogues Info Service (0800 23 13 13).



Nutrition

L'Inpes édite, à l'attention des personnes âgées, une *affiche* consacrée à la nutrition. Destiné à être apposée sur le réfrigérateur, ce document, diffusé à 1,5 million d'exemplaires, présente les grands principes de nutrition et donne des repères simples de consommation pour les différentes catégories d'aliments.

Sida

Cinq nouvelles cartes postales sur le thème de la prévention du sida viennent d'être éditées par l'Inpes. Diffusées à 75 000 exemplaires chacune dans les différents lieux fréquentés par les homosexuels masculins, ces cartes ont pour vocation de combattre les fausses croyances sur les prises de risques liés à l'infection VIH et les IST.

NOS COLLABORATEURS PUBLIENT

Fournier C. *Aider les femmes à choisir leur méthode : l'accompagnement ou le counseling* (Dossier contraception). Le concours médical 2006 ; 128 (25-26) : 1053-1056.

King G, Guilbert P, Ward G, Arwidson P, Noubary F. *Correlates of sexual abuse and smoking among French adults*. Child Abuse & Neglect 2006;30:709-723.

Leguéré J.-P., Laurent-Beq A., Alla F., Douiller A., Ferron C., Lavielle C., Méheust C., Cormand M.-F. *Écrire en santé publique. Guide d'aide à la rédaction en promotion de la santé*. Vandœuvre-lès-Nancy, Société française de santé publique, 2006 : 208 p. Voir www.sfsp.info/, rubrique "vient de paraître".

AGENDA / OCTOBRE

→ LE 3 OCTOBRE

Colloque "L'adolescent et son corps" organisé à Paris par Fil Santé Jeunes.

→ LES 12 ET 13 OCTOBRE

2^e Séminaire national sur la formation universitaire en éducation du patient co-organisé par l'Inpes et le Centre régional de ressources et de formation à l'éducation du patient (Cerfep), à Lille.

→ DU 15 AU 19 OCTOBRE

Séminaire inter caribéen de lutte contre le VIH organisé à Saint-Martin (Guadeloupe), avec la participation de l'Inpes.

→ LES 16 ET 17 OCTOBRE

Assises nationales organisées par le ministère de la Santé dans le cadre des États généraux de la prévention. Présence de l'Inpes avec un stand.

→ DU 19 AU 22 OCTOBRE

9^e édition du salon "Forme et santé" organisé à Paris (Paris Expo, Porte de Versailles), avec la présence de l'Inpes.

→ LE 20 OCTOBRE

"Les enjeux de la formation en alcoologie". Réunion organisée à Paris par la Société française d'alcoologie.

→ DU 23 AU 27 OCTOBRE

10^e Journées annuelles de santé publique organisées à Montréal, avec la participation de l'Inpes.

→ DU 24 AU 26 OCTOBRE

L'Inpes sera présent au *Salon infirmier* organisé à Paris (Paris Expo, Porte de Versailles).


www.inpes.sante.fr

équilibres

Édition : Inpes
42, boulevard de la Libération
93203 Saint-Denis Cedex (France)
Tél. 01 49 33 22 22
www.inpes.sante.fr

Directeur de la publication
Philippe Lamoureux

Comité de rédaction
Yves Géry, Claire Méheust,
Anne-Sophie Mélard

Mise en ligne : Philippe Cornet

Ont participé à ce numéro
Laurence Noirot, Florence Condroyer,
Anne-Juliette Serry, Juliette Guillemont,
Stéphane Delaunay, Fabrice Moreau,
Osiris Le Bigot, Christine Jestin

Conception-rédaction, iconographie
PCA : 01 42 84 18 17

Chef de projet : Isabelle Servais-Hélie

Directeur artistique : Vincent Treppoz

Photo : Goodshoot/Photonostop

Dépôt légal : octobre 2006

Nous écrire : equilibres@inpes.sante.fr