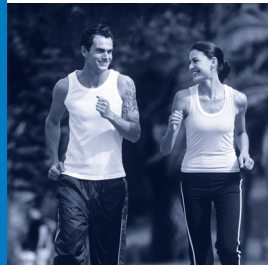


# Programme national alimentation et activité physique 2008 – 2012 (PNAAP 2008 – 2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP

Le **Programme national alimentation et activité physique (PNAAP)** entend favoriser les choix promoteurs de santé, afin de mieux **prévenir les maladies non transmissibles**. Il permettra ainsi de lutter plus efficacement notamment contre le surpoids, l'obésité et les troubles du comportement alimentaire, en priorité chez les enfants et les adolescents.

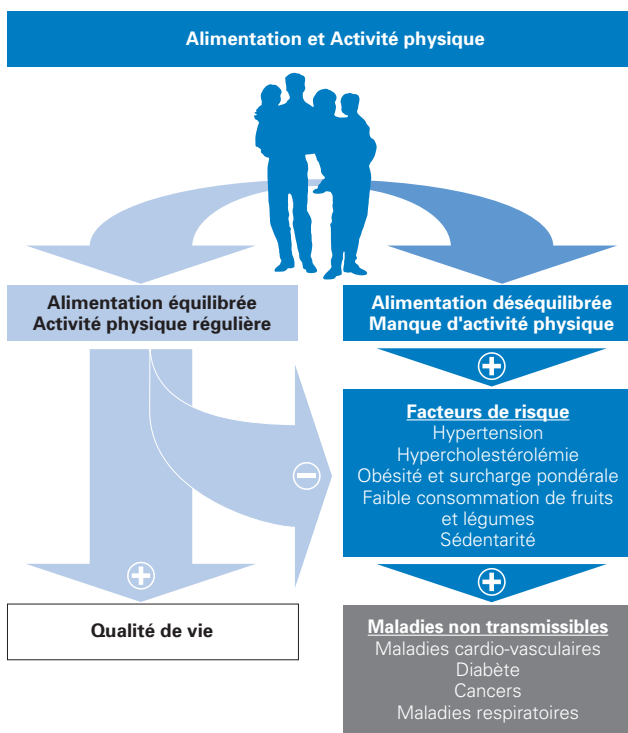


Fig. 1 Influence de l'alimentation et de l'activité physique sur les maladies non transmissibles (illustration originale OFSP)

Ce programme est le fruit d'un **processus participatif**, coordonné par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), auquel ont concouru l'Office fédéral du sport (OFSPo), Promotion Santé Suisse, des représentants des cantons et de l'économie, une alliance d'ONG ainsi

que de nombreux autres acteurs. Le programme veut surmonter les faiblesses de la situation actuelle et, en particulier, améliorer la coordination multisectorielle. Le PNAAP entend véhiculer des messages positifs, comme le plaisir de bien manger et le bien-être que procure l'exercice physique. Son contenu tient compte des recommandations et documents de fond de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et de l'Union européenne (UE).

Ses actions veulent encourager la **responsabilité individuelle**, soutenir les **mesures volontaires** de l'économie et garantir la **qualité des denrées alimentaires**. Il s'agit également de respecter les différents groupes-cibles, styles de vie, statuts socio-économiques et culturels, nationalités et coutumes.

## Problématique

Dans la plupart des pays européens, l'alimentation et l'activité physique sont en relation avec cinq des sept principaux facteurs de risques des maladies non transmissibles : l'hypertension, l'hypercholestérolémie, l'excès de poids, la faible consommation de fruits et légumes et la sédentarité ; les deux autres étant le tabagisme et la consommation d'alcool.

Le nombre de **personnes en surpoids et obèses** a massivement augmenté ces dernières années ; cette tendance est de plus en plus remarquée chez les enfants.

**L'activité physique** est fondamentale au maintien d'un équilibre énergétique facilitant un poids corporel sain. Chez l'enfant, elle joue un rôle déterminant dans le développement psychomoteur, permet de combattre le stress, l'anxiété, la dépression et de favoriser une autonomie physique et psychique tout au long de la vie.

Ces dernières années, les **troubles du comportement alimentaire** deviennent de plus en plus fré-

quents et inquiétants. Ils apparaissent le plus souvent à l'adolescence et touchent essentiellement les jeunes femmes. Cependant, le taux de jeunes hommes touchés est en augmentation.

Face à cette situation, le Conseil fédéral a approuvé la résolution de l'OMS du 22 mai 2004, intitulée « Stratégie mondiale de l'OMS pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé ». Il a demandé au Département fédéral de l'intérieur (DFI) d'inscrire dans ses objectifs l'adaptation de la stratégie de l'OMS au contexte suisse. En novembre 2006, les ministres de la santé des pays européens ont adopté à Istanbul une « Charte européenne sur la lutte contre l'obésité ».

## Situation en Suisse

En Suisse, un enfant sur cinq souffre déjà de surcharge pondérale, un chiffre cinq fois plus élevé que vingt ans auparavant. Des nouvelles données montrent que le nombre d'enfants en surpoids semble se stabiliser à ce niveau, voire a même tendance à diminuer. Des études complémentaires doivent montrer si cette tendance se confirme.

Le nombre de personnes en surpoids, tous âges confondus, a fortement augmenté au cours de ces dernières années. En 2002, 37 % de la population adulte souffrait d'excédent de poids ou d'obésité, contre 30 % 10 ans auparavant.

Les coûts engendrés par le surpoids et l'obésité, ainsi que par les maladies qui y sont liées se sont montés, en 2001, à CHF 2,7 milliards.

La situation en Suisse est comparable à celle des pays européens. Le comportement alimentaire des Suisses est caractérisé par une faible consommation de fruits et légumes, et la consommation de sucre dépasse largement l'apport maximal recommandé de 10 % de

l'énergie totale absorbée. Selon ses propres dires, près d'un tiers de la population (31 %) n'a aucune discipline alimentaire.

Le manque d'activité physique est très répandu dans la population suisse. 64 % des adultes ne respectent pas la recommandation minimale de pratiquer une demi-heure d'exercice physique quotidien et 19 % sont même totalement inactifs.

En Suisse, la sédentarité entraîne chaque année au moins 2900 décès prématurés, 2,1 millions de cas de maladies et des frais de traitement directs d'un montant de 2,4 milliards de francs.

## Nombreux acteurs et activités en cours

Outre l'**OFSP** et l'**OFSPPO**, plusieurs offices fédéraux ont une activité qui concerne directement ou indirectement l'activité physique et l'alimentation. Citons par exemple l'**Office fédéral du développement territorial** (p. ex. environnement construit favorable à l'activité physique), l'**Office fédéral des routes** (p. ex. mobilité douce – pistes cyclables) et l'**Office fédéral de l'agriculture** (p. ex. production de denrées alimentaires).

D'autres acteurs importants sont les **cantons**, les **communes**, les **organisations semi-étatiques**, les **organisations non-gouvernementales** (p. ex. l'Alliance ONG) et l'**économie** (particulièrement l'**industrie alimentaire** et le **commerce de détail**).

Les **activités** menées à ce jour pour améliorer la situation en Suisse reposent sur la politique nutritionnelle de la Commission fédérale de l'alimentation (**COFA**) et l'**OFSP**, ainsi que sur le « Concept du Conseil fédéral pour une politique du sport en Suisse » datant de 2000 de l'**OFSPPO**.

La loi fédérale encourageant la gymnastique et les sports, sous la responsabilité de l'**OFSP**, a pour but de favoriser le développement de la jeunesse ainsi que la santé et les aptitudes physiques de la population en général.

Sur la base de la politique nutritionnelle de 2001, la décision a été prise de lancer plusieurs programmes de prévention comme Suisse Balance (Promotion Santé Suisse et OFSP), 5 par jour - projet pour lequel des contrats de licences ont été conclus avec l'économie (Promotion Santé Suisse, Ligue suisse contre le cancer et OFSP).

**Promotion Santé Suisse** s'engage depuis plusieurs années en faveur d'un « Poids corporel sain », qui constitue aujourd'hui l'un des trois domaines prioritaires de sa stratégie. Dans l'optique de la promotion d'un poids corporel sain chez les enfants et les jeunes, Promotion Santé Suisse mène, d'une part, une campagne de sensibilisation et de mobilisation de la population suisse ; d'autre part, elle finance des programmes d'actions cantonaux qui ont pour groupes - cibles les enfants et les adolescents.

Par ailleurs, de plus en plus de **cantons** élaborent une politique sanitaire couvrant les aspects de l'alimentation saine et de l'activité physique. Presque la moitié des cantons disposent déjà de leurs propres programmes de promotion de la santé et de prévention ou sont en train d'en élaborer.

# Besoin d'intervention

Les activités en cours sont diverses et les acteurs nombreux. Ces derniers ont montré leur intérêt pour des actions mieux coordonnées, incluses dans des stratégies multisectorielles pour modifier positivement l'environnement de vie. Il y a donc un besoin clairement manifesté d'améliorer la coordination entre les acteurs et d'augmenter l'échange des informations concernant les meilleures pratiques.

L'efficacité des activités menées dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique impliquent un changement de mode de vie, **dont les effets ne sont visibles qu'à long terme**. La gestion et la récolte des données relatives au comportement alimentaire et à l'activité physique de la population suisse est donc un élément indispensable qui doit être perfectionné ; il en va de même pour les données scientifiques avérées.

# Programme national alimentation et activité physique 2008–2012 (PNAAP 2008–2012)

Ce programme a comme finalité la promotion durable de la qualité de vie à travers la **responsabilisation de l'individu**, les **mesures volontaires** et la **qualité des denrées alimentaires**.

Les projets spécifiques qui vont se développer dans le cadre de ce programme sont définis selon deux axes prioritaires, à savoir :

1. Faciliter l'adoption d'une alimentation équilibrée
2. Faciliter le mouvement au quotidien et la pratique d'une activité physique régulière

Les interventions envisagées visent à améliorer l'information destinée aux consommateurs, faciliter l'accessibilité à une nourriture saine et à la pratique d'une activité physique, encourager la formation et la recherche dans ces domaines, encourager les acteurs concernés par des activités multisectorielles.

## Vision

Le **PNAAP** veut motiver la population et en particulier les jeunes à adopter une alimentation saine et équilibrée, ainsi qu'une activité physique régulière. Il s'agit de lutter efficacement contre le surpoids, l'obésité, les troubles du comportement alimentaire et les autres maladies non transmissibles liées à ces facteurs.



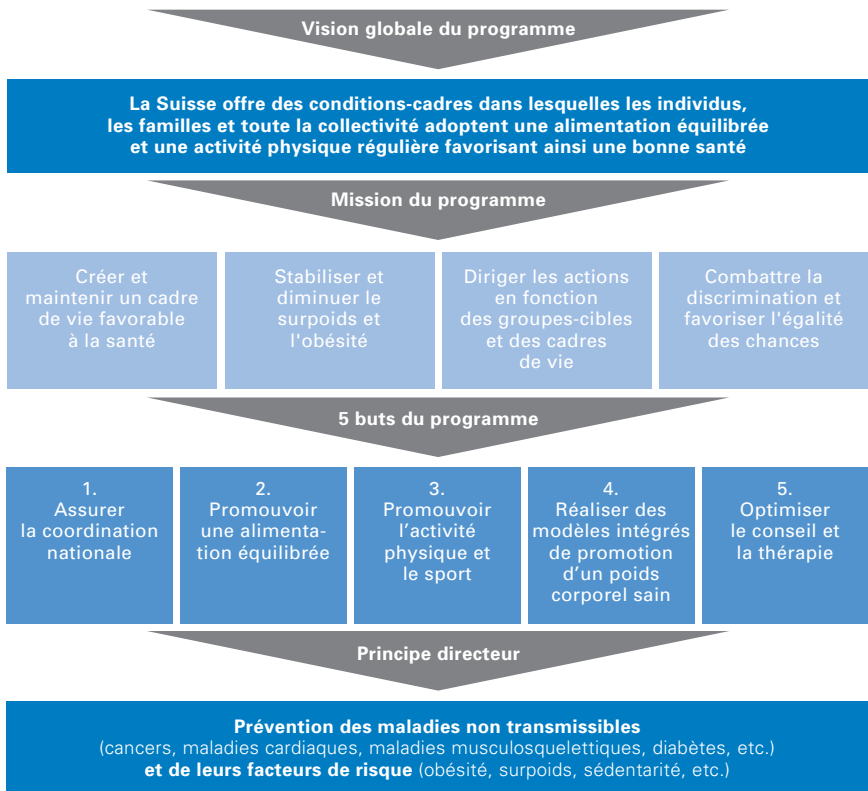


Fig. 2 Illustration du PNAAP (illustration originale OFSP)

# 4 acteurs principaux

L'**OFSP**, l'**OFSPO**, **Promotion Santé Suisse** et les **cantons** sont les acteurs principaux dans le cadre du PNAAP. Si les trois premiers se partagent les 5 objectifs du programme, les cantons jouent un rôle prépondérant dans sa planification et sa mise en œuvre.

Les autres partenaires importants sont l'économie, les communes, les organisations semi-étatiques, les organisations non-gouvernementales, ainsi que d'autres offices fédéraux.

## Les tâches de l'OFSP

L'**OFSP** assume :

### **La coordination nationale et la gestion de la mise en œuvre du programme**

Une coordination nationale doit garantir la collaboration entre les acteurs et une utilisation optimale des ressources et des synergies. Le développement et l'analyse de mesures existantes et nouvelles doivent nécessairement reposer sur des bases scientifiques, ce qui suppose des activités de recherche, de surveillance et d'évaluation. En outre, des offres ciblées de formation et de perfectionnement sont prévues pour améliorer la compétence des spécialistes.

Afin de prendre en charge la coordination et l'évaluation au niveau national, l'OFSP va mettre en place **deux instruments** qui sont d'une part une plate-forme nationale alimentation et activité physique et, d'autre part, un système uniformisé de monitoring.

1. La **Plate-forme nationale alimentation et activité physique** permettra aux participants de débattre et de proposer des mesures volontaires dans le cadre du programme. Elle doit aussi permettre d'exploiter au maximum la capacité des acteurs privés (p. ex. industrie alimentaire, commerce de détail), ainsi que des organisations à but non lucratif et bénévoles à prendre des mesures volontaires. Un objectif important de la plate-forme est de soutenir de manière optimale l'engagement des acteurs privés et des réseaux existants en garantissant le transfert des connaissances.

2. Un **système de monitoring** uniformisé va être développé en utilisant des structures déjà existantes, comme par exemple l'Enquête suisse sur la santé ou l'Observatoire Sport et activité physique Suisse. Il s'agit aussi de créer d'autres systèmes comme le National Nutrition Survey Switzerland (NANUSS) ou un monitoring sur l'activité physique des enfants. Ces instruments vont permettre d'identifier les lacunes et les interventions efficaces dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique.

### **La promotion d'une alimentation équilibrée**

Cet objectif vise à l'intégration d'une alimentation équilibrée dans le quotidien. Les recommandations nationales en matière de nutrition servent ici de base, les besoins de divers groupes-cibles étant par ailleurs pris en compte. Il s'agit, d'une part, de perfectionner les mesures existantes qui se sont avérées efficaces et, d'autre part, de trouver de nouvelles approches novatrices pour améliorer le comportement alimentaire des enfants et des jeunes notamment. Plus concrètement, il s'agit d'actions qui visent à 1) soutenir la consommation de fruits et légumes, 2) réduire la concentration de sel, sucre et graisse dans les aliments, 3) réduire la part des aliments hautement caloriques dans l'alimentation, 4) encourager l'allaitement maternel.

## **La promotion d'une activité physique quotidienne**

En collaboration avec l'OFSP ou d'autres partenaires, l'OFSP entend donner à tous les groupes de la population la possibilité et l'envie de bouger au quotidien. Un environnement propice au mouvement (p. ex. le développement de pistes cyclables, espaces verts) devrait inciter chacun à se dépenser physiquement – chez soi, à l'école ou au travail, lors des déplacements effectués et durant son temps libre. En parallèle, il s'agit d'identifier les groupes de population que les offres existantes n'atteignent pas. Il faudra soutenir ici des modèles novateurs et, le cas échéant, trouver de nouveaux moyens d'action.

## **L'optimisation des offres de conseils et de thérapies**

Il s'agit de mettre à disposition des personnes qui, en Suisse, souffrent de surpoids, d'obésité ou de troubles du comportement alimentaire, une offre de conseils et de thérapies répondant à leurs besoins et basée sur des évidences, en accordant une attention particulière à la détection précoce des patients à risque.

# Les tâches de l'OFSPPO

## Promotion du sport

L'**OFSPPO** assume la responsabilité de la promotion du sport. Dans cet objectif, il conçoit et vise à promouvoir un sport adapté aux jeunes ; il permet à ces derniers de vivre pleinement le sport et de participer à la mise en place d'activités sportives. Finalement, l'OFSPPO contribue, dans les domaines de la pédagogie, de la société et de la santé, au développement et à l'épanouissement des jeunes.

A l'avenir, Jeunesse+Sport s'adressera non seulement au groupe des 10 à 20 ans, mais également aux enfants de 5 à 10 ans.

# Les tâches de Promotion Santé Suisse

## Promotion d'un poids corporel sain

**Promotion Santé Suisse** est responsable de la mise en œuvre des programmes d'actions dans les cantons. Cet objectif doit freiner la tendance à l'augmentation de la surcharge pondérale. Des modèles intégrés (activité physique, alimentation, aspects psychiques et sociaux) de promotion d'un poids corporel sain doivent être intégrés dans la vie de tous les jours. Promotion Santé Suisse collabore donc étroitement avec les **cantons** dans ce contexte. Dans le cadre de programmes d'actions communs, elle développe avec chaque canton une stratégie d'intervention qui s'oriente vers les besoins spécifiques de ce dernier. Cette approche lui permet d'utiliser de manière optimale les ressources de chaque canton.

# Direction, financement, mise en œuvre et évaluation

L'OFSP préside la **direction** stratégique du PNAAP, à laquelle sont associés l'OFSPPO, Promotion Santé Suisse et les représentants des cantons.

Concernant le **financement** de ce programme, il s'agit de mieux fédérer les activités des acteurs. L'optimisation des ressources permettra d'employer plus efficacement les fonds publics et privés pour les domaines de l'alimentation et de l'activité physique. Une partie des fonds nécessaires à la réalisation du PNAAP sera apportée par les acteurs impliqués, dans le cadre de leur activité et de leurs budgets ordinaires.

La création d'une plate-forme nationale alimentation et activité physique et d'un système de surveillance homogène sont les deux instruments prévus, au niveau fédéral, pour la **mise en œuvre** du PNAAP. Ils permettront d'atteindre les différents objectifs du programme.

La durée du programme est de 5 ans. Il sera soumis à **évaluation**. Cette dernière dira si le programme peut continuer dans la direction fixée ou s'il faut adapter les directions choisies.



## **Impressum**

© Office fédéral de la santé publique (OFSP)  
Editeur : Office fédéral de la santé publique  
Date de publication : juillet 2008

Informations complémentaires :

OFSP, section Nutrition et activité physique, 3003 Berne

Direction du Programme national alimentation et activité physique : Alberto Marcacci

Téléphone +41 (0)31 322 64 41, téléfax +41 (0)31 324 09 42

Courriel : [ernaehrung-bewegung@bag.admin.ch](mailto:ernaehrung-bewegung@bag.admin.ch), [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Publication également disponible en allemand, en italien et en anglais.

Mise en page : cR Kommunikation AG, Berne

Illustrations : cR Kommunikation AG, Berne

Photographies : Prisma Bildagentur AG

Numéro de publication OFSP : 07.08 20EXT0810 200290

Imprimé sur papier blanchi sans chlore