

NUTRITION

DÉCEMBRE 2018

ÉTAT DES CONNAISSANCES

**RECOMMANDATIONS RELATIVES
À L'ALIMENTATION, À L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE ET À LA SÉDENTARITÉ
POUR LES ADULTES**

Résumé

En France, des recommandations alimentaires et d'activité physique officielles ont été diffusées depuis 2001 dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS). Suite à l'évolution des données scientifiques et aux rapports récents de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) et à l'avis du Haut Conseil de santé publique (HCSP), la Direction générale de la santé (DGS) a chargé Santé publique France de l'actualisation des recommandations relatives à l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité à diffuser auprès de la population adulte.

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 donné 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.

Santé publique France s'est appuyée sur un comité thématique réunissant des compétences en épidémiologie, en prévention et promotion de la santé, en information et communication, en littératie ainsi que des professionnels en contact avec le public, notamment les populations modestes.

Différentes phases d'études auprès de la population âgée de 18 à 64 ans, dont des personnes en situation de précarité, mais aussi auprès de professionnels issus des secteurs du social et de la santé qui relaient ces recommandations, ont permis d'infléchir ou de valider les choix tout au long du processus de conception.

Santé publique France a parallèlement concerté les différentes instances impliquées dans le renouvellement des recommandations - DGS, Anses et HCSP - afin de s'assurer de la concordance de ses travaux de formulation avec les fondements scientifiques des rapports de l'Anses et de l'avis du HCSP.

Les recommandations ont ensuite été présentées à la Direction générale de l'alimentation (DGAL), à la Direction générale de la cohésion sociale (DGCS) et à la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF), puis au secteur économique, aux associations de consommateurs et aux associations pour l'environnement.

Les nouvelles recommandations pour la population adulte de Santé publique France feront l'objet d'un dispositif de communication au cours de l'année 2019.

MOTS CLÉS : MÉTHODE, ÉLABORATION, RECOMMANDATIONS, REPÈRES, PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE (PNNS), ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ

Sommaire

1. HISTORIQUE DE LA CRÉATION DE RECOMMANDATIONS FRANÇAISES SUR L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ POUR LE GRAND PUBLIC	4
2. PROCESSUS D'ÉLABORATION DES NOUVELLES RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ	6
2.1 Élaboration du fonds scientifique	6
2.1.1 Alimentation.....	6
2.1.2 Activité physique et sédentarité	6
2.2 Méthode de travail de Santé publique France	7
2.2.1 L'appui d'un comité thématique	8
2.2.2 Le processus de travail.....	8
2.2.3 Les préalables	9
2.2.4 Les ressources	9
3. RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION	12
3.1 Enjeux identifiés, orientations et choix opérés par le CAT	12
3.1.1 Enjeux et orientations	12
3.1.2 Choix du comité d'appui thématique	13
3.2 Évaluations, étapes de concertation et mise au point.....	14
3.2.1 Les études menées	14
3.2.2 Le processus de concertation et d'échanges	21
4. RECOMMANDATIONS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ.....	22
4.1 Les enjeux identifiés et les orientations et choix opérés par le CAT	22
4.1.1 Enjeux et orientations	22
4.1.2 Choix du CAT	23
4.2 Évaluations, étapes de concertation et résultats	23
4.2.1 Résultats des études	23
4.2.2 Le processus de concertation et d'échanges	29
5. FORMULATIONS FINALES DES RECOMMANDATIONS	31
Quelques conseils généraux	31
Nutri-Score.....	37
Recommandations simplifiées.....	38

Références bibliographiques.....	39
----------------------------------	----

ANNEXES	41
1 / Tableau de repères du HCSP	41
2 / Résumé des recommandations sur l'activité physique et la sédentarité de la Synthèse du groupe d'experts coordonné par Santé publique France en 2016	45
3 / Liste des membres du CAT	46
4 / <i>One-minute advice</i> de la Suède	47
5 / Tableau de recommandations du CAT	48
5bis / Conseils généraux du CAT	51
6 / Formulation des recommandations sur l'alimentation testées en étude quantitative....	52
7 Synthèse des principaux indicateurs - étude quantitative	54
8 / Messages courts testés dans l'enquête qualitative sur la formulation des repères sur l'activité physique et la sédentarité	55
9 / Test par des mesures implicites et explicites de formulations des futurs repères du PNNS sur l'activité physique et la sédentarité – Résumé du rapport d'enquête	56

**Ce document a été rédigé par Corinne Delamaire, Hélène Escalon et Laurence Noirot,
Unité alimentation et activité physique, Direction de la prévention et de la promotion
de la santé, Santé publique France**

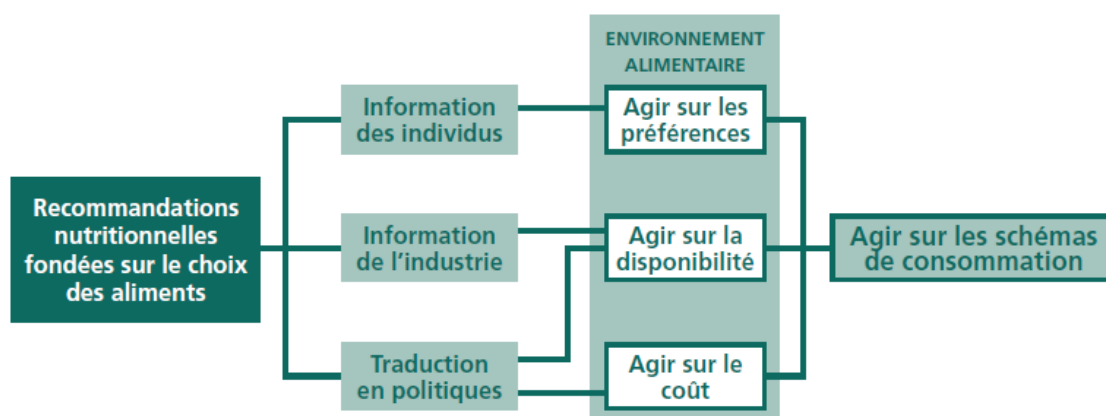
1. HISTORIQUE DE LA CRÉATION DE RECOMMANDATIONS FRANÇAISES SUR L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ POUR LE GRAND PUBLIC

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), les recommandations nutritionnelles fondées sur le choix des aliments (« Food Based Dietary Guidelines - FBDG ») sont *des messages courts, fondés sur des éléments scientifiques, pratiques et accessibles. Ils peuvent ainsi aider les consommateurs à faire des choix sains en matière d'alimentation et à adopter en complément un style de vie lui-même sain, qui leur permettent d'accéder à un état nutritionnel satisfaisant et contribuent à prévenir la malnutrition sous toutes ses formes. À la différence des références nutritionnelles – qui sont des normes applicables dans le monde entier – les FBDG sont adaptées à des conditions nutritionnelles, géographiques, économiques et culturelles spécifiques* (FAO, 2016).

Outre le fait d'aider les consommateurs à orienter leurs choix alimentaires en les informant, les FBDG peuvent aussi servir de références pour l'établissement de normes nutritionnelles dans différents cadres : les repas servis dans les établissements scolaires ou de soins, dans les programmes d'aide alimentaire, ou pour orienter l'offre alimentaire. Elles sont donc susceptibles d'avoir des répercussions sur la consommation en informant les individus, en informant les industriels du secteur agro-alimentaire et en orientant des politiques. Elles peuvent ainsi agir sur « l'environnement alimentaire » de la population (cf. Figure 1).

I FIGURE 1 I

Les trois principaux axes par lesquels les recommandations nutritionnelles fondées sur le choix des aliments peuvent peser sur l'environnement alimentaire et, par voie de conséquence, sur les schémas de consommation



Les FBDG peuvent servir non seulement à identifier les alimentations conformes aux exigences nutritionnelles mais aussi celles qui ont une incidence moindre sur l'environnement. C'est ainsi que depuis quelques années, certains pays comme l'Allemagne, ou encore la Suède, prennent en compte les préoccupations liées à la durabilité environnementale dans leurs FBDG nationales (Gonzalez Fischer et Garnett, 2016).

L'activité physique et l'alimentation relevant toutes deux des « habitudes de vie », de nombreux pays allient des recommandations en matière d'activité physique (AP) aux recommandations alimentaires. Depuis peu, des conseils visant à réduire la sédentarité, c'est-à-dire le temps passé assis, sont également venus compléter ces deux types de recommandations (U.S. Department of Health and Human Services, 2018). Il a en effet été montré que la sédentarité constituait un facteur de risque pour la santé (augmentation de la mortalité notamment) indépendamment du niveau de pratique d'activité physique, cet effet négatif étant d'autant plus fort que le temps passé assis est élevé (Chau, 2013). La sédentarité a ainsi un effet négatif sur la santé non seulement pour les personnes faiblement actives et sédentaires mais aussi pour les personnes actives et sédentaires.

Dans certains pays, des recommandations telles que définies par la FAO sont diffusées au grand public par une instance gouvernementale depuis plusieurs décennies. En France, ce n'est que depuis 2001 que la mise en œuvre du Programme national nutrition-santé (PNNS) a permis d'élaborer les recommandations alimentaires et d'activité physique françaises officielles et de les diffuser.

Appelées « repères nutritionnels du PNNS », ces recommandations ont été définies pour plusieurs populations : les adultes, les femmes enceintes, les plus de 55 ans, les enfants et les adolescents. Ils sont diffusés auprès du grand public par différents vecteurs de communication (guides nutrition, le site mangerbouger.fr, campagnes médias, etc.) mais également par les professionnels du secteur de la santé, du secteur social ou encore de l'Éducation nationale.

Certains repères du PNNS sont aussi relayés *via* des messages sanitaires apposés sur les publicités alimentaires. En effet, depuis 2007, l'article L2133-1 du Code de la santé publique, issu de la loi du 9 août 2004 relative à la Politique de santé publique, oblige les annonceurs publicitaires de produits alimentaires manufacturés à apposer, sur leurs publicités, des messages sanitaires reprenant le contenu de certains de ces repères¹.

Depuis la création des premiers repères nutritionnels du PNNS en 2001, les connaissances scientifiques concernant les liens entre l'alimentation et la santé d'une part, l'activité physique et la santé d'autre part ont évolué. Les modes de consommation, les styles de vie (plus de sédentarité, moins d'activité physique chez certaines catégories de personnes) évoluent également. Par conséquent, il convient, comme d'autres pays s'y emploient régulièrement, de réviser ces repères pour la population en prenant en compte ces nouvelles connaissances.

1. Ces messages sont les suivants : « Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière » ; « Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour » ; « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé » ; « Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas ».

2. PROCESSUS D'ÉLABORATION DES NOUVELLES RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ

2.1 Élaboration du fonds scientifique

2.1.1 Alimentation

En France, l'élaboration du socle scientifique permettant d'asseoir les recommandations en lien avec l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité a été réalisée par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). C'est ainsi qu'en réponse à une saisine de la Direction générale de la santé (DGS), cette agence a publié son rapport sur l'actualisation des repères alimentaires pour les adultes en décembre 2016 (Anses, 2016). Plusieurs paramètres ont été pris en compte pour aboutir à cette actualisation : les références nutritionnelles pour la population (RNP), la biodisponibilité des nutriments, les liens entre consommation de divers groupes d'aliments et risque de maladies chroniques, les habitudes alimentaires de la population française et le risque lié à l'exposition aux contaminants alimentaires. Les évolutions préconisées par l'Anses sont notamment l'augmentation de la consommation de légumineuses, de produits céréaliers complets et de certaines huiles végétales, la réduction importante des consommations de charcuteries et de viandes hors volailles².

Dans un avis³ publié en septembre 2017 en réponse à une saisine de la DGS, le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) a précisé les repères alimentaires fournis par l'Anses en tenant compte du contexte global de santé publique afin d'assurer l'intérêt de ces recommandations pour toute la population adulte (cf. extrait de l'avis en Annexe 1). Santé publique France s'est ensuite appuyée sur ces recommandations pour formuler les nouveaux repères alimentaires destinés aux adultes.

2.1.2 Activité physique et sédentarité

En avril 2012, la DGS a saisi l'Anses pour réaliser une actualisation du fonds scientifique sur lequel se fondaient les repères nutritionnels (alimentation et activité physique) du PNNS mis en place depuis 2001.

La révision des recommandations s'est appuyée sur une analyse des données scientifiques les plus récentes au moment de l'expertise, sur les liens entre l'activité physique et l'état de santé ainsi que sur les déterminants des comportements d'activité physique et de sédentarité.

Des recommandations distinctes ont été formulées sur l'augmentation de l'activité physique et la réduction de la sédentarité. Les types d'activités physiques recommandés ont été précisés : endurance, renforcement musculaire, souplesse et équilibre. Des recommandations spécifiques aux enfants, adolescents, adultes, femmes enceintes, en période de post-partum,

2. <https://www.anses.fr/fr/content/l%E2%80%99anses-actualise-les-rep%C3%A8res-de-consommations-alimentaires-pour-la-population-fran%C3%A7aise>

3. <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=600>

ménopausées, personnes âgées de 65 ans et plus, et personnes ayant une limitation fonctionnelle d'activité ont été énoncées.

Cette expertise a fait l'objet d'un rapport et d'un avis de l'Anses publiés le 26 février 2016 (Anses, 2016).

La technicité de ces nouvelles recommandations a mis en évidence la nécessité d'en simplifier la formulation pour les rendre accessibles au grand public et facilement utilisables par les professionnels travaillant sur la promotion de l'activité physique et la réduction de la sédentarité. Santé publique France a mis en place un groupe de travail pour procéder à une première étape de vulgarisation des recommandations en s'appuyant notamment sur des experts ayant contribué au rapport de l'Anses.

Une synthèse des nouvelles recommandations, illustrées de nombreux exemples d'activités physiques a été réalisée par le groupe de travail (Escalon et le groupe de travail « Vulgarisation des recommandations activité physique – Sédentarité », 2017) et mise en ligne sur le site de Santé publique France⁴. Un résumé des principales propositions de cette synthèse, pour les adultes, est présenté en Annexe 2.

Ces préconisations ont également été mises en ligne sur mangerbouger.fr, sous différentes formes, à destination de trois publics cibles :

- le grand public, dans un espace dédié : Bouger Plus ;
- les professionnels de santé, dans l'Espace Pro/professionnels de santé⁵ ;
- les acteurs de terrain œuvrant à la promotion de l'activité physique ou la réduction de la sédentarité dans l'espace Pro/Collectivités locales⁶, - et promues *via* la *Santé en action*, revue destinée aux professionnels de la santé, du social et de l'éducation (Escalon *et al.* 2017).

Santé publique France a jugé nécessaire de poursuivre cette première étape de vulgarisation en vue de formuler des repères et des messages plus synthétiques et plus accessibles pour le grand public.

2.2 Méthode de travail de Santé publique France

Le travail de formulation des nouvelles recommandations d'alimentation, d'activité physique et de sédentarité pour les adultes par Santé publique France s'est déroulé selon le processus suivant :

- rédaction des formulations des nouvelles recommandations par Santé publique France avec l'appui d'un comité thématique ;
- prétests - formulations des recommandations et notions nouvelles - auprès de plusieurs échantillons de la population âgée de 18 à 64 ans et de professionnels (secteurs de la santé et du social) ;
- mise au point avec le comité thématique après prétests

4. <http://invs.santepubliquefrance.fr/Publications-et-outils/Rapports-et-syntheses/Maladies-chroniques-et-traumatismes/2017/Synthese-pour-les-professionnels-des-recommandations-de-l-Anses-de-fevrier-2016-sur-l-activite-physique-et-la-sedentarite>

5. <http://www.mangerbouger.fr/pro/sante>

6. <http://www.mangerbouger.fr/pro/collectivites-locales/agir-74/outils-et-contacts-pour-agir/synthese-des-nouvelles-recommandations-sur-l-activite-physique-et-la-sedentarite>

- processus de concertation en deux temps des instances impliquées dans le renouvellement des recommandations : DGS, HCSP et Anses ;
- présentation des recommandations à la Direction générale de l'alimentation (DGAL), à la Direction générale de la cohésion sociale (DGCS) et à la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) ;
- présentation au secteur économique, aux associations de consommateurs et aux associations pour l'environnement.

Ce processus s'est déroulé sur la période de juin 2017 à décembre 2018.

2.2.1 L'appui d'un comité thématique

Afin de formuler de la manière la plus appropriée les nouvelles recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité du PNNS pour la population adulte, Santé publique France a mis en place un comité d'appui thématique (CAT). Ce CAT a fait l'objet d'une nomination individuelle, pour un an, ratifiée par le Directeur général de Santé publique France en juin 2017.

Le CAT devait veiller à ce que les formulations des recommandations soient :

- compréhensibles par le plus grand nombre, y compris par des personnes de faible niveau de littératie
- acceptables par tous en prenant en considération l'ensemble de la population et en particulier les groupes devant faire face à d'importantes difficultés économiques ;
- utilisables par les professionnels de l'éducation, de la santé et du secteur social, relais de la diffusion de ces messages auprès du grand public ;
- accompagnées de conseils de mise en pratique.

Santé publique France a souhaité réunir au sein de ce CAT, outre des personnes de Santé publique France (compétences en épidémiologie, en prévention et en promotion de la santé, en communication et en littératie), des personnes qualifiées externes dont les compétences « de terrain » en prévention et promotion de la santé, en sciences de la communication, en sciences du sport, ont été jugées indispensables pour s'assurer de remplir le mandat fixé. La liste des membres est détaillée en Annexe 3.

2.2.2 Le processus de travail

Les travaux du groupe se sont appuyés sur une analyse de données fournies par Santé publique France, sur une réflexion en sous-groupes, des tours de table et des débats, dirigés par les deux coordonnatrices du comité.

Santé publique France a soumis au CAT les protocoles des prétests (études qualitatives et quantitatives) envisagés.

Une synthèse de ces études, ainsi que d'une étude fondée sur des mesures explicites et implicites réalisée sur l'activité physique et la sédentarité, a été présentée au CAT qui a ensuite effectué un travail de mise au point des documents évalués.

Santé publique France a par ailleurs présenté ses travaux lors d'une première réunion avec la DGS, le HCSP et l'Anses, afin de s'assurer de leur concordance avec les fondements scientifiques émis par les instances impliquées dans le renouvellement des recommandations. Une seconde réunion a permis de discuter les formulations finales.

Il n'a pas été demandé au CAT de commenter, d'approuver ou de modifier les mises au point finales effectuées par Santé publique France.

2.2.3 Les préalables

Santé publique France a souhaité que le CAT fonde ses travaux sur deux axes issus du *Rapport IGAS 2016-020R : Évaluation du programme national nutrition santé 2011-2015 et 2016 (PNNS3)* et du plan obésité 2010-2013 :

• « *Adopter un système d'actualisation des repères nutritionnels avec deux niveaux de lecture, permettant de combiner la simplicité pour l'ensemble des usagers et la précision pour les personnes plus impliquées* »

• « *Il est recommandé de davantage prendre en compte les inégalités sociales en matière de nutrition dans les prochains PNNS. Les actions de santé publique devront donc tenir compte du gradient social de ces inégalités et cibler les catégories modestes (en termes de communication notamment)* ».

Sur ces préalables, il a été demandé au CAT de réfléchir à :

Pour l'alimentation :

- la formulation des recommandations de consommation (hors alcool) ;
- la formulation des conseils généraux (transversaux) axés sur les comportements ;
- la proposition d'une représentation visuelle des recommandations.

Pour l'activité physique et la sédentarité :

- un message court, de type slogan, destiné à toute la population et promouvant un mode de vie actif ;
- la formulation des recommandations sur l'activité physique et la sédentarité et des informations complémentaires.

2.2.4 Les ressources

Le CAT a appuyé sa réflexion et ses travaux sur différentes ressources présentées par Santé publique France.

Le fonds scientifique

- *Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires*. Avis de l'Anses. Rapport d'expertise collective. Décembre 2016.
- *Actualisation des repères du PNNS : révision des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité*. Avis de l'Anses Rapport d'expertise collective. Février 2016
- *La Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'Anses de février 2016 sur l'activité physique et la sédentarité* (Santé publique France, août 2017)
- L'avis du HCSP relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur Programme national nutrition santé 2017-2021 (16 février 2017)

- L'Expertise collective Inserm. Agir sur les comportements nutritionnels. Réglementation, marketing et influence des communications en santé. Paris, Inserm 2017.

Les études et évaluations menées par Santé publique France

- Les prétests et posttests qualitatifs des communications menées depuis quinze ans sur les repères publiés en 2001 : campagnes média ; documents d'information pour le grand public pour des populations spécifiques, pour des personnes en situation de handicap ; outils pédagogiques pour les professionnels, site internet
- Une étude qualitative sur la compréhension et la perception des repères (Ipsos 2007)
- L'évaluation des messages sanitaires apposés sur les publicités alimentaires avant/après la mise en place de la mesure de santé publique (BVA 2007 et Ifop 2011)
- Une étude qualitative sur la temporalité de la consommation alimentaire et les représentations des tailles de portions (Ifop 2014)

Autres

- Atelier « Protéines végétales » WWF/Inra (REF), Etude WWF ⁷
- Une présentation de la notion de littératie*⁸ (Ruel J, Allaire C, Moreau AC *et al.*) pour permettre au comité de réfléchir à la conception de messages adaptés
- Santé publique France a en outre fait une recherche de littérature sur la méthodologie concernant l'élaboration de recommandations de repères sur l'activité physique.

Les recommandations internationales

Le CAT a étudié les recensements réalisés par Santé publique France des recommandations récentes d'autres pays, tant en termes de contenu que de représentations graphiques :

- Recensement des recommandations nutritionnelles à partir du site de la FAO et extraction des recommandations publiées en 2013 ou après⁹ ;
- Choix de représentations visuelles alimentaires internationales et françaises (sites internet, par exemple *Quoi dans mon assiette*) ;
- Recensement des messages et des représentations graphiques des recommandations activité physique/sédentarité.

Des contributions externes

Pour l'alimentation, différentes parties prenantes ont envoyé un courrier afin d'exposer leur point de vue sur les recommandations du HCSP concernant leurs produits, ou sollicité un rendez-vous auprès de Santé publique France qui leur a proposé de fournir une contribution écrite. Des courriers et/ou contributions ont été ainsi transmis par plusieurs d'entre elles.

⁷ https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2017-11/171109_rapport_vers_une_alimentation_bas_carbone_saine_abordable_0.pdf

⁸ La littératie est la « capacité de comprendre, d'évaluer, d'utiliser et de s'approprier des textes écrits pour participer à la société, réaliser ses objectifs et développer ses connaissances et son potentiel » (OCDE, 2013). La littératie en santé est « la connaissance, les compétences, la motivation et la capacité à repérer, comprendre, évaluer et utiliser des informations sur la santé lors de la prise de décision dans des contextes de soins, de prévention des maladies et de la promotion de la santé pour maintenir ou améliorer la qualité de vie » (Sorensen *et al.* 2012)

⁹ <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/en/>

Il s'agit de :

- l'Association nationale des Industries agro-alimentaires (Ania),
- l'Union des industries de la protection des plantes (UIPP),
- l'Association internationale pour les édulcorants,
- Alliance 7 (produits d'épicerie et syndicat des producteurs de céréales du petit déjeuner),
- Interbev (interprofession bétail et viande),
- les Produits laitiers (Syndifrais, Syndilait, Institut professionnel du lait de consommation),
- la Fédération nationale des eaux conditionnées et embouteillées,
- Un collectif des diététiciens nutritionnistes
- l'Agence BIO (agence française pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique) ;
- Réseau Action Climat

Le contenu de chaque courrier a été étudié en réunion par le CAT.

Lors de ses travaux sur l'activité physique et la sédentarité, Santé publique France a souhaité solliciter l'avis d'un expert supplémentaire, en auditionnant une personnalité externe, le Professeur Chantal Simon.

Santé publique France a par ailleurs fait appel à son agence de communication chargée du programme nutrition, Madame Bovary, pour la rédaction de « messages courts » sur l'activité physique et la sédentarité, sur la base des orientations prises par le CAT.

3. RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION

3.1 Enjeux identifiés, orientations et choix opérés par le CAT

3.1.1 Enjeux et orientations

Les objectifs du comité d'appui thématique étaient, à partir de l'avis du HCSP, de formuler les nouvelles recommandations alimentaires du PNNS 4, de définir des conseils généraux et de proposer une représentation visuelle des recommandations. Par ailleurs, il est à noter que la refonte des messages sanitaires apposés sur les publicités sera réalisée en 2019 par Santé publique France.

Dans son avis, le HCSP a abouti à des recommandations pour 12 groupes alimentaires, contre 8 groupes dans les recommandations de 2001. Le CAT s'est interrogé sur la nécessité de limiter le nombre de groupes alimentaires pour une meilleure acceptabilité, chaque nouvelle recommandation pouvant signifier une contrainte supplémentaire. Il a étudié pour cela les recommandations internationales récentes : s'agissant par exemple des légumes secs, sept pays sur dix les classent dans une famille d' « aliments protéinés ». Quant aux fruits à coque, sur huit recommandations nationales étudiées, cinq les classent dans une famille « aliments protéinés », deux dans les matières grasses et un dans les fruits et légumes.

Le comité a également convenu de la nécessité de prendre en compte d'autres paramètres que les besoins nutritionnels seuls : l'environnement, les conditions matérielles de vie et les usages de consommation de la population. Par exemple, il a décidé, même si le HCSP n'a pas donné de recommandations pour les œufs ou les pommes de terre, de ne pas faire l'impasse sur des aliments très consommés. D'autre part, il est apparu essentiel, pour tenir compte des pratiques et des contraintes de temps des consommateurs, d'intégrer les plats préparés dans les recommandations. La mention du Nutri-Score, développé en 2017 par les pouvoirs publics, peut aider au choix parmi ces produits.

Le CAT a souligné l'importance de réfléchir à l'acceptabilité et la mise en pratique de recommandations relatives à des aliments peu familiers car encore peu consommés : les légumes secs, les aliments bio, les fruits à coque, l'huile de noix...

Il a étudié les informations figurant dans l'avis du HCSP qui, pour des raisons de complexité « inutile » (par ex. « huiles riches en ALA ») pouvaient être allégées ou supprimées ; ainsi que les informations qui, potentiellement anxiogènes (la question des contaminants), devaient être formulées de manière à délivrer un message permettant la meilleure acceptabilité possible.

Le CAT a également réinterrogé la communication retenue jusque-là pour certains repères, basée sur la quantification par jour (ex. 5 fruits et légumes par jour). En effet, si elle permet la mémorisation, elle n'est pas toujours bien comprise et entraîne de multiples mésinterprétations du public (5 fruits et légumes par jour signifie pour une partie non négligeable de la population 5 fruits + 5 légumes par jour). La notion de portion, voire l'indication d'un grammage, pourrait être testée.

Le CAT a jugé qu'il pourrait également être pertinent, dans l'optique d'une nouvelle communication à deux niveaux, de travailler sur d'autres types de recommandations, pas obligatoirement quantifiées. Dans ce but, Santé publique France a sélectionné dans son recensement un document qui pourrait représenter une piste de travail. Il s'agit d'une brochure suédoise qui structure les recommandations non quantifiées autour de trois notions (organisées en feu tricolore) : *More* (vert), *Switch to* (jaune), *Less* (orange foncé) (Annexe 4).

Ces trois notions sont apparues très intéressantes pour permettre de faire bouger les pratiques. Les membres du CAT ont traduit la notion *Switch* par « Changer pour » mais ont également travaillé la notion « Aller vers » afin d'avoir une approche basée sur le changement progressif des habitudes et le rythme personnel, en évitant des prescriptions qui peuvent être perçues comme trop normatives.

Pour tester ensuite cette nouvelle structuration des recommandations, il est apparu important de jumeler des illustrations au contenu textuel : elles augmentent la compréhension, le rappel et l'adhésion aux consignes. Une maquette sur le principe graphique du feu tricolore a été réalisée, bien que ce dernier soit jugé source de confusion possible avec le système à 5 couleurs du Nutri-Score récemment mis en place par les pouvoirs publics.

Enfin, le CAT a étudié différentes représentations visuelles illustrant les recommandations alimentaires quantifiées qui pourraient être pertinentes : assiette journalière, assiette sur la semaine, portions d'aliments représentées par un poing ou un contenant (bol, cuiller), à partir du recensement international mais aussi de supports réalisés notamment par Santé publique France.

3.1.2 Choix du comité d'appui thématique

Le CAT a établi trois types de recommandations et a opté pour les représentations visuelles à prétester :

- **Des recommandations simplifiées, pour les personnes les plus éloignées des recommandations ou réfractaires aux recommandations « normatives » - (visuel ci-dessous)**

AUGMENTER

- Les fruits et légumes, frais, surgelés ou en conserve
- Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...)
- Les fruits à coque non salés (amandes, noix, noisettes, pistaches...)
- L'activité physique

ALLER VERS

- Les féculents complets ou semi-complets : pain, pâtes, riz, semoule...
- Les aliments bio (fruits et légumes, féculents complets et semi-complets, légumes secs...)
- L'huile de colza et l'huile de noix
- Les produits du commerce Nutri-Score A et B

RÉDUIRE

- La viande et la charcuterie
- Le sel
- Les produits sucrés et les boissons sucrées
- Les produits du commerce Nutri-Score D et E
- Le temps passé assis

Au quotidien, et à votre façon, allez vers une alimentation plus variée et essayez de bouger plus. Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence!

Pour en savoir plus, www.mangerbouger.fr

Santé publique France

Ce document comporte une classification des aliments ou recommandations sous trois rubriques « Augmenter », « Aller vers », « Réduire ». Il ne présente pas de recommandation quantifiée.

• **Un tableau de recommandations pour les professionnels et pour le grand public en recherche d'informations plus détaillées – Annexe 5**

Ce document décline les recommandations en groupes alimentaires, recommandation principale et données complémentaires.

• **Des conseils généraux à intégrer dans différents supports – Annexe 5 bis**

Trois représentations visuelles ont été choisies puis adaptées aux recommandations retenues par le CAT. Elles ont ensuite été testées. Il s'agit de :

- l'Assiette du programme Eatwell (gov UK) avec ajout du Nutri-Score
- la Courbe des repères du *Mémo nutrition* (Santé publique France), avec ajout du Nutri-Score
- ainsi qu'une représentation visuelle des trois repas sur la journée du *Mémo nutrition*

L'assiette Eatwell présentait l'intérêt de mixer des repères quantifiés et non quantifiés et d'intégrer le visuel du Nutricouleurs (système d'étiquetage nutritionnel simplifié utilisé par les Anglais). La courbe des repères du *Mémo Nutrition*, élaborée avec des personnes sourdes et malentendantes ayant des difficultés d'accès à la lecture, a été jugée simple d'accès.

3.2 Évaluations, étapes de concertation et mise au point

3.2.1 Les études menées

Le prétest de formulations des nouvelles recommandations alimentaires s'est appuyé sur une méthode mixte (Steckler A, 1992) : deux études qualitatives et une étude quantitative ont été menées entre mars et octobre 2018.

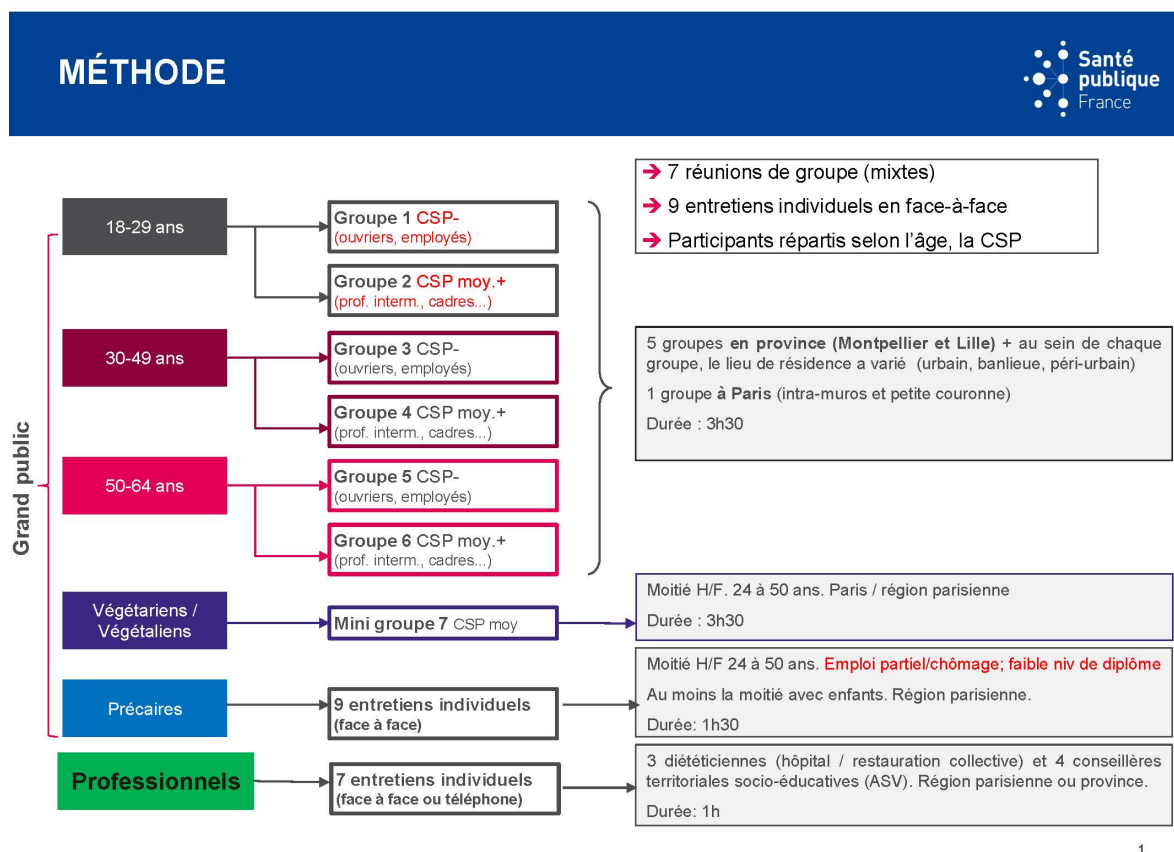
La première étude – qualitative – a été réalisée afin de tester les choix élaborés par le CAT concernant les conseils généraux et le principe de communication à deux niveaux (les recommandations simplifiées et le tableau détaillé). Les recommandations simplifiées ont été testées en utilisant une affichette mise en page comprenant quelques illustrations (cf. p. 13). Quelques autres supports graphiques pour illustrer les repères ont été testés (cf. ci-dessus). Les résultats ont permis de procéder au choix de formulations lorsque plusieurs options étaient disponibles, de modifier certains messages et de faire évoluer le support graphique des recommandations simplifiées.

La seconde étude – quantitative – s'est basée sur les résultats de l'étude précédente pour confirmer ou infirmer certains résultats et mesurer le niveau d'adhésion d'une nouvelle version des recommandations détaillées et des messages.

La troisième étude – qualitative – a eu pour objectif de vérifier la compréhension de quelques notions difficiles à formuler et du principe de communication simplifié (plus abouti graphiquement que lors de la première étude qualitative).

A- Etude qualitative sur la première version des repères et messages alimentaires

Les objectifs de cette étude étaient de tester le principe de communication à deux niveaux et d'identifier les meilleures formulations pour les nouveaux repères. Elle a été menée par entretiens semi-directifs de groupes et entretiens individuels en face à face auprès de deux types de population : le grand public (âgé de 18 à 64 ans) et des professionnels de la santé ou du social en contact avec des personnes de catégories modestes.



Si les entretiens de groupes ont été réalisés auprès de personnes de différentes professions et catégories sociales (CSP) et niveaux de diplôme, les entretiens individuels n'ont visé que des personnes de niveau socio-économique modeste, public prioritaire des actions de prévention nutritionnelle de Santé publique France. Par ailleurs, afin d'appréhender les leviers d'un changement de comportement alimentaire, un groupe de six végétariens et végétaliens ont été questionnés en particulier sur leurs motivations à consommer moins de produits animaux au profit de certains aliments désormais recommandés par l'Anses et le HCSP (légumes secs, fruits à coque, produits céréaliers complets).

Cette étude a mis en évidence un accueil très favorable d'une formulation des recommandations à deux niveaux quelle que soit la CSP. Ces deux niveaux de recommandations ont en effet été jugés complémentaires, mais pouvant aussi fonctionner séparément et pour deux publics distincts. Les recommandations simplifiées ont été jugées atteignables, d'une tonalité bienveillante et non culpabilisante. Les interviewés ont eu le sentiment que les efforts nécessaires au changement d'habitudes alimentaires étaient enfin pris en compte. Selon eux, ces recommandations simplifiées seraient davantage destinées aux personnes les plus éloignées des recommandations, alors que le tableau de repères, plus détaillé, serait surtout utile aux personnes plus impliquées dans la recherche d'un « équilibre alimentaire ».

Le principe graphique de l'affichette des recommandations simplifiées a permis de comprendre l'essentiel et laisse le choix d'aller lire le contenu de chaque rubrique. Le test a également mis en évidence une attente d'illustrations représentant davantage le plaisir de manger.

La plupart des repères et messages semblaient déjà connus mais certains ont créé la surprise comme le remplacement possible de la viande par les légumes secs (par ailleurs peu consommés) ou la promotion d'aliments peu familiers tels que les fruits à coque ou les huiles de colza et de noix ; découvrir qu'il était conseillé de limiter les jus de fruits ou les produits laitiers alors qu'ils étaient jugés bons pour la santé a aussi marqué les esprits. Enfin, si la promotion de certains produits bio et surtout la manière dont le conseil était formulé ont été relativement bien acceptées, il a été noté une défiance parfois très forte vis-à-vis de ce mode de culture. De manière unanime, les personnes interrogées ont demandé à ce que les recommandations soient accompagnées d'éléments explicatifs et de conseils pour leur mise en pratique, mais qui ne soit pas systématiquement basés sur des exemples de portions ou de grammages.

Plusieurs repères étaient formulés de deux manières différentes afin de faire choisir aux participants les formulations qui leur semblaient les plus claires ; c'est ainsi que le verbe « limiter » a été préféré à « ne pas dépasser » (pour son caractère jugé moins injonctif) et « privilégier » à « préférer » (pour éviter les jugements de valeur) ; l'expression « tous les jours en petites quantités » à « éviter les excès » (un excès étant difficile à se représenter) ; le mot « polluant » à « contaminant » (s'apparente à une épidémie, donc difficile à maîtriser). Certains mots ou phrases ont été retirés car incompris (« produits céréaliers » qui signifiaient trop souvent « céréales du petit déjeuner » ou « lieux d'approvisionnement »), ou encore entraînant un phénomène de rejet du repère (« pensez au lait et fromage déjà contenu dans les plats que vous préparez »).

Ce prétest a par ailleurs permis de faire découvrir le Nutri-Score à un grand nombre de participants qui l'ont jugé très utile pour les aider dans le choix des aliments, mais à condition que celui-ci soit apposé sur la majorité des produits.

Enfin, l'étude a mis en évidence que le terme « repères alimentaires » pour parler des recommandations de manière générale était inadapté. Celui-ci a été considéré plus autoritaire que le terme « recommandations ». En revanche, les « recommandations alimentaires » évoquaient davantage des « conseils » dont on tient (ou pas) compte dans sa vie quotidienne.

En se basant sur les enseignements de cette étude qualitative, Santé publique France a reformulé certains messages et repères alimentaires, puis mené une seconde étude afin d'évaluer de manière quantitative le niveau d'adhésion aux nouvelles formulations.

B- Etude quantitative sur une deuxième version des repères, la perception du bio et des légumes secs

L'étude précédente ayant montré qu'il était nécessaire de justifier les recommandations et de fournir des conseils pour leur mise en pratique, les repères ont été complétés soit par un élément nutritionnel expliquant le fondement du repère, soit par un exemple de mise en pratique du repère. L'un ou l'autre type de précision a été choisi en fonction des besoins identifiés lors de l'étude qualitative. Par exemple, si on sait pourquoi les fruits et légumes et les produits laitiers sont recommandés, un doute subsiste : est-ce au moins cinq ou dix fruits et légumes au total recommandés par jour ? Comment compter deux produits laitiers par jour ? Par ailleurs, l'intérêt sur le plan nutritionnel de consommer des produits peu familiers comme les fruits à coque, les produits céréaliers complets, les légumes secs ou encore le poisson gras ou les huiles de noix ou de colza n'est pas connu ; les personnes interrogées dans l'étude qualitative étaient en attente de disposer de cette information pour être capables de juger l'utilité de consommer ces nouveaux aliments.

L'objectif principal de cette étude était de mesurer le niveau d'adhésion de ces nouvelles formulations en prenant en compte les variables socio démographiques. Ce niveau d'adhésion a été mesuré en testant plusieurs critères dont la clarté des conseils, l'apport de nouvelles informations, la facilité à appliquer le conseil dans sa vie quotidienne et l'incitation à suivre le conseil donné. Une attention particulière a été portée à la perception des aliments bio et des légumes secs qui font l'objet des nouvelles recommandations et qui n'ont pas toujours été favorablement accueillis lors de l'étude qualitative. Ce nouveau prétest a été aussi l'occasion de comparer quantitativement l'adhésion aux termes « repères alimentaires » et « recommandations alimentaires ».

L'étude a été réalisée en interrogeant un échantillon national représentatif de la population française âgée de 18 à 64 ans, composé de 2 000 personnes. La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas. Cet échantillon a été ensuite randomisé en deux sous-échantillons de 1000 personnes afin de les exposer à l'un des deux types de messages : une formulation courte des messages ou une formulation complétée d'un exemple de mise en pratique ou d'une justification nutritionnelle (Annexe 6).

L'étude a montré que les précisions apportées aux repères entraînaient une meilleure adhésion de manière assez systématique (cf. Annexe 7). Cette meilleure adhésion a été surtout observée chez les personnes issues de catégories modestes (CSP, niveaux de diplômes et de revenus les plus faibles)¹⁰ pour les messages portant sur les fruits et légumes, les jus de fruit, les fruits à coque, les produits céréaliers complets, les produits laitiers et les légumes secs.

Concernant le message « Si vous pouvez, privilégiez les fruits et légumes bio », le niveau d'adhésion obtenu pour l'ensemble de l'échantillon a été plus faible que celui des autres messages. Il a semblé également être plus difficile à appliquer pour les CSP- comparativement aux CSP+.

PERCEPTION DU CONSEIL : Si vous pouvez, privilégiez les fruits et légumes bio



- **Ce conseil donne des informations nouvelles à 34 % des personnes interrogées (chiffre le + faible des messages testés) :**
 - 41% chez <bac vs 32% chez les >bac
- **Ce conseil est jugé agaçant pour 45 % (chiffre le + fort) :**
 - 49% des PCS- vs 42% des PCS+
- **Il est facile à appliquer dans ma vie quotidienne pour 46% (chiffre le + faible) :**
 - 39% des PCS- vs 53% des PCS+
- **Je suis incité à suivre ce conseil (chiffre le + faible) : 58%**
 - 54% des PCS- vs 63% des PCS+

Ces résultats ont confirmé les observations faites lors de l'étude qualitative (frein financier et scepticisme fort sur l'intérêt pour la santé des produits bio). Cependant, la formulation de ce

10. Résultats obtenus après analyse univariée des données.

conseil (« Si vous pouvez, privilégiez les fruits et légumes bio ») avait été jugée suffisamment ouverte et encourageante lors de cette première étude pour être acceptable par tous.

Quant aux légumes secs, les critères susceptibles de favoriser ou pas leur consommation ont été évalués en se basant sur les freins et leviers identifiés lors de l'étude qualitative. Les résultats ont montré que ce sont essentiellement leur richesse en fibres et leur prix peu élevé qui motiveraient leur consommation, moins le fait qu'ils puissent représenter une alternative à la viande. C'est d'ailleurs essentiellement pour des questions de goût que les personnes interrogées n'étaient pas prêtes à utiliser les légumes secs comme une alternative à la viande. Cependant, près des deux tiers des personnes (davantage les CSP+ que les CSP-) avaient l'intention de remplacer occasionnellement la viande et la volaille par des légumes secs.

LÉGUMES SECS



➤ Sources de motivations à en consommer (n=1000)

- Richesse en fibres : 52%
- Alternative à d'autres aliments (accompagnement ou viandes) : 52%
- Raisons de santé, de bien-être : 24%
- Aliments pas chers : 58%
- Bon goût : 21%
- Faciles à cuisiner : 18%

➤ Intention de remplacer occasionnellement la viande et volaille par des légumes secs pour 62 %

- 55% des PCS- vs 67% des PCS+
- A cause des méfaits de la viande : 68% (sur sa santé et celle de l'environnement)
- Pour limiter la viande : 50%
- Coût élevé de la viande : 42%
- Défend la cause animale : 16%

➤ Pas l'intention de remplacer viande par légumes secs, essentiellement pour des questions de goût (70%)

1

Un autre résultat de cette étude quantitative concerne le niveau d'adhésion du terme « repères alimentaires » versus celui de « recommandations alimentaires ». Les résultats confirment ceux de l'étude qualitative puisque les personnes interrogées ont préféré le terme « recommandations » car plus clair et plus incitatif pour réfléchir à son alimentation. Cette préférence était davantage marquée chez les personnes issues de catégories modestes.

PERCEPTION DES TERMES « REPÈRES » ET « RECOMMANDATIONS » ALIMENTAIRES

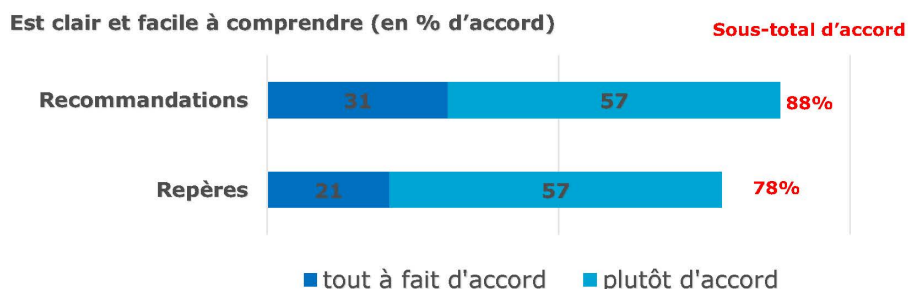


Q9. Les pouvoirs publics donnent régulièrement des conseils en matière d'alimentation.

Echantillon a : on peut appeler ces conseils des « repères alimentaires ». Ce terme « repères alimentaires » ...

Echantillon b : on peut appeler ces conseils des « recommandations alimentaires ». Ce terme « recommandations alimentaires » ...

Base : à tous (échantillon a : 1000, échantillon b : 1000)



M'incite à réfléchir à ce que je mange (% d'accord)

	PCS		Niveau éducation		Niveau revenu	
	CSP-	CSP+	<bac	>bac	<900€	>1500€
Recommandations	72%	74%	72%	74%	73%	76%
Repères	67%	75%	66%	72%	57%	75%

Conclusion : préférence pour le terme « recommandations alimentaires » (confirme résultats de l'étude qualitative)

2

En conclusion, cette étude quantitative a permis de confirmer plusieurs observations faites lors de la précédente étude qualitative, en montrant qu'effectivement l'intégration d'un élément expliquant ou justifiant le conseil alimentaire dans le message permettait d'augmenter le niveau d'adhésion des personnes interrogées. Ce résultat est d'autant plus à prendre en compte qu'il concerne davantage les populations modestes, représentant le public que souhaite prioritairement toucher Santé publique France. Le message encourageant la consommation de fruits et légumes bio est apparu acceptable mais n'est vraisemblablement pas celui qui pourra être le plus suivi à cause du prix considéré élevé de ce type d'aliments et de la défiance vis-à-vis de ce mode de culture ; les légumes secs semblent représenter un aliment vers lequel la population peut se tourner car intéressant sur le plan nutritionnel (richesse en fibres) et peu cher. La mention « car riche en fibres » a donc été conservée dans le repère. Enfin, le terme « recommandations alimentaires » paraît plus approprié et plus explicite pour désigner les « repères nutritionnels du PNNS ». Cette observation a conduit Santé publique France à préconiser d'utiliser dorénavant le mot « recommandations » à la place du mot « repères ».

Si, dans l'étude qualitative, l'intégration des légumes secs dans le groupe « viande, poisson et œufs » avait retenu fortement l'attention des participants qui considéraient cette information comme nouvelle, dans l'étude quantitative, l'incitation à manger des légumes secs semble davantage être liée à leur apport en fibres qu'au fait qu'ils puissent représenter une alternative à la viande. Il a donc été décidé de séparer les légumes secs du groupe « viande, poisson, œufs » et de mentionner leur richesse naturelle en fibres dans la recommandation principale relative à ce groupe d'aliments.

De nouvelles formulations des messages ont découlé de cette étude. Elles ont à nouveau nécessité une nouvelle et dernière étude qualitative pour leur finalisation.

C. Etude qualitative sur la formulation des recommandations simplifiées phase 2

Suite aux deux études précédentes, aux remarques formulées par l'Anses, la DGS et le HCSP et aux nouvelles propositions du CAT, une étude supplémentaire qualitative a été réalisée afin de tester une nouvelle version des recommandations simplifiées. Elle a aussi permis de tester la perception des notions d'aliments bruts et transformés et d'alimentation « durable ».

Cette étude a été menée par entretien semi-directif auprès de cinq groupes de personnes âgées de 18 à 64 ans essentiellement issues de CSP- (cf. ci-après). Les réunions d'une durée chacune de 3 heures se sont déroulées à Lille, Paris et Tours, la semaine du 18 octobre 2018. Les groupes étaient mixtes (50 % d'hommes et 50 % de femmes).

Plusieurs formulations ont été testées pour intégrer la notion de consommation « maîtrisée » de poisson et de produits laitiers dans les recommandations simplifiées qui ne sont pas chiffrées. Cette notion interroge, tout particulièrement pour le poisson considéré comme un aliment sain et sous-consommé. La formulation de « consommation raisonnable » a été préférée. Compte tenu de la consommation relativement faible du poisson au regard des recommandations, et des interrogations soulevées par la notion de « consommation maîtrisée », il a été jugé plus pertinent de communiquer une information sur l'alternance de la consommation de poissons gras et poissons maigres qui est encore peu connue. Pour les produits laitiers le terme de « consommation raisonnable » suggéré dans les groupes pouvant introduire un jugement de valeur, il a été préféré la formulation « une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée » afin d'exprimer la nécessité de consommer ces aliments, mais sans excès.

Cette étude a également confirmé la difficulté, pour les CSP- en particulier, de voir associés surgelés et conserves aux fruits et légumes frais. Cette association est source de surprise, voire d'indignation chez certains. En revanche, préciser le repère des cinq fruits et légumes par jour par « par exemple trois portions de légumes et deux fruits » a été particulièrement bien accueilli, confirmant cette fois les résultats de l'étude quantitative.

La notion d'aliments transformés a suscité des interrogations ; il s'est avéré qu'il était difficile de se représenter ce qu'est un aliment peu transformé, contrairement à ce qu'évoquait un aliment ultra-transformé (qui évoquait des *nuggets* de poulet ou encore des plats cuisinés comprenant beaucoup d'additifs).

La notion et le terme même « d'alimentation durable » n'ont ni été compris par les personnes interrogées, ni jugés utiles pour expliquer la nécessité de prendre en compte l'impact de certains choix alimentaires sur l'environnement (et donc la santé), comme privilégier les fruits et légumes de saison, acheter des aliments produits localement ou des produits bio.

En conclusion, les recommandations simplifiées visent à transmettre des informations accessibles. Elles sont conçues comme des grandes orientations, non chiffrées, qui sont complétées par des recommandations chiffrées et détaillées pour les personnes plus impliquées.

D. Limites et forces des études mises en œuvre

Les études qualitatives et enquêtes quantitatives par quotas réalisées pour prétester les formulations de l'ensemble des futures recommandations du PNNS comportent quelques limites. L'une d'entre elles, commune aux deux types d'études, porte sur le caractère déclaratif des réponses pouvant entraîner un biais de désirabilité sociale correspondant à la tendance des individus à donner des réponses socialement désirables.

Les études qualitatives portent sur des échantillons de taille relativement réduite, ce qui peut être considéré comme une limite, si elles sont considérées d'un point de vue quantitativiste. Leur objectif et leur méthode sont néanmoins de nature différente. L'objectif des études qualitatives est principalement d'identifier des explications relatives à l'adéquation ou au rejet d'un sujet étudié, ici la formulation de recommandations. Ce type d'études permet l'émergence de certains arguments non identifiés préalablement à l'étude, ce qui n'est pas possible dans les enquêtes quantitatives où les questions et modalités de réponses sont construites *a priori*. Une limite, à noter, de la méthode par entretien de groupes des études qualitatives est l'influence possible sur l'opinion du groupe des idées avancées par des personnes « leaders », cette limite étant contrebalancée par le recours à des entretiens individuels.

Enfin, les enquêtes quantitatives par quotas conduisent à une représentativité de la population de moindre qualité que les enquêtes aléatoires dans la mesure où les personnes difficiles à joindre ne sont pas enquêtées.

3.2.2 Le processus de concertation et d'échanges

Santé publique France a établi un protocole de concertation des instances impliquées dans le renouvellement des recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité.

L'agence a présenté ses travaux - objectifs et la méthodologie du comité, recommandations testées et résultats des premières études - lors d'une première réunion en mai 2018 avec la DGS, l'Anses et le HCSP afin de s'assurer de leur concordance avec les fondements scientifiques des rapports de l'Anses et de l'avis du HCSP.

Une seconde réunion mi-novembre 2018 a permis de présenter les phases suivantes des études et des travaux du CAT et de discuter les formulations finales des recommandations alimentaires, d'activité physique et de sédentarité pour les trois formats de communication établis par le groupe.

Fin novembre, Santé publique France a communiqué lors d'une réunion d'échanges les nouvelles recommandations à la DGAL, la DGCS et la DGCCRF, puis les a présentées en décembre au secteur économique, aux associations de consommateurs et aux associations pour l'environnement.

4. RECOMMANDATIONS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ

4.1 Les enjeux identifiés et les orientations et choix opérés par le CAT

4.1.1 Enjeux et orientations

Les objectifs du CAT, sur la base de la *Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'Anses de février 2016 sur l'activité physique et la sédentarité* (Santé publique France, août 2017) étaient de travailler sur des propositions de formulations de repères et de messages courts sur l'activité physique et la sédentarité. Il a identifié un certain nombre de points de discussion. Notamment :

Les repères

- Regrouper en un seul repère l'activité physique et la sédentarité ou avoir un repère activité physique et un second repère portant spécifiquement sur la sédentarité.
- Pour l'activité physique, réinterroger le choix de la fréquence : 30 min par jour ou 2h30 par semaine ou les deux. La recommandation « 30 min par jour » ne risque-t-elle pas de culpabiliser les personnes n'ayant pas accompli ce temps d'activité physique dans la journée et ne pouvant « reporter » ces 30 min à un autre moment de la semaine ? A l'inverse, si la recommandation de l'OMS mais aussi d'autres pays est de 150 min par semaine, la fréquence journalière, pour les publics les plus éloignés de l'activité physique, est-elle préférable pour permettre l'intégration d'une habitude ?
- Réinterroger la mention « 5 jours par semaine ou plus » vs « chaque jour » en termes de compréhension.
- Intégrer ou non la notion d'intensité modérée et élevée, compte tenu de la difficulté probable de compréhension et d'appropriation (notamment par les moins actifs) de ces termes.
- Spécifier ou non les différents types d'activité physique (force, endurance, souplesse), compte tenu du risque de décourager les personnes les moins actives.
- Pour la sédentarité, conserver ou non les deux notions « Diminuer le temps total passé assis » et « Rompre la sédentarité », compte tenu de l'éventuelle difficulté de perception de la différence entre les deux notions, et de la faisabilité réelle notamment dans le milieu du travail.
- Étudier les cadrages éventuels : bénéfique ou risque santé, autres.

Les messages courts

- Avoir un message commun à l'activité physique et la sédentarité ou des messages spécifiques ?
- Étudier les types de cadrage les plus pertinents. L'approche par le bénéfice ou le risque santé est-elle pertinente pour toutes les cibles (CSP- ; personnes inactives, etc.) ? Quelles autres approches pourraient être explorées (plaisir, hédonisme, auto-efficacité, émotions positives...) ?

4.1.2 Choix du CAT

Le repère

- Formuler le/les recommandations de manière neutre, sans cadrage.
- Faire deux recommandations distinctes pour l'AP et la sédentarité afin de mettre en exergue les informations nouvelles sur la sédentarité.
- Tester auprès de différents publics plusieurs types de quantification : 30 min par jour / 2h30 par semaine afin de déterminer quelle recommandation est la plus appropriable.
- Reformuler la notion d'intensité modérée et élevée de manière simple, voire imagée, ou en se référant à l'intensité perçue par chacun.
- Pour l'activité physique, tester deux niveaux de messages : une recommandation synthétique en une phrase, résumant les types d'activité physique par un mot simple ; une recommandation plus détaillée, précisant les types d'activités physiques recommandés (endurance, renforcement musculaire, souplesse et équilibre).

Les messages courts

Si à l'origine, le message court avait plutôt été pensé comme un slogan, éventuellement utilisé pour les messages sanitaires apposés aux publicités alimentaires ou comme une signature de campagne, le CAT a préconisé que plusieurs messages courts coexistent, à alterner selon les contextes de communication. Ces messages devraient plutôt être axés sur la démarche personnelle de l'individu, sa perception de ses capacités et de ses possibilités à faire de l'activité physique (selon le principe *Be active your way* de plusieurs pays anglo-saxons). Les bénéfices de l'activité physique sur le bien-être global ou la mise en avant d'un bénéfice physiologique pourraient aussi être explorés.

Résultats

Les membres du CAT ont travaillé à la rédaction d'une série de messages et à la formulation de recommandations. Ces propositions ont été revues et enrichies par l'agence de communication chargée du programme nutrition (Madame Bovary) qui a présenté ensuite au comité 12 formulations pour le repère sur l'activité physique, 14 formulations pour le repère sur la sédentarité et 21 messages courts. Le CAT en a retenu une sélection qui a été testée par Santé publique France au moyen de plusieurs évaluations.

4.2 Évaluations, étapes de concertation et résultats

4.2.1 Résultats des études

Deux études ont été mises en place par Santé publique France pour tester différentes formulations de recommandations sur l'activité physique, la réduction de la sédentarité et la rupture de la sédentarité à destination des adultes.

4.2.1.1 Une étude qualitative

Santé publique France a prétesté grâce à une étude qualitative différentes formulations possibles des nouvelles recommandations et de messages courts de type « slogans » afin de s'assurer qu'ils soient entendus, compris, et rencontrent l'adhésion du public, en particulier les personnes les plus éloignées de la pratique d'activité physique.

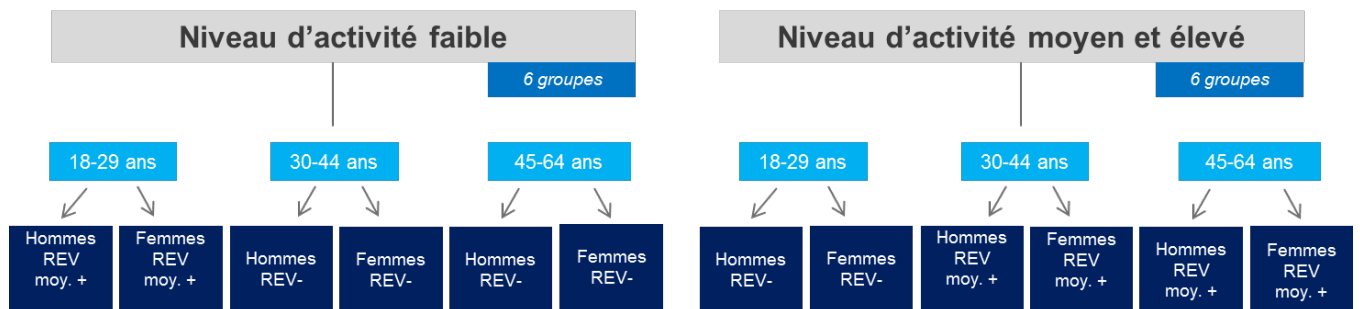
L'étude qualitative visait à :

- évaluer la compréhension des recommandations vulgarisées sur l'activité physique et des notions qu'elles incluent (fréquence, intensité, types d'activités physiques) et celle des nouvelles recommandations sur la limitation journalière de la sédentarité et sur la rupture de la sédentarité ;
- identifier les motifs d'adhésion ou d'absence d'adhésion aux messages (repères et messages courts) ;
- faire émerger les attentes d'optimisation des messages.

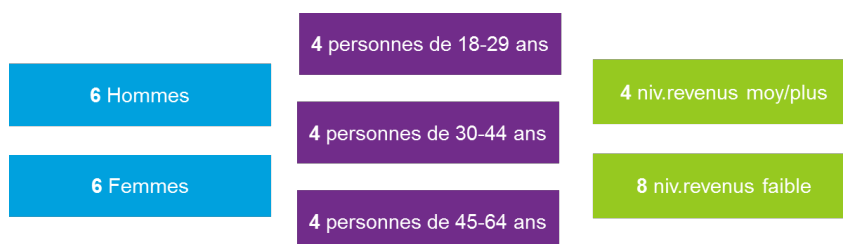
Méthode

L'enquête a été menée en mars 2018 auprès de 72 personnes interrogées en groupes (12 groupes de 4-5 personnes) ou dans le cadre d'entretiens individuels (12 entretiens en face-à-face).

Les personnes interrogées ont été réparties dans les groupes selon leur sexe, âge, niveau de revenu par unité de consommation et niveau d'activité physique. L'échantillon était composé comme suit :



Les mêmes critères ont été retenus pour la sélection des personnes interrogées en entretien individuel :



Éléments testés

Les recommandations sur l'activité physique et celles sur la sédentarité ont été testées par des méthodes différentes.

Pour l'activité physique, deux niveaux de formulation ont été testés : un repère synthétique en une phrase ; un repère détaillé, en deux phrases, précisant les types d'activités physiques recommandés (endurance, renforcement musculaire, souplesse et équilibre).

Pour le repère synthétique, plusieurs formulations des trois notions présentes dans les recommandations ont été testées. Pour la fréquence, une formulation par jour et l'autre par semaine ont été proposées (30 min/jour ; 2h30/semaine) ; les types d'activités physiques ont

été résumés par des adjectifs (activités physiques variées ; différentes activités physiques) ; l'intensité a été appréhendée par son degré (intensité moyenne à élevée ; intensité moyenne et élevée), par des adjectifs (activités physiques énergiques ; soutenues ; dynamiques) ou par des conséquences physiologiques (qui accélèrent votre respiration ; qui font battre votre cœur plus vite).

Pour le repère détaillé, a été testée une formulation ajoutant au repère synthétique le détail des types d'activités recommandées, formulés selon une proposition du CAT :

« Pratiquez au moins 30 minutes par jour d'activités physiques dynamiques d'endurance. En complément, il est recommandé de faire des activités qui développent force, souplesse et équilibre au moins 2 fois par semaine. »

Pour la sédentarité, des messages pré-rédigés par Santé publique France ont été testés, sur la rupture de sédentarité uniquement et sur la combinaison « rupture de sédentarité et réduction de la sédentarité totale journalière ».

Rupture de sédentarité

- Assis toute la journée ? Prenez le temps de marcher et de vous étirer toutes les 2 heures.
- Assis plus de 2 heures d'affilée ? Prenez le temps de marcher
- Ne restez pas assis trop longtemps : bougez toutes les 2 heures au moins.
- Ne restez pas assis trop longtemps : marchez un peu au moins toutes les 2 heures.

Rupture de sédentarité et réduction de la sédentarité journalière

Soit deux messages diffusés en parallèle :

- Au quotidien, limitez le plus possible le temps passé assis.
- Au quotidien, levez-vous toutes les 2 heures et marchez un peu.

Soit un seul message sur les deux notions :

- Au quotidien, limitez le plus possible le temps passé assis. Levez-vous toutes les 2 heures et marchez un peu.

Résultats

Activité physique

L'étude a mis en évidence une préférence des participants pour la fréquence journalière « 30 min par jour », jugée atteignable de par sa durée, claire et induisant une régularité plus concrète que « 2h30 par semaine » pour les moins actifs physiquement. En outre, cette fréquence renvoyait davantage à des activités physiques plus variées, moins intenses et incluant les activités du quotidien.

La formulation de l'intensité des activités physiques par l'adjectif « dynamiques » a été retenue car elle évoquait une large palette d'activités possibles (sport et activités physiques du quotidien) et l'intensité était perçue comme modérée et atteignable par tous. L'adjectif bénéficiait par ailleurs d'une connotation positive, assimilée à un trait de caractère ou à une notion de vitalité.

Pour le type d'activités physiques, la formulation « activités physiques variées » a été préférée à « différentes activités physiques » dans la mesure où l'adjectif « varié » comportait davantage, dans les représentations, une idée de liberté et de choix dans les activités physiques à pratiquer (sport et activités physiques du quotidien).

La formulation du repère détaillé « Pratiquez au moins 30 minutes par jour d'activités physiques dynamiques d'endurance. En complément, il est recommandé de faire des activités qui développent force, souplesse et équilibre au moins 2 fois par semaine » a fait l'objet de perceptions divergentes.

Pour certains, elle a été jugée plus claire et plus précise que ses alternatives « activités physiques variées » ou « différentes activités physiques » mais pour de nombreuses personnes interrogées, elle a renvoyé à un objectif très difficile à atteindre voire inatteignable en termes de temps passé et d'intensité de l'effort demandé. Pour causes ont été citées l'accumulation des types d'activités mentionnées, l'augmentation du temps recommandé et l'intensité semblant plus forte avec les termes « endurance » et « force ». Elle est apparue démotivante majoritairement par des personnes au niveau d'activité physique faible, pour lesquelles l'objectif semblait inatteignable ou du moins trop contraignant.

Cette formulation détaillée du repère est apparue en revanche atteignable voire motivante pour certaines personnes ayant un niveau d'activité physique élevé et prêtes à fournir un effort supplémentaire.

La formulation des types d'activités physiques recommandées dans le repère détaillé a été remise en question. Pour de nombreux participants, le terme « endurance » renvoyait à des activités très sportives, suggérant des efforts soutenus dans le temps, intenses et dépourvus de plaisir. Ce terme s'est avéré potentiellement décourageant pour les moins actifs. Le terme « force » a évoqué des activités très physiques, comme la musculation, les sports de combat, qui n'étaient pas à la portée de tous et associées principalement à des activités masculines. Le terme « souplesse », à l'inverse, a été associé à des activités physiques plutôt féminines, excluant potentiellement les hommes.

Sédentarité

De manière générale, les participants ont suggéré de ne retenir qu'un message sur la rupture de la sédentarité. Les messages sur la limitation de la sédentarité seul ou sa combinaison avec celui sur la rupture de sédentarité ont en effet été mal compris ou perçus.

Parmi les quatre formulations testées sur la rupture de la sédentarité, celle retenue par les participants a été « Assis plus de 2 heures d'affilée ? Prenez le temps de marcher », appréciée du fait que le message encourageait à faire une action et comportait à la fois le questionnement et la solution. Par ailleurs, les formulations interrogatives en début de phrases, invitant les personnes à réfléchir à leur propre comportement, ont été préférées aux formulations négatives, jugées trop autoritaires. La formulation « prenez le temps » a été considérée comme une incitation douce, dans un registre de prise en compte des souhaits et du bien-être de l'individu. Enfin, le verbe « marcher » seul a été perçu comme le plus adapté pour la rupture de sédentarité car plus précis que « bouger », jugé trop vague par les personnes de statut socio-économique faible, et plus applicable que « s'étirer » considéré comme irréalisable dans le cadre professionnel en particulier.

Le message sur la limitation de la sédentarité, potentiellement diffusé en parallèle d'un message sur la rupture de sédentarité (« Au quotidien, limitez le plus possible le temps passé assis ») a permis de faire comprendre qu'il était négatif voire risqué d'être assis. Il a été cependant critiqué du fait qu'il ne proposait pas de solution pour limiter la sédentarité alors que celui sur la rupture de sédentarité a été perçu comme la mise en avant d'une solution. C'est par ailleurs le message qui a semblé le plus difficile à mettre en place pour la majorité des participants travaillant en position assise. Pour eux en effet, la sédentarité au travail était subie et non choisie, perçue comme une contrainte sur laquelle ils avaient une marge de manœuvre limitée, sans réorganisation des conditions de travail. Ils étaient peu à penser à la possibilité de limiter le temps passé assis sur leur temps « personnel », notamment le soir.

Une suggestion émanant des participants a ainsi été d'ajouter aux recommandations générales sur la sédentarité des exemples de solutions pour la réduire ou la rompre, au travail ou en dehors du travail, comme « prendre son vélo plutôt que sa voiture, faire des pauses au travail ou encore sortir de chez soi pour visiter, s'aérer ».

La formulation d'un repère sur les deux recommandations relatives à la sédentarité (« Au quotidien, limitez le plus possible le temps passé assis. Levez-vous toutes les 2 heures et marchez un peu ») a quant à elle été mal comprise. Les participants ont eu du mal à percevoir une complémentarité entre les deux messages. Pour certains, ces derniers n'étaient pas différents. Pour d'autres, il s'agissait d'une différence de formulation pour toucher des cibles différentes : ceux qui aiment être conseillés, dirigés et ceux qui préfèrent plus de liberté et de souplesse. Pour d'autres encore, l'un des messages formulait un problème et l'autre une solution.

Messages courts

Treize messages courts de type slogans ont été présentés aux participants (cf. Annexe 8), lesquels ont été invités à sélectionner les trois qu'ils jugeaient les plus pertinents (et les trois qu'ils ne retiendraient pas). Les trois messages courts retenus ont été « Pour vous sentir bien, soyez actif au quotidien. » ; « Pour être bien : 2h30 d'activité physique par semaine, à votre rythme, à votre façon. » ; « Toutes les activités sont bonnes pour bouger plus ! Trouvez les vôtres. ». Les éléments appréciés dans les messages testés étaient en effet la suggestion d'un bénéfice ; le choix et la liberté laissés à l'individu et les formulations courtes alors que ne plaisaient pas l'utilisation de l'impératif, l'absence de justification ou d'explication et les formulations complexes, confuses ou approximatives.

Les résultats de cette étude sur les repères ont été utilisés dans la deuxième étude coordonnée par Santé publique France pour tester des formulations des repères sur l'activité physique et la sédentarité.

4.2.1.2 Une étude fondée sur des mesures implicites et explicites

La formulation des repères a été testée dans une deuxième étude relevant de la psychologie sociale, menée en collaboration avec des chercheurs de Grenoble Ecole Management (GEM).

L'objectif était de tester des formulations par une méthode ne reposant pas sur les déclarations des personnes afin de réduire le biais de désirabilité sociale. Un test de différentes formulations des repères, dont la majorité relevait des résultats de l'enquête qualitative, a été mené à la fois par des mesures implicites et explicites (auto-déclarées).

Le principe des mesures implicites est de faire réaliser au répondant une tâche sur ordinateur non centrée directement sur l'objet d'investigation de l'étude afin qu'il focalise son attention sur la réalisation de cette tâche et non sur l'objet d'investigation. Il ne peut pas contrôler ou construire sa réponse et cela permet de prendre en compte les réponses automatiquement activées dans le cerveau de l'individu. Il a été montré qu'il existe une association entre les évaluations automatiques de l'activité physique et l'adoption du comportement (Bluemke et al. 2010 ; Brand et Schweizer, 2015; Schinkoeth et Antoniewicz, 2017).

Méthode

Une première étude en laboratoire a été menée auprès d'un échantillon de 360 étudiants pour valider le principe de l'utilisation des mesures implicites. Une expérimentation contrôlée a ensuite été réalisée en ligne auprès d'un échantillon de 1213 individus âgés de 18 à 64 ans, représentatif selon les quotas sexe croisé avec l'âge, CSP et région. Un questionnaire a par

ailleurs été posé aux participants afin de recueillir, de façon autodéclarée, plusieurs déterminants relatifs à l'activité physique et à la rupture de la sédentarité : l'intention, l'attitude, l'autoefficacité¹¹, et des mesures de réaction des individus par rapport aux messages visualisés (facilité de compréhension, niveau d'autorité perçue).

Davantage de détails sur les principes des mesures implicites et la méthode sont fournis en Annexe 9 (résumé du rapport d'enquête).

Éléments testés

GEM a testé plusieurs formulations sur l'activité physique et la rupture de la sédentarité résultant des propositions du CAT « Formulation des repères du PNNS » et d'hypothèses de recherche de GEM. Celles-ci étaient les suivantes : les formulations les plus efficaces étaient susceptibles d'être 1) celles exprimant le plus concrètement possible¹² certains éléments des repères : l'intensité pour l'activité physique, l'action à mener pour rompre la sédentarité ; 2) celles adoptant l'information la plus facile à traiter la fréquence de l'activité physique; 3) les formulations les moins normatives pour le repère sur la rupture de la sédentarité. Six messages sur l'activité physique et quatre sur la rupture de la sédentarité ont ainsi été testés (et comparés à un message présenté au groupe contrôle de l'expérimentation sur la préservation de l'environnement par le covoiturage) :

Repères sur l'activité physique :

- Pratiquez des activités physiques variées d'intensité moyenne à élevée, au moins 2h30 par semaine
- Pratiquez des activités physiques variées d'intensité moyenne à élevée, au moins 30 minutes par jour.
- Pratiquez des activités physiques variées et dynamiques, au moins 2h30 par semaine.
- Pratiquez des activités physiques variées et dynamiques, au moins 30 minutes par jour.
- Pratiquez des activités physiques variées qui font battre votre cœur plus vite, au moins 2h30 par semaine
- Pratiquez des activités physiques variées qui font battre votre cœur plus vite, au moins 30 minutes par jour.

Repères sur la rupture de la sédentarité

- Assis toute la journée ? Prenez le temps de marcher au moins toutes les 2 heures
- Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher au moins toutes les 2 heures
- Assis toute la journée ? Prenez le temps de faire des allers et retours dans le couloir ou de monter et descendre un escalier, au moins toutes les 2 heures.
- Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de faire des allers-retours dans le couloir ou de monter et descendre un escalier, au moins toutes les 2 heures.

11. Perception de sa capacité à réaliser un comportement.

12. La psychologie sociale utilise le terme de « niveaux d'imagerie » pour évoquer le caractère plus ou moins abstrait, ici, d'une formulation.

Résultats

Activité physique

La formulation « Pratiquez des activités physiques variées et dynamiques, au moins 30 minutes par jour » a été préconisée pour plusieurs raisons. La temporalité apparue la plus appropriée a été celle de « 30 minutes par jour », car elle s'est avérée la plus facile à comprendre, ne demandant pas la réalisation d'un calcul mental. Elle augmentait aussi le sentiment d'être capable de suivre la recommandation du message des personnes ayant un niveau d'activité physique faible ou modérée.

Par ailleurs, la première partie du message « Pratiquez des activités physiques variées et dynamiques » a suscité des attitudes implicites positives envers l'activité physique intense et modérée pour tous les participants quel que soit leur niveau d'activité physique (comparé au groupe contrôle).

De plus, pour les individus ayant un niveau d'activité physique élevé, la formulation préconisée a eu des effets positifs sur leur attitude (déclarée) vis-à-vis de l'activité physique intense, leur perception d'être capables de pratiquer des activités physiques modérées et leur intention de pratiquer des activités physiques intenses.

Rupture de la sédentarité

L'étude a montré que deux formulations pouvaient être utilisées :

- « Assis toute la journée ? Prenez le temps de faire des allers et retours dans le couloir ou de monter et descendre un escalier, au moins toutes les 2 heures »
- « Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher au moins toutes les 2 heures ».

En considérant uniquement les mesures implicites vis-à-vis de la sédentarité, un seul message testé a rendu les réactions implicites envers la sédentarité plus négatives par rapport au groupe contrôle : « Assis toute la journée ? Prenez le temps de faire des aller retours dans le couloir ou de monter et descendre un escalier, au moins toutes les 2 heures ».

Le message « Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher au moins toutes les 2 heures » a aussi été préconisé car il diminuait l'attitude déclarée envers la sédentarité des individus ayant un niveau de sédentarité élevé et augmentait le sentiment de capacité à rompre la sédentarité parmi les femmes ayant un niveau d'activité physique faible ou modéré.

4.2.2 Le processus de concertation et d'échanges

Le processus d'élaboration des repères sur l'activité physique et la sédentarité et les résultats de l'étude qualitative ont été présentés à la DGS et à l'Anses en mai 2018. L'enquête fondée sur des mesures implicites et explicites était alors en cours, les grands principes avaient été présentés.

Sur l'activité physique, suite à la présentation de l'enquête qualitative, l'Anses avait interrogé le fait d'avoir testé des messages recommandant de pratiquer 2h30 par semaine alors que le rapport Anses préconisait une pratique journalière d'au moins une demi-heure. Les arguments discutés par le CAT avaient été avancés. Les deux fréquences avaient été testées pour les raisons suivantes : la recommandation « 30 min / jour » était davantage susceptible d'instaurer une habitude, mais risquait de décourager certaines personnes en cas de non

accomplissement des 30 minutes dans la journée, alors qu'une recommandation par semaine pouvait permettre d'éviter cet écueil. Par ailleurs, les « 2h30 / semaine » étaient recommandés par l'OMS et utilisés dans de nombreux autres pays comme l'avait confirmé le benchmark réalisé par Santé publique France.

Les résultats de l'enquête qualitative et de l'enquête par mesures implicites ont confirmé la préférence des adultes interrogés pour une formulation de la fréquence par jour, allant dans le sens des recommandations de l'Anses.

Certains résultats de l'enquête qualitative ont également fait l'objet de discussions et d'ajustements dans le cadre d'échanges avec le CAT. Ainsi, pour le repère sur l'activité physique préconisé par l'enquête qualitative ("Au moins 30 minutes d'activités physiques variées et dynamiques par jour"), le terme "variées" a été supprimé. En effet, dans les recommandations de l'Anses, les trois types d'activité physique complémentaires sont recommandés par semaine et non pas par jour. Le risque de maintenir « variées » et « par jour » dans un même repère aurait été qu'il paraisse difficile de réaliser en une seule journée des activités physiques variées.

Les termes « d'activités physiques qui développent force, souplesse et équilibre » ont été remplacés par « activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre » en réponse à la mauvaise perception des termes « force » et « souplesse » dans l'enquête qualitative.

La remise en question, par les personnes à faible niveau d'activité physique notamment, de la recommandation complémentaire de pratiquer plusieurs types d'activités physiques, a conduit le CAT à proposer de faire figurer cette partie dans un deuxième niveau de recommandations et de la présenter comme apportant un bénéfice supplémentaire pour la santé. Les repères seraient ainsi complétés de données complémentaires.

La mention de la progressivité possible de la pratique d'activité physique dans les recommandations a également été discutée et approuvée par le CAT. La possibilité et l'intérêt, en termes de santé, de pratiquer un peu d'activité physique, pour les personnes qui en font peu, a en effet fait l'objet de plaidoyer dans la littérature scientifique (de Souto Barreto, 2015) et est une des recommandations générales du rapport de l'Anses (Anses, 2016).

L'enquête fondée sur des mesures implicites et explicites a été présentée au CAT en juillet 2018. Les résultats sur l'activité physique, concordants avec ceux de l'enquête qualitative, n'ont pas généré de changement majeur de formulation du repère.

Concernant la rupture de la sédentarité, les résultats de l'étude relatifs aux mesures implicites suggéraient de privilégier une formulation longue alors que selon l'enquête qualitative, les formulations courtes étaient préférées. Par ailleurs, les résultats sur les mesures explicites préconisaient une formulation plus courte et plus efficace pour les cibles que Santé publique France cherche à toucher en priorité, à savoir les personnes ayant un niveau de sédentarité élevé et les femmes ayant un niveau d'activité physique faible ou modéré. Cette formulation a de ce fait été privilégiée, avec un ajustement visant à rendre le repère encore plus accessible.

5. FORMULATIONS FINALES DES RECOMMANDATIONS

Les recommandations relatives à la consommation d'alcool ont été élaborées de façon distincte des recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes. Elles s'appuient sur l'avis d'experts relatif à l'évolution du discours public en matière de consommation d'alcool en France publié par Santé publique France et l'Institut national du cancer suite à une saisine de la Direction générale de la santé et la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et conduites addictives (Santé publique France, 2017). Cet avis a été suivi de deux phases de tests qualitatifs. Les recommandations relatives à la consommation d'alcool seront diffusées notamment dans le cadre du PNNS. Elles sont par conséquent intégrées aux recommandations présentées ci-dessous.

L'ensemble de ces recommandations pour les adultes fera l'objet d'un dispositif de communication et de marketing social au cours de l'année 2019.

Quelques conseils généraux

- Prenez plaisir à manger : privilégiez la variété, prenez le temps de manger et de déguster.
- Privilégiez quand c'est possible le fait maison
- Faites attention aux quantités et à la taille des portions que vous consommez.
- Bien manger c'est aussi prendre en compte l'environnement en privilégiant les aliments de producteurs locaux, les aliments de saison, et si vous le pouvez, les aliments bio.

Recommandations détaillées

Augmenter

→ Les fruits et légumes

Recommandation principale :

Au moins 5 fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits

Données complémentaires :

- Il est recommandé de manger au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve. Si vous en mangez moins, sachez qu'augmenter même légèrement sa consommation de légumes et de fruits est bon pour la santé.
- Si vous pouvez, privilégiez les fruits et légumes bio.
- Pour le plaisir du goût, privilégiez les fruits et légumes de saison et produits localement.
- Les jus de fruits sont très sucrés et pauvres en fibres. Si vous en buvez, il est recommandé de ne pas en consommer plus d'un verre par jour et de prendre alors plutôt un fruit pressé.
- Vous aimez les fruits séchés : dattes, raisins secs, abricots secs, etc. ? Ils peuvent être consommés mais occasionnellement car ils sont très sucrés.

En plus des fruits et légumes, il est recommandé de consommer une petite poignée par jour de fruits à coque, car ils sont riches en oméga 3 : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc.

→ Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches...

Recommandation principale :

Au moins 2 fois par semaine des légumes secs car ils sont naturellement riches en fibres

Données complémentaires :

- Les légumes secs peuvent accompagner une volaille, un poisson ou une viande. Ils peuvent aussi remplacer la viande et la volaille ; dans ce cas, il est conseillé de les associer à un produit céréalier comme dans une salade de haricots rouges et maïs, un couscous avec des pois chiches ou un curry de lentilles accompagné de riz.
- Les légumes secs sont naturellement riches en fibres et contiennent des protéines végétales.
- Si vous pouvez, privilégiez les légumes secs bio.

→ L'activité physique

Recommandation principale :

Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour

Données complémentaires :

- Un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux.
- Pour plus de bienfaits sur la santé, il est recommandé de faire deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre.
- Il existe de nombreuses occasions d'être actif :
 - dans vos activités du quotidien (privilégier les escaliers, se déplacer à pied ou à vélo),
 - par la pratique d'un sport ou d'activités physiques de loisirs (natation, jeux de ballon, jardinage...)
- Si vous reprenez ou débutez le sport, il est conseillé de le faire progressivement.

Aller vers

→ Les féculents complets

Recommandation principale :

Au moins un féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibres

Données complémentaires :

- Les féculents (pâtes, pain, riz, semoule, pommes de terre) peuvent être consommés tous les jours. Il est recommandé de les consommer complets quand ils sont à base de céréales : pain complet, riz complet, pâtes complètes, etc.
- Les féculents complets sont beaucoup plus riches en fibres que les produits raffinés (comme le pain blanc par exemple...)

- Les pains aux céréales, les pâtes semi-complètes ou le riz semi-complet sont également de bonnes alternatives aux produits raffinés.
- Si vous pouvez, privilégiez les féculents bio.

→ Le poisson

Recommandation principale :

Deux fois par semaine du poisson, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon)

Données complémentaires :

- Il est recommandé de consommer du poisson deux fois par semaine dont un poisson gras car les poissons gras sont riches en oméga 3.
- Un grand choix de poissons s'offre à vous. Ils peuvent être consommés sous toutes les formes : frais, surgelés ou en conserve.
- Le poisson a beaucoup de qualités nutritionnelles. Mais certains poissons peuvent contenir des polluants, c'est pourquoi il est recommandé de varier les espèces.

→ L'huile de colza, de noix et d'olive

Recommandation principale :

Les matières grasses ajoutées – huile, beurre et margarine – peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive

Données complémentaires :

- Les huiles de colza et de noix sont riches en oméga 3.
- Il est préférable de réserver le beurre pour les tartines du petit déjeuner ou cru en noisette sur des légumes, par exemple.

→ Les produits laitiers : lait, yaourts, fromage, fromage blanc

Recommandation principale :

2 produits laitiers par jour

Données complémentaires :

- Deux produits laitiers par jour, c'est par exemple un yaourt nature et un morceau de fromage ou du fromage râpé sur les pâtes.
- Pour varier les plaisirs, alternez entre yaourt, lait, fromage blanc et fromages. Variez les types de fromages.
- La crème fraîche et le beurre sont issus du lait mais ils sont riches en graisses. Ils ne sont pas comptés dans les produits laitiers. Les desserts lactés (crèmes desserts, flans...) non plus, ils contiennent en général trop peu de lait et sont souvent très sucrés.

Réduire

→ L'alcool

Recommandation principale :

Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours : **maximum 2 verres par jour et pas tous les jours**

Données complémentaires :

Les risques liés à la consommation d'alcool pour la santé au cours de la vie augmentent avec la quantité consommée.

Si vous consommez de l'alcool, pour limiter les risques pour votre santé au cours de votre vie, il est recommandé de :

- ne pas consommer plus de 10 verres standard par semaine et pas plus de 2 verres standard par jour ;
- avoir des jours dans la semaine sans consommation.

Et pour chaque occasion de consommation, il est recommandé de :

- réduire la quantité totale d'alcool que vous buvez ;
- boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau ;
- éviter les lieux et les activités à risque ;
- s'assurer que vous avez des personnes que vous connaissez près de vous et que vous pouvez rentrer chez vous en toute sécurité

D'une façon générale, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool en cas de :

- conduite automobile ;
- manipulation d'outils ou de machines (bricolage, etc.) ;
- pratique de sports à risque ;
- consommation de certains médicaments ;
- existence de certaines pathologies.

Il faut noter que la législation autorise une alcoolémie à 0,5g/l ou à 0,2 g/l pour les détenteurs d'un permis de moins de deux ans, alors qu'il existe un sur-risque entre 0 et 0,5g/l.

→ Les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés

Recommandation principale :

Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés

Données complémentaires :

- L'eau est la seule boisson recommandée. Les jus de fruits, les boissons sucrées et les sodas, même light, les boissons dites « énergisantes » doivent être limités le plus possible ; dans tous les cas, pas plus d'un verre par jour.
- L'eau peut aussi être apportée par le thé, le café (sans excès) et des infusions, non sucrés.
- Les céréales du petit déjeuner sucrées, les gâteaux, le chocolat, les crèmes dessert, les glaces, les biscuits apéritifs, la charcuterie et certains plats préparés du commerce contiennent souvent beaucoup de sucre, de gras ou de sel. Pour vous aider à choisir parmi plusieurs produits, vous pouvez vous aider du Nutri-Score en limitant la consommation de produits D et E.

- En plus d'être gras, sucrés ou salés, ces produits sont souvent ultra-transformés, c'est-à-dire qu'ils contiennent de nombreux additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, arômes...). Ces additifs figurent sur la liste des ingrédients, souvent avec la lettre E. On n'en connaît pas encore précisément l'impact sur la santé humaine. Par précaution, privilégiez les aliments sans additifs ou avec la liste la plus courte d'additifs. Quand c'est possible, privilégiez le fait maison en utilisant des produits frais, des aliments en conserve ou surgelés non préparés comme des légumes nature ou des filets de poisson nature.

→ Les produits salés

Recommandation principale :

Il est recommandé de réduire sa consommation de sel

Données complémentaires :

- Beaucoup du sel que nous consommons provient des produits transformés : charcuterie, plats préparés du commerce, soupes déshydratées, fromage, pain.
- Vous pouvez réduire la quantité de sel que vous ajoutez en cuisinant.
- Pour donner du goût, pensez aux épices, aux condiments, aux aromates et aux fines herbes.
- A table, goûtez avant de saler et ne resalez pas les produits en conserve.
- Privilégiez le sel iodé (indiqué sur l'étiquette).

→ La charcuterie

Recommandation principale :

Limiter la charcuterie à 150 g par semaine

Données complémentaires :

- 150 g de charcuterie, cela correspond à environ 3 tranches de jambon blanc. Les saucisses, les lardons, le bacon, le jambon de volaille, les viandes en conserve, les jambons secs et crus font partie de la charcuterie.
- Parmi ces aliments, privilégiez le jambon blanc et le jambon de volaille.

→ La viande

Recommandation principale :

Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine.

Données complémentaires :

- 500 g de viande hors volaille par semaine, cela correspond à environ 3 ou 4 steaks.
- Pour le plaisir du goût et de la variété, vous pouvez alterner dans la semaine la viande, la volaille, le poisson, les œufs, les légumes secs.

→ Le temps passé assis

Recommandation principale :

Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 h.

Données complémentaires :

- Même si vous faites déjà au moins 30 min d'activités physiques dynamiques par jour, il est bénéfique de réduire aussi le temps passé assis
- Au travail, si vous pouvez, pensez à marcher un peu toutes les 2 h.
- En dehors du travail, limitez le plus possible le temps passé assis : attention par exemple au temps consacré aux écrans.

Nutri-Score

Le Nutri-Score est un logo présent sur les emballages des produits alimentaires transformés et les boissons. Les produits non transformés comme les fruits et légumes frais ou le poisson frais ne sont pas concernés, de même que les boissons alcoolisées. L'application du Nutri-Score n'est pas obligatoire. Les entreprises de l'agroalimentaire et les distributeurs ont donc le choix d'apposer le logo afin de mieux informer les consommateurs sur la qualité nutritionnelle des produits.

Les produits sont positionnés sur une échelle à 5 niveaux allant :

- du produit le plus favorable sur le plan nutritionnel (classé A)
- au produit le moins favorable sur le plan nutritionnel (classé E)

Comment est calculé le score d'un produit ?

Pour classer chaque produit, des équipes de recherche ont mis au point un score qui prend en compte, pour 100 grammes de produit, la teneur :

- en **nutriments et aliments à favoriser** : fibres, protéines, fruits et légumes
- en **nutriments à limiter** : énergie, acides gras saturés, sucres, sel

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur.

Comment le Nutri-Score vous aide-t-il à choisir les produits que vous achetez ?

Complémentaire des recommandations alimentaires, le Nutri-Score peut vous aider lorsque vous faites vos courses à :

- choisir entre plusieurs produits d'un même rayon : les céréales du petit-déjeuner, par exemple, peuvent avoir un score compris entre A et E ;
- comparer la qualité nutritionnelle pour un même produit de différentes marques : les lasagnes à la bolognaise vendues en grande distribution, par exemple, peuvent être classées en A, B, C ou même D selon les marques.

Quid des pesticides et des additifs ?

Seuls les aspects nutritionnels sont pris en compte dans le calcul du Nutri-Score. Il n'inclut pas d'autres dimensions comme les additifs ou les pesticides. En l'état actuel des connaissances, il n'existe pas de score prenant en compte ces différentes dimensions.

Le logo « AB » permet d'identifier les produits issus de l'agriculture biologique. Il peut donc être utilisé en complément du Nutri-Score.

Les additifs figurent sur la liste des ingrédients. Par précaution, privilégiez les aliments sans additifs ou avec la liste la plus courte d'additifs. Quand cela est possible, il est conseillé de cuisiner soi-même et d'éviter la consommation de produits ultra-transformés.

Recommandations simplifiées

<i>AUGMENTER</i>	<ul style="list-style-type: none">• Les fruits et légumes• Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.• Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc.• Le fait maison• L'activité physique
<i>ALLER VERS</i>	<ul style="list-style-type: none">• Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète• Une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance• L'huile de colza, de noix et d'olive• Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée• Les aliments de saison et les aliments produits localement• Les aliments bio
<i>RÉDUIRE</i>	<ul style="list-style-type: none">• L'alcool• Les produits sucrés et les boissons sucrées• Les produits salés• La charcuterie• La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)• Les produits avec un Nutri-Score D et E• Le temps passé assis

Au quotidien, et quel que soit votre mode de vie, trouvez votre façon d'avoir une alimentation plus équilibrée et variée et d'être plus actif. Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence !

Références bibliographiques

Anses. Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité - Avis de l'Anses - Rapport d'expertise collective. Maisons-Alfort: Anses; 2016. 549 p.

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>

Anses. Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères de consommations alimentaires - Avis de l'Anses. Rapport d'expertise collective. Maisons-Alfort : Anses; 2016. 82 p. + 192 p.

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-1.pdf>

Bluemke, Matthias, Ralf Brand, Geoffrey Schweizer et Daniela Kahlert (2010), "Exercise might be good for me, but I don't feel good about it: do automatic associations predict exercise behavior?" *Journal of sport and exercise psychology*, 32(2), 137-153.

Brand, Ralf, et Geoffrey Schweizer (2015), "Going to the gym or to the movies? : situated decisions as a functional link connecting automatic and reflective evaluations of exercise with exercising behavior," *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(1), 63-73.

Chau, J.Y., A.C. Grunseit, T. Chey, E. Stamatakis, W.J. Brown, C.E. Matthews, A.E. Bauman, et H.P. van der Ploeg. 2013. « Daily Sitting Time and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis ». *PloS One* 8 (11): e80000.

De Souto Barreto P. Global health agenda on non-communicable diseases: has WHO set a smart goal for physical activity? *BMJ*. 2015;350:h23.

Escalon Hélène, Groupe de travail « Vulgarisation des recommandations activité physique – Sédentarité ». Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'Anses de février 2016 sur l'activité physique et la sédentarité - Actualisation des repères du PNNS. Saint-Maurice: 2017

<http://invs.santepubliquefrance.fr/Publications-et-outils/Rapports-et-syntheses/Maladies-chroniques-et-traumatismes/2017/Synthese-pour-les-professionnels-des-recommandations-de-l-Anses-de-fevrier-2016-sur-l-activite-physique-et-la-sedentarite>

Escalon Hélène, Groupe de travail « Vulgarisation des recommandations activité physique – Sédentarité ». *Activité physique et sédentarité : une synthèse vulgarisée des nouvelles recommandations*. La Santé en action. 2017(441):46-8.

Gonzalez Fischer, C. and Garnett, T. *Plates, pyramids and planets. Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment*. FAO/FCRN. 2016, 80p.

<http://www.fao.org/3/a-i5640e.pdf>

Expertise collective de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale. *Agir sur les comportements nutritionnels. Réglementation, marketing et influence des communications de santé* - Synthèse et recommandations. Montrouge: EDP Sciences; 2017. 57 p.

<http://hdl.handle.net/10608/7472>

Ministère de la Santé et de la Protection sociale, INPES, Assurance maladie. *La santé vient en bougeant : le guide nutrition pour tous*. Saint-Denis: INPES; 2004. 34 p.

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). *Agir sur l'environnement alimentaire pour une alimentation saine*. Résumé. Rome, 2016, 34p.

Ministère de la Santé et de la Protection sociale, INPES, Anses, Assurance maladie. *La santé vient en mangeant : le guide alimentaire pour tous*. Saint-Denis: INPES; 2002. Edition mise à jour 2016, 112 p.

Ruel J, Allaire C, Moreau AC et al. *Communiquer pour tous. Guide pour une information accessible*. Saint-Maurice : Santé publique France, 2018 : 116 p.

Santé publique France, Institut national du cancer. *Avis d'experts relatif à l'évolution du discours public en matière de consommation d'alcool en France*. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017. 149 p.
www.santepubliquefrance.fr

Steckler A, McLeroy KR, Goodman RM, Bird ST, McCormick L. Toward integrating qualitative and quantitative methods : an introduction. *Health Education & Behavior*. 1992; 19(1):1-8.

U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018

Schinkoeth, Michaela, and Franziska FA Antoniewicz (2017), "Automatic Evaluations and Exercising: Systematic Review and Implications for Future Research," *Frontiers in psychology*, 8 (8), 2103.

ANNEXES

ANNEXE 1 / Tableau de repères du HCSP

Le HCSP recommande les repères alimentaires suivants :

Groupe alimentaire	Repère principal	Données complémentaires
Fruits et légumes	Au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none">⤴ Les tailles de portion recommandées sont de 80 à 100g⤴ Il est recommandé d'augmenter sa consommation, quel que soit le niveau de consommation initial⤴ Pas plus d'un verre de jus de fruit par jour, qui dans cette limite peut compter pour une portion de fruits et légumes. Privilégiez les fruits frais pressés⤴ Les fruits séchés peuvent participer à la consommation de fruits. Leur consommation est néanmoins à limiter, et ne devrait pas intervenir en dehors des repas⤴ Toutes les formes de fruits et légumes sont prises en compte : frais, surgelés ou en conserve. Pour les fruits en conserve, privilégier les fruits au sirop léger, sans consommer ce sirop⤴ Privilégier des fruits et légumes cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).
Fruits à coque sans sel ajouté Amandes, noix, noisettes, pistaches	Une petite poignée par jour	<ul style="list-style-type: none">⤴ Ce groupe d'aliments comporte de nombreux allergènes, dont la consommation pour les personnes présentant des allergies identifiées n'est pas recommandée
Légumineuses Légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots...	Au moins 2 fois par semaine	<ul style="list-style-type: none">⤴ Privilégier des légumineuses cultivées selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).

Haut Conseil de la santé publique

Cet avis doit être diffusé dans sa totalité, sans ajout ni modification

3/7

Groupe alimentaire	Repère principal	Données complémentaires
		<ul style="list-style-type: none"> ⤴ Les légumineuses peuvent être considérées par ailleurs comme des substituts des viandes et volailles
Produits céréaliers complets et peu raffinés Pain, pâtes, riz et autres produits céréaliers non ou peu raffinés*	A consommer tous les jours, en privilégiant les produits complets ou peu raffinés par rapport aux produits raffinés	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ Privilégier les produits céréaliers cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution). ⤴ Seules les céréales du petit déjeuner complètes non sucrées peuvent être incluses dans ce groupe
Produits laitiers Lait, yaourts, fromages et produits laitiers présents dans les produits cuisinés	2 produits laitiers par jour	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ Les tailles de portion recommandées sont : 150mL de lait, 125g de yaourt, 30g de fromage ⤴ Le nombre de produits laitiers pourra s'élever à trois par jour lorsque les tailles de portions sont plus faibles ⤴ Privilégier les fromages les plus riches en calcium et les moins gras ⤴ Compte tenu des risques liés aux contaminants, veiller à varier les produits laitiers
Viande et volaille	<p>Limiter la consommation de viande « rouge »* et privilégier la consommation de volaille</p> <p>* <i>bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval, sanglier, biche</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ Pour les amateurs de viande « rouge »*, limiter la consommation à 500g/semaine maximum
Poisson et fruits de mer	2 fois par semaine	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ Dont un poisson gras ⤴ Varier les espèces et les lieux d'approvisionnement (en particulier pour les grands consommateurs), afin de limiter l'exposition aux contaminants
Charcuterie	Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ Pour les amateurs, ne pas dépasser 150g/semaine ⤴ Au sein de ce groupe, privilégier le jambon blanc
Matières grasses ajoutées	<p>Éviter les consommations excessives</p> <p>Privilégier les huiles de colza et de noix (riches en ALA) et l'huile d'olive sans augmenter la quantité habituelle de matières grasses ajoutées</p>	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ Par rapport aux huiles pauvres en ALA (dont les huiles de tournesol, arachide) ⤴ Les matières grasses animales sont à réserver à un usage cru ou tartinable et en quantité limitée
Produits sucrés	Limiter la consommation de produits sucrés	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ Les boissons sucrées font partie des produits sucrés ⤴ Les céréales du petit déjeuner sont en général sucrées, voire sucrées et grasses ⤴ Limiter la consommation d'aliments sucrés et gras à la fois (pâtisseries, chocolat, desserts lactés et crèmes glacées)
Boissons	La seule boisson recommandée est l'eau (à volonté)	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ Limiter la consommation de boissons sucrées et au goût sucré : <ul style="list-style-type: none"> ○ Leur consommation doit rester exceptionnelle, et pour les consommateurs, être limitée à un verre par jour. Dans cette catégorie de produits, privilégier les jus de fruits ○ Les boissons édulcorées ont l'avantage de ne pas apporter de calories par rapport aux boissons non édulcorées, mais comme elles

Groupe alimentaire	Repère principal	Données complémentaires
		<p>maintiennent le goût pour le sucre, leur consommation doit être limitée</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ Le thé, café et infusions, lorsqu'ils ne sont pas sucrés peuvent contribuer à l'apport en eau ▲ Alcool : le repère de consommation sera défini par Santé publique France qui rendra les résultats de son expertise au 2^{ème} trimestre 2017.
Sel	Réduire la consommation de sel	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Etre vigilant sur le cumul tout au long de la journée ▲ Aliments salés et ajouts de sel : <ul style="list-style-type: none"> ○ Les aliments salés comportent les aliments riches en sel et les aliments fortement contributeurs (exemple : le pain) ○ Limiter les ajouts de sel en cuisine et à table ○ Goûter avant de saler les plats ○ Ne pas ajouter de sel lors de la préparation de produits en conserve ▲ Utiliser le sel iodé
<p>Certains aliments ou groupes d'aliments ne font pas l'objet d'une recommandation spécifique (par exemple, pommes de terre, œufs ou produits céréaliers raffinés). Pour ces aliments ou groupes d'aliments, aucun argument scientifique ne permet d'établir un repère ou une limite de consommation particulière. Ils peuvent être consommés dans la mesure où cette consommation n'entrave pas l'atteinte des autres repères de consommation.</p>		

Le HCSP insiste de plus sur des notions transversales utiles, constituant des conseils généraux :

- Veiller à ce que la journée alimentaire soit globalement proche des repères autant que possible sans que chaque repas le soit nécessairement. Si la consommation de certains produits est à limiter (en termes de fréquence et de quantité), il n'est pas question de les interdire. Leur consommation peut tout à fait s'intégrer dans une alimentation favorable à la santé.
- Privilégier la variété dans toutes ses formes : diversifier les lieux et les modes d'approvisionnement ainsi que les origines des produits. Ces éléments sont importants aussi bien pour l'équilibre nutritionnel que pour limiter l'exposition aux contaminants environnementaux et pour tendre vers une alimentation durable.
- Éviter les portions et les consommations excessives. En restant exceptionnels, les excès alimentaires ne sont pas de nature à obérer l'équilibre alimentaire général.
- Prendre suffisamment de temps pour manger et profiter des repas.
- Éviter le grignotage et particulièrement la consommation de produits gras, salés et sucrés en dehors des principaux repas.
- Pour tendre vers une alimentation durable¹ en cohérence avec les repères de consommation : privilégier l'utilisation de produits bruts, les aliments de saison, les circuits

¹ Développement durable = un développement économiquement efficace, socialement équitable et écologiquement soutenable.

courts² et les modes de production respectueux de l'environnement, c'est-à-dire avec une limitation des intrants.

- Le BIO³ est un mode de production limitant les intrants et constitue à ce titre un moyen de limiter l'exposition aux pesticides. Cependant, il ne permet pas d'éliminer totalement certains contaminants présents dans l'environnement (métaux lourds, dioxines, mycotoxines, pesticides organophosphorés, etc.). Par ailleurs, le recours aux produits BIO est un élément complémentaire aux repères principaux de consommation, qui sont eux des critères de choix prioritaires : par exemple, pour les fruits et légumes, le repère de consommation est d'au moins 5 par jour qu'ils soient BIO ou non ; s'ils sont issus de l'agriculture biologique, c'est un plus. Un produit gras et/ou sucré, même BIO, reste un produit gras et/ou sucré.
- Les produits grillés ou avec un brunissement fort (au barbecue ou par toaster) ne doivent pas être consommés de façon régulière. Il vaut mieux dans tous les cas éliminer les parties brûlées en contact avec la flamme ou brunies trop fortement.
- Les compléments alimentaires ne sont pas recommandés en dehors des prescriptions médicales, notamment dans certaines populations spécifiques (femmes enceintes, nourrissons, personnes âgées, personnes atteintes de maladies chroniques, ...).
- Les régimes amaigrissants restrictifs sont à éviter en dehors d'indications médicales et, dans tous les cas, doivent faire l'objet d'un suivi par un professionnel de santé.

La Commission spécialisée Prévention, éducation et promotion de la santé a tenu sa réunion le 16 février 2017 : 7 membres sur 13 membres qualifiés étaient présents, aucun conflit d'intérêt, le texte a été approuvé par 7 votants, 0 abstention, 0 vote.

² *Circuits courts : circuits d'approvisionnement impliquant un nombre limité d'opérateurs économiques, engagés dans la coopération et le développement économique local ; ils impliquent aussi des relations géographiques et sociales étroites entre les producteurs, les transformateurs et les consommateurs.*

³ *BIO : agriculture certifiée, suivant le cahier des charges de l'agriculture BIO.*

ANNEXE 2 / Résumé des recommandations sur l'activité physique et la sédentarité de la Synthèse du groupe d'experts coordonné par Santé publique France en 2016

Activité physique

Pratiquer au moins 30 min d'activité physique d'endurance (intensité modérée et élevée), au moins 5 jours par semaine.

En complément des activités physiques d'endurance, il est recommandé de réaliser :

- des activités de renforcement musculaire, 1 à 2 jours par semaine ;
- des exercices développant la souplesse et la capacité à faire des mouvements amples 2 à 3 fois par semaine ;
- des exercices d'équilibre au moins 2 jours/semaine (en particulier pour les 65 ans et plus).

Sédentarité

Quel que soit le contexte (travail, transport, domestique, loisirs), il est recommandé de :

- réduire le temps total quotidien passé en position assise ou allongée (en dehors du temps de sommeil et de repas) ;
- marcher quelques minutes et s'étirer au bout de 2 h d'affilée en position assise ou allongée et faire quelques mouvements qui activent les muscles et mobilisent les articulations (rotation des épaules, du bassin, des chevilles, des poignets, des mains, de la tête).

ANNEXE 3 / Liste des membres du CAT

Coordonnatrices :

Corinne Delamaire, chargée d'expertise scientifique en promotion de la santé, et Laurence Noirod, éditrice, Unité alimentation et activité physique, Direction de la prévention et de la promotion de la santé, Santé publique France

Membres externes

Communication en santé publique et influence psychosociale des médias

Didier Courbet, professeur de sciences de la communication, Université Aix-Marseille ; directeur adjoint de l'Institut de Recherche en Sciences de l'Information et de la Communication (IRSIC)

Prévention et promotion de la santé, activité physique, populations en situation de précarité

Paul Daval, directeur de la Maison de santé de Saint-Denis

Prévention et promotion de la santé, actions de terrain

Christel Fouache, directrice territoriale Prévention Promotion de la santé, Ireps Pays de la Loire

Prévention et promotion de la santé, actions auprès des populations vulnérables

Stéphanie Petit, diététicienne

Prévention et promotion de la santé, actions de terrain, santé-environnement

Sarah Vernier, chargée de projets CRES-PACA

Activité physique

Anne Vuillemin, professeur des universités à la Faculté des Sciences du sport de Nice

Membres de Santé publique France

Cécile Allaire, chargée de l'accessibilité, Unité personnes âgées et populations vulnérables, Direction de la prévention et de la promotion de la santé, Santé publique France

Valérie Deschamps, épidémiologiste, Equipe de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle, Equipe mixte : Université Paris 13, Centre de recherche Épidémiologie et statistique, COMUE Sorbonne-Paris-Cité - Direction des maladies non transmissibles et traumatismes, Santé Publique France

Hélène Escalon, chargée d'expertise scientifique en promotion de la santé, Unité alimentation et activité physique, Direction de la prévention et de la promotion de la santé, Santé publique France

Aurélien Nisand, chargée de communication, Unité alimentation et activité physique, Direction de la prévention et de la promotion de la santé, Santé publique France

Anne-Juliette Serry, responsable de l'Unité alimentation et activité physique, Direction de la prévention et de la promotion de la santé, Santé publique France

One-minute advice

MORE

Vegetables, fruit and berries
fish and shellfish
nuts and seeds
exercise



SWITCH TO

wholegrain
healthy fats
low-fat dairy products



LESS

red and processed meat
salt
sugar
alcohol



In truth, most people know perfectly well what they should eat. It's no secret that vegetables are good for you and sugar isn't.

But knowing and doing are two different things. We'll give you advice and handy tips here to make it easier for you to adopt successful eating habits that are sustainable for both your health and the environment. So you can **find your own way** of eating greener, not too much and be active. After all – even tiny steps can make a huge difference!

ANNEXE 5 / Tableau de recommandations du CAT

Groupe alimentaire	Repère principal	Données complémentaires
Fruits et légumes	Au moins 5 portions par jour (de 80 à 100 g)	<input type="checkbox"/> Sous toutes les formes : frais, surgelés ou en conserve. <input type="checkbox"/> Essayez d'augmenter votre consommation <input type="checkbox"/> Pas plus d'un verre de jus de fruit par jour, de préférence pressé. <input type="checkbox"/> Les fruits séchés sont à consommer occasionnellement car ils sont très sucrés. <input type="checkbox"/> Si vous pouvez, privilégiez les fruits et légumes bio. <input type="checkbox"/> Fruits à coque sans sel ajouté (noix, noisettes, pistaches, amandes...) : une petite poignée par jour. Ils ne sont pas recommandés aux personnes ayant des allergies à ces fruits.
Pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre	Un à chaque repas Ou une portion à chaque repas Au moins un aliment complet ou semi complet par jour	<input type="checkbox"/> Si vous pouvez, privilégiez les produits céréaliers bio. <input type="checkbox"/> Parmi les céréales du petit déjeuner, seule les céréales complètes non sucrées font partie de ce groupe
Lait, yaourts, fromage	2 par jour Ou 2 portions par jour	<input type="checkbox"/> Une portion = 150mL de lait = 125 g de yaourt = 30 g de fromage <input type="checkbox"/> Pensez au lait et au fromage déjà contenus dans les plats que vous préparez ou du commerce <input type="checkbox"/> Compte tenu des risques liés aux contaminants (ou polluants), veillez à varier les produits laitiers

<p>Viande et volaille, poissons, œufs, légumes secs</p>	<p><u>En alternance :</u></p> <p><u>Viande et volaille</u> Privilégier (ou préférer) la volaille et ne pas dépasser (ou limiter à) 500g de viande* par semaine</p> <p><u>Légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches, quinoa...):</u> Au moins 2 fois par semaine ; peuvent remplacer la viande et la volaille</p> <p><u>Poisson et fruits de mer :</u> 2 fois par semaine (dont un poisson gras*)</p>	<p>* <i>bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval, sanglier, biche</i></p> <p><input type="checkbox"/> Si vous pouvez, privilégiez les légumes secs bio.</p> <p>* <i>saumon, maquereau, sardine, hareng...</i></p> <p><input type="checkbox"/> Sous toutes les formes : frais, surgelés ou en conserve. <input type="checkbox"/> Varier les espèces et les lieux d'approvisionnement (surtout si vous en consommez beaucoup), afin de limiter l'exposition aux contaminants (ou polluants)</p>
<p>Aliments gras, sucrés, salés</p>	<p><u>Produits et boissons sucrés, produits salés, plats préparés du commerce Nutriscore D et E</u> Limiter la consommation</p> <p><u>Charcuterie (dont jambon blanc)</u> <u>Limiter la consommation.</u> Ne pas dépasser 150g par semaine et privilégier le jambon blanc</p>	<p><input type="checkbox"/> <i>Font partie de ce groupe : les céréales du petit déjeuner sauf les céréales complètes non sucrées, les pâtisseries, le chocolat, les desserts lactés, crèmes glacées, les sodas, les jus de fruits et les biscuits apéritifs...</i></p> <p><input type="checkbox"/> <i>Font aussi partie de ce groupe : saucisses, lardons, bacon, viandes en conserve, jambons secs, crus...</i></p>
<p>Huiles, beurre, margarine</p>	<p>Tous les jours en petites quantités. <u>Ou</u> : Eviter les excès Privilégier l'huile de colza et l'huile de noix.</p>	<p><input type="checkbox"/> Le beurre est à limiter et à réserver à un usage cru ou sur les tartines</p>

Groupe alimentaire	Repère principal	Données complémentaires
Boissons	La seule boisson recommandée est l'eau, à volonté	<input type="checkbox"/> La consommation de boissons sucrées et au goût sucré devrait rester exceptionnelle, et pour les consommateurs, ne pas dépasser un verre par jour. Privilégier alors un jus de fruits <input type="checkbox"/> Limiter également les boissons édulcorées dont la consommation entretient le goût pour le sucré <input type="checkbox"/> Le thé, café et infusions non sucrés contribuent à l'apport en eau
Sel	Réduire la consommation de sel	<input type="checkbox"/> Réduire l'ajout de sel en cuisine et à table <input type="checkbox"/> Ne pas resaler avant de goûter <input type="checkbox"/> Ne pas ajouter de sel en cuisinant des produits en conserve <input type="checkbox"/> Préférer le sel iodé <input type="checkbox"/> Attention aux aliments assez ou très salés : pain, soupes du commerce, charcuterie, certains fromages...

ANNEXE 5bis / Conseils généraux

L'alimentation peut s'équilibrer sur plusieurs jours.









L'essentiel est d'avoir une alimentation proche des repères, et d'aller le plus possible vers une alimentation respectueuse de l'environnement : produits de saison, produits locaux et produits biologiques

Attention aux quantités consommées : taille des menus au fast-food, portions dans l'assiette...

ANNEXE 6 – Formulation des recommandations sur l'alimentation testées en étude quantitative






Formulation des repères testés (1/2)



	Échantillon A	Échantillon B
Fruits et légumes	 Il est conseillé de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour	Il est conseillé de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour. Par exemple, 3 portions de légumes et 2 fruits
Jus de fruits	 Il est conseillé de ne pas boire plus d'un verre de jus de fruit par jour. Prenez plutôt un fruit pressé	Il est conseillé de ne pas boire plus d'un verre de jus de fruit par jour car très sucré et pauvre en fibres . Prenez plutôt un fruit pressé
Fruits à coque	 Noix, noisettes, pistaches, amandes, ... non salées : une petite poignée par jour est conseillée	Les noix, noisettes, pistaches, amandes, ... non salées sont riches en oméga 3 : une petite poignée par jour est conseillée
Féculents	 Pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre : il est conseillé de consommer un féculent à chaque repas	Pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre et légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches...) : il est conseillé de consommer un féculent à chaque repas
Féculents complets	 Pain complet, pâtes complètes ou semi complètes, riz complet... : il est conseillé de consommer au moins un féculent complet ou semi-complet par jour	Pain complet, pâtes complètes ou semi complètes, riz complet... : il est conseillé de consommer au moins un féculent complet ou semi-complet par jour car ils sont riches en fibres
Produits laitiers	 Lait, yaourts, fromage blanc, fromages : 2 par jour	Lait, yaourts, fromage blanc, fromages : 2 par jour Par exemple, 1 yaourt nature et 1 morceau de fromage ou du fromage râpé sur les pâtes...
Alterner viande, volaille, poisson, œufs, légumes secs	 Il est conseillé d'alterner dans la semaine viande, volaille, poissons et œufs	Il est conseillé d'alterner dans la semaine viande, volaille, poissons, œufs et légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches...)
Limiter viande	 Il est conseillé de limiter la viande (bœuf, veau, porc, agneau, mouton, gibier, abats) à 500g par semaine	Il est conseillé de limiter la viande (bœuf, veau, porc, agneau, mouton, gibier, abats) à 500g par semaine (soit l'équivalent de 3 à 4 steaks par semaine)

Formulation des repères testés (2/2)



	Échantillon A	Échantillon B
Légumes secs	 <p>Mettre au menu au moins 2 fois par semaine des légumes secs : lentilles, haricots secs, pois chiches...</p>	<p>Mettre au menu au moins 2 fois par semaine des légumes secs car riches en fibres : lentilles, haricots secs, pois chiches...</p>
Limiter charcuterie	 <p>Il est conseillé de limiter la charcuterie à 150g par semaine</p>	<p>Il est conseillé de limiter la charcuterie à 150g par semaine (environ 3 tranches de jambon blanc)</p>
Privilégier certaines huiles	 <p>Privilégier l'huile de colza et, si vous pouvez, l'huile de noix</p>	<p>Privilégier l'huile de colza et, si vous pouvez, l'huile de noix car elles sont riches en oméga 3</p>
Fruits et légumes bio	 <p>Si vous pouvez, privilégiez les fruits et légumes bio</p>	-
Fruits et légumes + fruits à coque	 <p>-</p>	<p>Il est conseillé de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour. Et, en plus pour leur richesse en oméga 3, une petite poignée par jour de noix, noisettes, pistaches, amandes... non salées</p>

ANNEXE 7 - Synthèse des principaux indicateurs - étude quantitative

SYNTHÈSE DES PRINCIPAUX INDICATEURS



	Fruits/légumes		Jus fruits		noix		Féc. Complets		Pdts laitiers		VPO		Lim. Viande		Charcuterie		Lég. secs		Huiles	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
% D'accord																				
Précisions importantes pour bien comprendre ce conseil	71	76	75	81	75	81	76	82	72	76	76	79	76	79	76	80	75	77	71	78
Me donne des informations nouvelles	34	41	59	62	61	66	56	59	46	51	48	55	57	57	62	61	56	60	64	67
Facile à appliquer dans ma vie quotidienne	64	68	67	69	61	63	64	67	76	79	75	73	68	71	63	63	71	68	59	65
M'incite à suivre ce conseil	76	77	67	73	65	68	68	72	70	72	77	74	68	70	67	66	69	67	62	69
	✓		✓		✓		✓		✓	✓			✓		✓		✓		✓	

Ecart significatif par rapport à l'autre échantillon

ANNEXE 8 / Messages courts testés dans l'enquête qualitative sur la formulation des repères sur l'activité physique et la sédentarité

- Pour vous sentir bien, bougez comme vous le sentez.
- Pour vous sentir bien, bougez comme vous voulez.
- Toutes les activités sont bonnes pour bouger plus ! Trouvez les vôtres.
- Toutes les occasions sont bonnes pour bouger plus
- 30 minutes au moins d'activité physique par jour : quand votre cœur bat plus fort, votre santé s'améliore !
- 2h30 au moins d'activité physique par semaine : quand votre cœur bat plus fort, votre santé s'améliore !
- Pour être bien : 2h30 d'activité physique par semaine, à votre rythme, à votre façon.
- Et si vous trouviez différentes façons de bouger plus au quotidien ?
- Moins on est assis, plus on bouge, mieux on se sent.
- Moins on est assis, plus on se dépense, mieux on se sent
- Chaque jour, rester un peu moins assis et bouger un peu plus.
- Moins on est assis, plus on bouge, plus on a d'énergie !
- Pour vous sentir bien, soyez actif au quotidien.

ANNEXE 9 / Test par des mesures implicites et explicites de formulations des futurs repères du PNNS sur l'activité physique et la sédentarité – Résumé du rapport d'enquête

Projet mené par Carolina O.C. WERLE, Olivier TRENDEL et Amanda P. YAMIM de **Grenoble Ecole de Management** en collaboration avec Hélène ESCALON de **Santé publique France**

Ce rapport présente les résultats du test des effets implicites et explicites de différentes formulations des futurs repères du PNNS sur l'activité physique et la sédentarité à destination des adultes. L'intérêt d'utiliser des mesures implicites (en complément des mesures explicites) pour évaluer la formulation des repères du PNNS sur l'activité physique et la rupture de la sédentarité est que cela permet de prendre en compte les réponses automatiquement activées dans le cerveau, en réduisant l'influence du biais de désirabilité sociale. De plus, il existe une association entre les évaluations automatiques de l'activité physique et l'adoption du comportement (e.g, Bluemke et al., 2010 ; Brand et Schweizer, 2015; Schinkoeth et Antoniewicz, 2017). Ainsi, évaluer la meilleure formulation des futurs repères du PNNS sur l'activité physique et la rupture de sédentarité en utilisant des mesures implicites permettra d'identifier le type de formulation qui active le plus rapidement en mémoire des associations positives envers l'activité recommandée par le repère (ici la pratique d'activités physiques variées à une fréquence donnée et avec une intensité donnée ou l'adoption d'actions de rupture de sédentarité), tout en contrôlant le biais de désirabilité sociale.

Pour tester ces associations, nous avons utilisé des tests d'associations implicites (*IAT – Implicit Association Test*). Le test d'association implicite permet de quantifier la force des associations spontanées entre des concepts (Greenwald, McGhee, et Schwartz, 1998 ; Trendel et Warlop, 2005). Il permet de tester les associations spontanées activées en mémoire (Fazio et Olson, 2003) en utilisant comme mesure d'association la vitesse de réaction face aux concepts étudiés. Le Test d'Associations Implicites mesure la facilité avec laquelle une personne associe des concepts cibles avec des attributs de valence opposée.

Dans le cas de ce projet, les concepts cibles utilisés sont, par exemple, « activité physique intense » et « inactivité ». Les attributs sont, par exemple, « plaisant » et « déplaisant ». Nous avons également mesuré des attitudes explicites (c'est à dire auto-rapportées), des croyances et des intentions envers les comportements étudiés (activité physique intense, activité physique modérée, actions de rupture de sédentarité et sédentarité).

Les objectifs du projet concernant les repères d'activité physique étaient :

1. Identifier le type de formulation de repère d'activité physique qui a l'effet le plus positif sur les attitudes implicites envers l'activité physique intense d'une part et l'activité physique modérée d'autre part.
2. Mesurer l'effet des repères d'activité physique sur l'attitude explicite, les croyances et les intentions envers l'activité physique intense et l'activité physique modérée.

Les objectifs du projet concernant les repères de rupture de sédentarité étaient de : *

1. Identifier le type de formulation de repère de rupture de sédentarité qui a l'effet le plus positif sur les attitudes implicites envers les actions de rupture de sédentarité.
2. Mesurer l'effet des repères de rupture de sédentarité sur l'attitude explicite, les croyances et les intentions envers les actions de rupture de sédentarité et envers le comportement sédentaire en général.

Méthodologie

Après une première étape de validation en laboratoire à Grenoble Ecole Management (GEM) avec un échantillon de 360 étudiants entre mars et avril 2018, une expérimentation contrôlée a été réalisée en ligne du 26 avril au 12 mai 2018. Un échantillon représentatif de 1213 individus âgés de 18 à 64 ans a été assigné de façon aléatoire à l'un de 12 sous-échantillons représentatifs (12 cellules de 100 personnes environ) qui ont été exposés à différentes formulations de repères. La représentativité de chaque sous-échantillon a été assurée par la méthode des quotas (variables : sexe * âge, PCS du répondant : PCS+/PCS-/autres inactifs, Région : Ile de France / Province). Suite aux contrôles effectués et à l'exclusion des réponses aberrantes, l'échantillon final a été partagé en deux sous-échantillons selon le type de repère testé (n= 706 pour activité physique et n= 507 pour sédentarité).

Procédure. Des participants d'un panel en ligne ont été recrutés par la société d'études BVA pour participer à cette étude en échange d'une rémunération sous forme de bons d'achat. Après avoir donné leurs consentements éclairés pour participer à l'étude, les participants ont été informés que le gouvernement envisage de lancer des nouveaux messages de santé (l'un des repères testés) ou de préservation de l'environnement (groupe de contrôle) et qu'ils seraient exposés à l'un de ces messages (voir Tableau 1).

Tableau 1. Conditions expérimentales selon le type de repère testé

Condition	Repères d'activité physique	Repères de rupture de sédentarité
Condition 1	Pratiquez des activités physiques variées qui font battre votre cœur plus vite, au moins 2h30 par semaine.	Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de faire des aller-retours dans le couloir ou de monter et descendre un escalier, au moins toutes les 2 heures.
Condition 2	Pratiquez des activités physiques variées qui font battre votre cœur plus vite, au moins 30 minutes par jour.	Assis toute la journée ? Prenez le temps de faire des aller-retours dans le couloir ou de monter et descendre un escalier, au moins toutes les 2 heures.
Condition 3	Pratiquez des activités physiques variées et dynamiques, au moins 2h30 par semaine	Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher au moins toutes les 2 heures
Condition 4	Pratiquez des activités physiques variées et dynamiques, au moins 30 minutes par jour.	Assis toute la journée ? Prenez le temps de marcher au moins toutes les 2 heures
Condition 5	Pratiquez des activités physiques variées d'intensité moyenne à élevée, au moins 2h30 par semaine.	NA
Condition 6	Pratiquez des activités physiques variées d'intensité moyenne à élevée, au moins 30 minutes par jour.	NA
Condition 7	Si vous partez en voyage, plutôt que de prendre votre voiture, pensez au covoiturage	Si vous partez en voyage, plutôt que de prendre votre voiture, pensez au covoiturage

Etude sur les repères d'activité physique

L'étude concernant les repères sur l'activité physique utilise un plan expérimental de type 3 (niveau d'imagerie de la formulation : faible versus moyen versus fort) x 2 (temporalité du message : 2h30 par semaine versus 30 minutes par jour) avec groupe de contrôle (exposition à un message sur le covoiturage). Les participants ont été assignés de façon aléatoire à l'une des 7 cellules expérimentales. L'effet des formulations est évalué sur les associations implicites envers l'AP intense et également envers l'AP modérée. Les associations implicites ont été mesurées par deux tests d'associations implicites conçus par GEM :

- **L'IAT AP intense** : ce test vérifie les associations implicites entre les concepts « activité physique intense » vs. « inactivité » et les attributs « plaisant » et « déplaisant ». Six images d'AP intense et six images d'inactivité testées pendant une étude qualitative préalable ont été retenues pour représenter les concepts testés. Les mots utilisés pour représenter l'attribut « plaisant » sont : joie, amour, vacances, bon, jolie, succès,

merveilleux et superbe. Les mots utilisés pour représenter l'attribut « déplaisant » sont : mort, maladie, guerre, dégoûtant, accident, échec, mauvais et affreux.

- **L'IAT AP modérée** : ce test vérifie les associations implicites entre les concepts « activité physique modérée » vs. « inactivité » et les attributs « plaisant » et « déplaisant ». Six images d'AP modérée testées pendant une étude qualitative préalable ont été retenues pour représenter le concept AP modérée ; pour l'inactivité les mêmes photos d'inactivité que celles utilisées dans l'IAT AP intense ont été utilisées. Nous avons utilisé les mêmes mots pour représenter les attributs « plaisant » et « déplaisant » que ceux utilisés dans l'IAT AP intense.

Afin de mesurer également les attitudes explicites envers l'activité physique intense et modérée, ainsi que d'autres variables pouvant être influencées par les repères (par exemple, auto-efficacité envers l'activité physique intense et modérée et l'intention d'en pratiquer), nous avons conçu un questionnaire administré en ligne avec la plateforme Qualtrics. Le questionnaire mesurait différentes variables dont l'attitude explicite envers l'activité physique intense et envers l'activité physique modérée, l'auto-efficacité envers l'activité physique intense, envers l'activité physique modérée et envers la recommandation du message, l'intention de pratiquer l'activité physique intense et l'activité physique modérée, la facilité de compréhension du message et le niveau d'autorité perçu du message. Le questionnaire a mesuré aussi un certain nombre de caractéristiques individuelles dont le niveau d'activité physique des individus (GPAQ).

Principaux résultats concernant les repères d'activité physique

Les résultats montrent que tous les messages engendrent des effets positifs par rapport au groupe de contrôle pour les attitudes implicites envers l'activité physique modérée et pour les attitudes implicites envers l'activité physique intense, à l'exception du message « Pratiquez des activités physiques variées qui font battre votre cœur plus vite, au moins 30 minutes par jour ».

Il n'y a pas de différence entre le groupe de contrôle et les conditions expérimentales pour la plupart des variables explicites mesurées, à l'exception de la facilité à comprendre le message. Le message « Pratiquez des activités physiques variées d'intensité moyenne à élevée au moins 2h30 par semaine » est jugé moins facile à comprendre comparé à quatre autres messages testés.

De façon générale, les participants ont eu plus de facilité à comprendre le message avec la formulation « 30 minutes par jour » en comparaison à la formulation « 2h30 par semaine ». La nécessité de faire un calcul mental pour comprendre la recommandation a été également plus élevée pour la formulation « 2h30 par semaine » en comparaison à la formulation « 30 minutes par jour ».

Résultats selon le niveau d'activité physique des individus

Parmi les personnes ayant un niveau d'activité physique faible ou modéré, la temporalité « 30 minutes par jour » augmente plus fortement l'auto-efficacité pour suivre la recommandation du message que la temporalité « 2h30 par semaine ». Ces résultats suggèrent que la temporalité « 30 minutes par jour » est plus pertinente que « 2h30 par semaine ».

Pour les individus ayant un niveau d'activité physique élevé, les messages « Pratiquez des activités physiques variées qui font battre votre cœur plus vite » et « Pratiquez des activités physiques variées et dynamiques » augmentent l'attitude explicite envers l'activité physique intense. Pour ces mêmes individus, le message « Pratiquez des activités physiques variées et dynamiques » avec la formulation « 30 minutes par jour » augmente l'auto-efficacité pour pratiquer des activités physiques modérées et l'intention de pratiquer des activités physiques intenses. Ce même message est également jugé comme plus facile à comprendre que « Pratiquez des activités physiques variées qui font battre votre cœur plus vite ».

Les individus ayant un niveau d'activité physique élevé ont une auto-efficacité pour pratiquer des activités physiques intenses plus faible lorsqu'ils sont exposés au message « Pratiquez des activités physiques variées d'intensité moyenne à élevée » avec la formulation « 30 minutes par jour ». Leur intention de pratiquer des activités physiques modérées est aussi plus faible lorsqu'ils sont exposés à ce message. Ces résultats suggèrent que, parmi les personnes qui ont un niveau d'activité physique élevé, le message « Pratiquez des activités physiques variées et dynamiques » avec la formulation « 30 minutes par jour » est le plus efficace.

Pour les individus ayant un niveau d'activité physique faible ou modéré, le message « Pratiquez des activités physiques variées qui font battre votre cœur plus vite » est jugé comme trop autoritaire. Comme évoqué auparavant, pour les individus ayant un niveau d'activité physique faible ou modéré, la temporalité « 30 minutes par jour » augmente plus fortement l'auto-efficacité pour suivre la recommandation du message que la temporalité « 2h30 par semaine ». Les autres différences entre les messages et la temporalité ne sont pas statistiquement significatives auprès de cette cible.

Conclusion

De façon générale, les résultats suggèrent que la temporalité la plus appropriée pour les repères est « 30 minutes par jour », car elle est la plus facile à comprendre et ne demande pas la réalisation d'un calcul mental. Cette temporalité augmente aussi l'auto-efficacité pour suivre la recommandation du message parmi les personnes qui ont un niveau d'activité physique faible ou modérée.

Le message « Pratiquez des activités physiques variées qui font battre votre cœur plus vite » est à éviter car, par rapport au groupe de contrôle, il est le seul qui n'augmente pas les attitudes implicites envers l'activité physique intense quand il est associé à la temporalité 2h30 par semaine. Ce message est aussi jugé comme trop autoritaire par les individus ayant un niveau d'activité physique faible ou modéré. Ce message serait donc à éviter selon les résultats de cette étude.

Lorsqu'il est associé à la temporalité 30 minutes par jour, le message « Pratiquez des activités physiques variées d'intensité moyenne à élevée » diminue l'auto-efficacité pour pratiquer des activités physiques intenses et l'intention de pratiquer des activités physiques modérées parmi les individus ayant un niveau d'activité physique élevé. De plus, pour les individus qui ont un fort niveau de réactance, ce message réduit l'intention de pratiquer des activités physiques intenses. Ce message serait également à éviter selon nos résultats, car son efficacité auprès des personnes qui ont un niveau élevé d'activité physique ou un fort niveau de réactance n'est pas assurée.

Le message « Pratiquez des activités physiques variées et dynamiques » présente des résultats positifs au niveau des attitudes implicites envers l'activité physique intense et modérée par rapport au groupe de contrôle pour tous les participants, indépendamment de leur niveau d'activité physique. Ce message est également jugé comme plus facile à comprendre que le message « Pratiquez des activités physiques variées qui font battre votre cœur plus vite ». En plus, ce message a des effets positifs auprès des individus ayant un niveau d'activité physique élevé. Il augmente notamment leur attitude explicite envers l'activité physique intense. Pour ces mêmes individus, ce message, lorsqu'il est combiné avec la formulation « 30 minutes par jour », augmente l'auto-efficacité pour pratiquer des activités physiques modérées et l'intention de pratiquer des activités physiques intenses. Au vu de ces résultats, nous recommandons l'utilisation du message « Pratiquez des activités physiques variées et dynamiques » avec la temporalité 30 minutes par jour.

Formulation recommandée : « Pratiquez des activités physiques variées et dynamiques, au moins 30 minutes par jour »

Etude sur les repères rupture de sédentarité

L'étude concernant le repère sur la rupture de sédentarité utilise un plan expérimental de type 2 (niveau d'imagerie de la formulation : faible versus fort) x 2 (niveau de normativité du message :

suggestif versus normatif) avec un groupe de contrôle (exposition à un message de contrôle : message sur le covoiturage). Les participants ont été assignés de façon aléatoire à l'une des 5 cellules expérimentales. L'effet des formulations a été vérifié sur les associations implicites envers la sédentarité. Les associations implicites ont été mesurées par un test d'associations implicites conçu par GEM :

L'IAT Sédentarité : ce test vérifie les associations implicites entre les concepts « sédentarité » vs. « mouvement » et les attributs « plaisant » et « déplaisant ». Six images de sédentarité (les mêmes images d'inactivité utilisées dans les IAT AP intense et modérée) et six images de mouvement représentant certaines actions de rupture de sédentarité ont été retenues pour représenter les concepts. Nous avons utilisé les mêmes mots pour représenter les attributs « plaisant » et « déplaisant » que ceux utilisés dans les deux IATs d'activité physique.

Dans l'étude sur la rupture de sédentarité les participants ont tout d'abord été exposés de façon aléatoire à l'une des 5 conditions expérimentales. Ensuite ils ont complété un court questionnaire quantitatif sur ordinateur, similaire à celui conçu pour l'activité physique intense et pour l'activité physique modérée, mais adapté à la sédentarité et aux actions de rupture de sédentarité. Ce questionnaire a également mesuré l'attitude explicite envers la sédentarité, l'auto-efficacité envers la rupture de sédentarité et envers la recommandation du message, l'intention de rupture de sédentarité et le niveau d'autorité perçue du message. Le questionnaire a aussi mesuré des caractéristiques individuelles, dont le niveau de sédentarité de l'individu.

Principaux résultats concernant les repères de rupture de sédentarité

Un seul message testé rend les réactions implicites envers la sédentarité plus négatives (i.e. est plus efficace) par rapport au groupe de contrôle : « Assis toute la journée ? Prenez le temps de faire des aller retours dans le couloir ou de monter et descendre un escalier, au moins toutes les 2 heures ». Les trois autres messages ne diffèrent pas du contrôle en termes d'attitudes implicites envers la sédentarité.

Il n'y a pas de différence entre le groupe de contrôle et les conditions expérimentales pour la plupart des variables explicites mesurées.

Résultats selon le niveau de sédentarité des individus

Parmi les individus qui ont un niveau de sédentarité élevé, le message « Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher au moins toutes les 2 heures » diminue l'attitude explicite envers la sédentarité en comparaison aux messages « Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de faire des allers-retours dans le couloir ou de monter et descendre un escalier, au moins toutes les 2 heures » et « Assis toute la journée ? Prenez le temps de faire des aller retours dans le couloir ou de monter et descendre un escalier, au moins toutes les 2 heures ». Parmi les individus qui ont un niveau de sédentarité faible, il n'y a pas de différence entre les messages.

L'effet des messages sur l'auto-efficacité envers la rupture de sédentarité est influencé par le genre et le niveau d'activité physique des individus. Pour les femmes ayant un niveau d'activité physique faible ou modéré, le message « Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher au moins toutes les 2 heures » augmente l'auto-efficacité envers la rupture de sédentarité en comparaison au message « Assis toute la journée ? Prenez le temps de marcher au moins toutes les 2 heures ».

Effets principaux du niveau d'activité physique et de sédentarité

Les résultats montrent des effets principaux du niveau d'activité physique et de sédentarité des individus. Les individus ayant un niveau d'activité physique élevé ont des attitudes envers la sédentarité plus faibles, une plus grande auto-efficacité pour rompre la sédentarité et une intention de rupture de sédentarité plus forte par rapport aux individus ayant un niveau d'activité physique

faible ou modéré. Les individus plus sédentaires ont moins d'auto-efficacité pour rompre la sédentarité que ceux qui sont moins sédentaires.

Conclusion

Les résultats montrent que le seul message capable de diminuer les attitudes implicites envers la sédentarité est « Assis toute la journée ? Prenez le temps de faire des aller retours dans le couloir ou de monter et descendre un escalier, au moins toutes les 2 heures ». Les résultats implicites suggèrent donc que ce message serait le plus efficace parmi les quatre formulations testées.

Il faut toutefois noter que le message « Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher au moins toutes les 2 heures » diminue l'attitude explicite envers la sédentarité par rapport aux deux autres messages, mais uniquement parmi les individus qui ont un niveau de sédentarité élevé. Ce message augmente aussi l'auto-efficacité pour rompre la sédentarité parmi les femmes qui ont un niveau d'activité physique faible ou modéré. Ces résultats suggèrent que, parmi des cibles sédentaires ou peu actives, le message « Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher au moins toutes les 2 heures » est potentiellement efficace.

Au vu de ces résultats, nous recommandons l'utilisation du message « Assis toute la journée ? Prenez le temps de faire des aller retours dans le couloir ou de monter et descendre un escalier, au moins toutes les 2 heures » pour cibler la population en générale. Le message « Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher au moins toutes les 2 heures » peut aussi être considéré, avec un effet explicite positif parmi les individus sédentaires ou peu actifs.

Formulations recommandées : « Assis toute la journée ? Prenez le temps de faire des aller retours dans le couloir ou de monter et descendre un escalier, au moins toutes les 2 heures » ou éventuellement « Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher au moins toutes les 2 heures ».

Citation suggérée : Delamaire C, Escalon E, Noirot L. Recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017. 61 p.
Disponible à partir de l'URL : www.santepubliquefrance.fr

ISSN : 2609-3286 / ISBN-NET : 979-10-289-0505-7 / RÉALISÉ PAR LA DIRECTION
DE LA COMMUNICATION, SANTÉ PUBLIQUE FRANCE / DÉPÔT LÉGAL : DÉCEMBRE 2018