

Le surpoids et l'obésité : toujours un sujet d'actualité

- La lutte contre le surpoids et l'obésité reste aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique, notamment dans un contexte où les inégalités de santé s'accroissent et où les familles sont fragilisées¹.
- **Les modes de vie et les habitudes alimentaires** sont principalement à l'origine de la progression du surpoids, de l'obésité et des maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabète) chez l'adulte comme chez l'enfant.

Vivons en Forme, des objectifs en lien avec le Programme National Nutrition Santé

Vivons en Forme (VIF) est un programme de prévention en nutrition-santé dont l'objectif est d'**aider les familles à modifier en profondeur et durablement leur mode de vie**. Ses actions et messages sont structurés autour de trois axes, en cohérence avec les recommandations du PNNS (Programme National Nutrition Santé) :

- **Une alimentation équilibrée**, diversifiée, abordable et plaisante au niveau familial
- **La pratique d'activités physiques régulières pour tous**, intégrées dans le quotidien
- Un environnement local favorable à l'intégration de ces bonnes pratiques

Les clés de son efficacité : la mobilisation des acteurs locaux et une méthodologie d'actions terrain

- La mobilisation synergique des acteurs locaux coordonnés par un chef de projet, sous l'impulsion du Maire et de ses élus. **Depuis 2004, 250 villes se sont ainsi mobilisées** avec l'aide de la coordination nationale du programme assurée par l'Association FLVS.
- **Une méthodologie et des outils mis à disposition des municipalités** impliquées pour démultiplier l'action locale et toucher les familles, notamment les plus vulnérables, au cœur des lieux de vie.

L'Association FLVS, coordination du programme VIF au national

L'Association FLVS est une **association de loi 1901 spécialisée en prévention** et présidée par le Professeur Monique Romon, professeur de nutrition à l'Université de Lille 2 et la Société Française de Nutrition.

Elle coordonne le programme Vivons en Forme au niveau national avec pour missions principales :

- Intégration et formation des villes ou communautés de communes/agglo
- Formation continue et accompagnement les villes
- Lien avec les maires et élus
- Développement des thématiques du programme en lien avec le comité d'experts
- Communication autour du programme
- Evaluation du programme
- Recherche de financements

Pour plus d'informations :
www.vivons-en-forme.org
<http://www.facebook.com/vivonsenforme>

¹ Source : Inserm / Kantar Health / Roche, 2012. ObÉpi, Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité.



Qui est-elle ?

- Passionnée de cuisine, Pascale Weeks partage depuis 9 ans ses meilleures recettes, ses trucs et ses coups de cœur sur son **blog « C'est moi qui l'ai fait ! » - visité par 220 000 visiteurs uniques mensuels.**
- Son crédo : **une cuisine simple, gourmande avec une touche d'originalité** liée à sa grande curiosité.
- Ce qu'elle aime le plus, c'est **donner aux autres l'envie de cuisiner, qu'ils soient débutants ou non.**
- Elle a également écrit 6 livres de cuisine et collabore avec des marques pour la création de recettes.
- En plus de son blog et de la création de recettes, Pascale a écrit 6 livres et anime régulièrement des ateliers ou des démonstrations culinaires.

Ses publications (Editions First) :

- **Cookies, muffins & Co** (mars 2006) qui contient plus de 100 recettes de desserts anglo-saxons.
- **C'est moi qui l'ai fait !** (octobre 2006) : le livre dont j'avais rêvé qui contient à la fois des recettes et des histoires
- **Cadeaux Gourmands** (novembre 2007) : 50 recettes salées et sucrées à emporter chez vos amis, à la place du bouquet de fleurs et de la bouteille de vin
- **Slunch** (juin 2008) : 50 recettes pour préparer les gouters du dimanche soir, du sucré, du salé, tout pour se régaler
- **Légumes et tutti Frutti** (février 2010) : 50 recettes pour cuisiner avec des fruits et les légumes de saison, dans votre cuisine quotidienne ou pour recevoir

Pour plus d'information sur son blog :
<http://scally.typepad.com/>



Grâce à son expertise en improvisation, La Ligue d'Impro a activement contribué à la réalisation des fictions « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? », dans la co-réalisation des scénarios et dans l'interprétation des personnages, en apportant une authenticité et un grain de folie intéressant pour donner envie aux familles de cuisiner.

Qu'est-ce que "la Ligue d'Impro" ?

"La Ligue d'Impro" organise depuis plus de 20 ans, des impostures pour la télévision et des matchs d'improvisation au BATACLAN et partout en France, Elle travaille avec des entreprises et des collectivités locales et forme aussi à l'improvisation les amateurs et comédiens professionnels.

En quelques mots ...

- 40 professionnels du spectacle : comédiens, auteurs, metteurs en scène, tous spécialistes de l'improvisation dont les champions du monde d'impro
- 70 000 spectateurs.
- Participation des comédiens de la ligue d'impro au Mondial d'Improvisation "Juste Pour Rire" (diffusé sur "Comédie" et sur "TV5").
- Dimanche 24 mars 2013 à 17H00 : match d'impro international au BATACLAN en clôture de la Semaine de la langue française et de la Francophonie

Pour plus d'informations :
<http://www.laliguedimpro.com/>

La thématique « cuisine maline » : redonner aux familles le goût de cuisiner au quotidien



Les enjeux

- **(Re)donner envie de cuisiner avec des produits simples et ancrés dans le quotidien**

- Les Français cuisinent de moins en moins :

Les plats composés consommés **par les adultes**

- 47% faits maison
- 34% industriels
- 15% autres (aliments achetés chez un artisan)
- 4% non communiqué

Les plats composés consommés **par les enfants 3-10 ans**

- 36% faits maison
- 49% industriels
- 11% autres (aliments achetés chez un artisan)
- 4% non communiqué

Source : Oqali, étude des consommations des plats composés, 2009

- **Favoriser le dialogue parents-enfants pour inciter les parents à cuisiner avec leurs enfants et faire du repas un vrai moment de partage**

- Entre 2003 et 2007, la durée du déjeuner a baissé de 3 minutes, celle du dîner de 6, et celle de la préparation du dîner de 9 minutes.

Source : Enquête du Credoc « Comportements et consommations alimentaires » Etude CCAF 2007

- Diminution de la commensalité (moins de partage de repas ensemble)
En 2007 : 20% des repas sont pris seul, et 80% à plusieurs

Source : Enquête du Credoc « Comportements et consommations alimentaires » Etude CCAF 2007

Le dispositif élaboré par Vivons en Forme



- **Un petit livret 4 pages** avec des astuces et des recettes de cuisine (voir PDF ci-joint). Diffusé aux familles en appui d'actions concrètes réalisés dans les villes comme des ateliers cuisine.
- **4 mini-films réalisés avec des comédiens de la Ligue d'Impro** mettant en scène une famille qui trouve, ensemble, des idées de recettes faciles, gourmandes et équilibrées
 - Thème n°1 : Comment accommoder les légumes pour qu'ils soient bons ?
 - Thème n°2 : Comment manger équilibré et faire plaisir à tout le monde avec une soupe minute ?
 - Thème n°3 : Comment faire déguster facilement des fruits, sans se lasser ?
 - Thème n°4 : Comment faire du repas un moment de partage ?



Ces vidéos sont postées sur la page fans Vivons en Forme sur Facebook et diffusées aux parents en appui d'actions concrètes réalisés dans les villes comme des ateliers cuisine.

- **Un partenariat avec 6 blogueurs** qui vont poster du 21/03 au 19/04 des recettes malines sur leur blog. Ces recettes seront diffusées sur la page fans Vivons en Forme sur Facebook. Parmi eux, la célèbre blogueuse Pascale Weeks du blog C'est moi qui l'ait fait, mais aussi Dorian du blog Doriancuisine, Valérie du blog Marcia'Tak, Mamina du blog éponyme, Audrey du blog Ma p'tite cuisine et Tiphaine du blog Gourmandiseries.