



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la santé publique OFSP**  
Section Alimentation et activité physique

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

## **Résumé**

Nationales Programm Ernährung und Bewegung 2008–2012 (NPEB 2008–2012)

Programma nazionale alimentazione e attività fisica 2008–2012 (PNAAF 2008–2012)

National Programme Nutrition and Physical Activity 2008–2012

## **Impressum**

© OFSP, Berne (2007)

Editeur : Office fédéral de la santé publique (OFSP)

CH-3003 Berne

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

**Direction du projet PNAAP:**

Alberto Marcacci (OFSP)

## Avant-propos

*Une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante constituent des facteurs essentiels pour la santé de la population suisse. Cette thématique a pris de l'importance ces dernières années pour différentes raisons. Tout d'abord, la connaissance des interactions entre les maladies non-transmissibles et les facteurs d'influence liés à l'alimentation et à l'activité physique a considérablement progressé. Le potentiel de prévention en la matière est ainsi apparu de plus en plus clairement.*

*L'augmentation préoccupante des personnes en surcharge pondérale et obèses dans le monde, mais aussi en Suisse, constitue une autre raison importante. Bien que ce phénomène n'ait pas encore été suffisamment exploré, il est aujourd'hui établi que la clé réside dans l'amélioration du bilan énergétique et donc dans les facteurs qui en sont responsables, à savoir l'alimentation et l'activité physique.*

*Dans le domaine de l'alimentation et l'activité physique, il existe la possibilité de soutenir des mesures librement consenties mettant l'accent sur le plaisir et les bienfaits. Encore s'agit-il de définir quelle part de responsabilité revient aux organisations publiques et étatiques dans ce domaine.*

*La « Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé » adoptée, en 2004 par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), et la « Charte européenne sur la lutte contre l'obésité » adoptée en 2006 par la Suisse stipulent que ce phénomène s'est amplifié suite à des mutations socio-économiques et socio-culturelles et que désormais la société doit recourir à des mesures et des approches multisectorielles permettant de l'endiguer.*

*Le présent Programme national alimentation et activité physique 2008–2012 (PNAAP 2008–2012) a été élaboré sur mandat du Conseil fédéral. Il définit les objectifs à long terme et les champs d'action prioritaires pour la procédure à l'échelle nationale et sert de base à la collaboration future des différents acteurs. De nombreux partenaires importants ont contribué à l'élaboration du PNAAP (Confédération, cantons, science, industrie, organisations non-gouvernementales). L'Office fédéral de la santé publique (OFSP), l'Office fédéral du Sport (OFSPo) et Promotion Santé Suisse ont travaillé en étroite collaboration.*

*Le PNAAP se fonde sur les expériences éprouvées de partenaires nationaux et internationaux dans le domaine de l'alimentation, de l'activité physique et de la santé. Aussi, la collaboration entre les acteurs déterminants sera-t-elle un facteur de réussite essentiel lors de la mise en œuvre de ce programme.*

*Nous remercions toutes les parties impliquées dans l'élaboration du programme de leur engagement exemplaire et attendons la réalisation conjointe avec impatience.*

Thomas Zeltner  
Directeur de l'Office fédéral de la santé  
publique OFSP

Matthias Remund  
Directeur de l'Office fédéral du sport  
OFSPo

Joachim Eder  
Président du Conseil de Fondation  
Promotion Santé Suisse

Markus Dürr  
Président  
Conférence suisse des directrices et directeurs  
cantonaux de la santé

# Programme national alimentation et activité physique 2008-2012

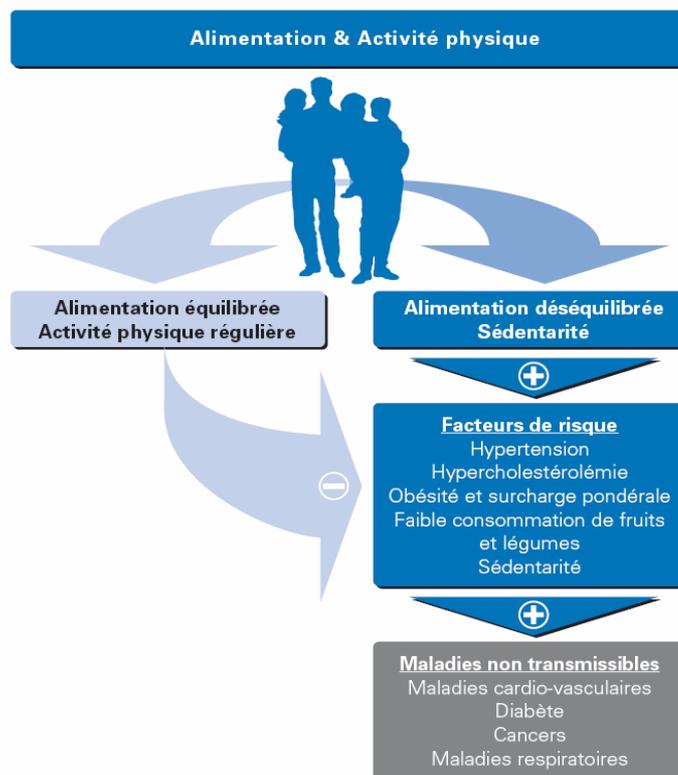
*Alimentation et activité physique influent sur la charge de morbidité*

Une mauvaise alimentation et la sédentarité comptent parmi les principales causes des maladies cardio-vasculaires, de plusieurs formes de cancer, de maladies musculo-squelettiques et du diabète et contribuent aussi, pour une large part, à la charge de morbidité (probabilité pour une personne de contracter une certaine maladie), de mortalité et de perte d'autonomie.

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

La consommation de légumes et de fruits, la qualité de graisses ingérées, ainsi que la consommation modérée de sel sont les composantes essentielles d'une alimentation ayant pour objet de prévenir à la fois les maladies cardio-vasculaires et les cancers.

Une alimentation équilibrée, le maintien d'un poids corporel sain et la pratique d'une activité physique régulière, sont des moyens très efficaces d'enrayer les principales maladies non transmissibles.



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

#### *Situation internationale*

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), en 2002 les maladies non-transmissibles représentaient le 60% des décès annuels dans le monde et 47% de la charge de morbidité. Dans la plupart des pays européens, l'alimentation et l'activité physique sont en relation avec 5 des sept principaux facteurs de risques des maladies non-transmissibles : l'hypertension, l'hypercholestérolémie, l'excès de poids, la faible consommation de fruits et légumes et la sédentarité ; les deux autres étant le tabagisme et la consommation d'alcool<sup>1</sup>.

Le surpoids et l'adiposité sont devenus épidémiques. En Europe, un écolier sur quatre accuse un surpoids et plus de la moitié de la population adulte est atteinte de surpoids ou d'obésité, la prévalence variant d'une région et d'un pays à l'autre, selon la culture et le statut social<sup>2</sup>. Le rôle joué par le surpoids dans l'apparition de nombreuses maladies et la mortalité accrue qui s'ensuit constituent un défi pour la politique sanitaire de tous les pays.

A cet effet, l'Assemblée Mondiale de la Santé (AMS) a adopté en mai 2004 sa « Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé » et invité les gouvernements à la transposer dans leur cadre national respectif<sup>3</sup>. En novembre 2006, les ministres de la santé des pays européens ont adopté à Istanbul une « Charte européenne sur la lutte contre l'obésité »<sup>4</sup>, prônant un mode de vie où les objectifs socio-économiques et culturels sont en harmonie avec les objectifs sanitaires, afin de faciliter aux individus les choix promoteurs de santé.

#### *Situation en Suisse*

La situation en Suisse est comparable à celle des pays européens. Le comportement alimentaire des Suisses est caractérisé par une faible consommation de fruits, légumes et salades et la consommation de sucre dépasse largement l'apport maximal recommandé de 10% de l'énergie totale absorbée. Selon ses propres dires, près d'un tiers de la population (31%) n'a aucune discipline alimentaire. Le comportement alimentaire de la population suisse ne s'est pas amélioré par rapport aux données d'il y a dix ans<sup>5</sup>. Les enfants en âge de scolarité ont tendance à se passer de petit-déjeuner et à renoncer aux repas à la table familiale<sup>6</sup>.

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

Le recul continu de l'activité physique dans la vie quotidienne en Suisse, observé de 1992 à 2002, pose problème<sup>7</sup>. Chez les enfants également le manque d'activité physique accru joue un rôle déterminant dans le développement psychomoteur<sup>8</sup>.

---

<sup>1</sup> WHO: World Health Report. World Health Organization; Geneva, 2002.

<sup>2</sup> International Obesity Task Force: Obesity in children and young people: A crisis in public health. Obesity Reviews, May, 2004.

<sup>3</sup> WHO: Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. World Health Organization; Geneva, 2004.

<sup>4</sup> WHO Europe: European Charter on Counteracting Obesity. World Health Organization, Regional Office for Europe; Copenhagen, 2006.

<sup>5</sup> Eichholzer M. et al.: Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht. Bundesamt für Gesundheit. Bern, 2005.

<sup>6</sup> Eichholzer M. et al.: Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht. Bundesamt für Gesundheit. Bern, 2005.

<sup>7</sup> Bundesamt für Statistik: Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002. Bundesamt für Statistik. Neuchâtel, 2003.

<sup>8</sup> Bundesamt für Sport et al.: Grundlagendokument: Gesundheitswirksame Bewegung. Bundesamt für Sport; Magglingen, 2006.

En Suisse, la sédentarité entraîne chaque année au moins 2900 décès prématurés, 2,1 millions de cas de maladies et des frais de traitement directs d'un montant de 2,4 milliards de francs. Il faut ajouter à cette somme des coûts indirects, entraînés par la perte de production par exemple<sup>9</sup>.

Le nombre de personnes en surpoids, tous âges confondus, a fortement augmenté au cours de ces dernières années. En 2002, 37% de la population adulte souffrait d'excédent de poids ou d'obésité, contre 30% 10 ans auparavant<sup>10</sup>. Chez les enfants (6-12 ans) la situation est particulièrement préoccupante. Actuellement un enfant sur cinq est en surpoids et un sur 14 est obèse. Par rapport à 1980, leur nombre a été multiplié par cinq, celui des enfants souffrant d'obésité a même progressé encore plus fortement<sup>11</sup>.

En 2001, les coûts macroéconomiques liés à ce phénomène et aux maladies qu'il provoque ont atteint 2,7 milliards de francs, soit 5% des coûts de la santé<sup>12</sup>.

#### Activités en cours

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

La loi fédérale encourageant la gymnastique et les sports a pour but de favoriser le développement de la jeunesse ainsi que la santé et les aptitudes physiques de la population en général.

Promotion Santé Suisse, s'engage depuis plusieurs années en faveur d'un « Poids corporel sain », qui constitue aujourd'hui l'un des trois domaines prioritaires de sa stratégie.

Dans l'optique de la promotion d'un poids corporel sain chez les enfants et les jeunes, l'OFSP et Promotion Santé Suisse ont conçu conjointement en 2002 « Suisse Balance, l'alimentation en mouvement », programme national axé sur le long terme.

D'autres initiatives et projets, viennent compléter ces activités nationales. Par ailleurs, de plus en plus de cantons élaborent une politique sanitaire couvrant les aspects de l'alimentation saine et de l'activité physique.

#### Besoins d'interventions

L'efficacité des activités menées dans le domaine de l'alimentation et de l'activité physique impliquent un changement de mode de vie, dont les effets ne sont visibles qu'à long terme. La gestion des données relatives au comportement alimentaire et à l'activité physique de la population suisse ainsi que des données scientifiques avérées doivent être perfectionnées. Des interventions ciblées, sur la base de *bonnes pratiques* (exemples ayant fait leurs preuves), permettront de combattre plus efficacement le surpoids et l'obésité, en particulier chez les enfants et les jeunes en Suisse, et de réduire les coûts que génèrent ces problèmes de santé.

<sup>9</sup> Bundesamt für Sport et al.: Grundlagendokument: Gesundheitswirksame Bewegung. Bundesamt für Sport. Magglingen, 2006.

<sup>10</sup> Eichholzer M. et al.: Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht. Bundesamt für Gesundheit; Bern, 2005.

<sup>11</sup> Zimmermann MB. et al.: Overweight and obesity in 6-12 year old children in Switzerland. Swiss Med Wkly, 134:523-528, 2004.

<sup>12</sup> Bundesamt für Gesundheit: Die Kosten der Adipositas in der Schweiz. Bundesamt für Gesundheit. Bern, 2004.

Il est nécessaire d'optimiser la collaboration entre les différents acteurs concernés. Conclure de nouveaux partenariats, p. ex. avec l'industrie alimentaire, permettra de créer des synergies et de mieux utiliser les ressources et les expériences existantes.

*Mandat de l'OFSP*

Cette situation a motivé le Conseil fédéral à adopter la résolution de l'OMS « Stratégie globale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé » du 22 mai 2004 et il a mandaté le Département fédéral de l'intérieur (DFI) de développer un programme basé sur la Stratégie mondiale de l'OMS et de l'adapter au contexte suisse.

*Développement du programme avec tous les acteurs concernés*

La prévention des maladies non-transmissibles et de leurs facteurs de risques, notamment la mauvaise alimentation et la sédentarité, nécessite une approche multisectorielle dans laquelle tous les acteurs déterminants sont impliqués.

Le PNAAP a été, dès le début, développé dans un processus participatif. Des offices fédéraux, des cantons, des organisations semi-étatiques, des organisations non-gouvernementales, des universités, l'Association des médecins, des experts de la formation, l'industrie, les médias, l'économie, la protection des consommateurs, l'OMS et des représentant(e)s du secteur de l'activité physique ont été consultés.

*Le PNAAP : un programme-cadre*

Le présent programme vise à combler les lacunes et à analyser les faiblesses de la situation actuelle et, plus particulièrement, à améliorer la coordination.

Le PNAAP est un programme-cadre destiné aux processus nationaux axés sur les maladies non-transmissibles en relation avec l'alimentation et l'activité physique. Pour les différents débats et discussions ayant trait à l'alimentation, à l'activité physique et aux maladies non-transmissibles, il résume, entre autres, les buts prioritaires.

*Vision, mission et objectifs du PNAAP*

Le PNAAP donne une importance particulière à la diversité régionale, linguistique et politique qui caractérise notre pays avec comme vision :

*La Suisse offre des conditions-cadres dans lesquelles les individus, les familles et toute la collectivité adoptent une alimentation équilibrée et une activité physique régulière favorisant ainsi une bonne santé.*

La mission du Programme national alimentation et activité physique est la suivante :

*Créer et maintenir un cadre de vie favorable à la santé, permettant de stabiliser et diminuer l'obésité surtout chez les enfants. De mener des actions en fonction des besoins et du contexte des différents groupes-cibles et settings et ceci de manière à combattre les discriminations et favoriser l'égalité des chances.*

Ces éléments ont été traduits en 5 objectifs principaux :

1. Assurer la coordination nationale
2. Promouvoir une alimentation équilibrée
3. Promouvoir l'activité physique et le sport
4. Réaliser des modèles intégrés de promotion d'un poids corporel sain
5. Optimiser les offres de conseils et de thérapies.

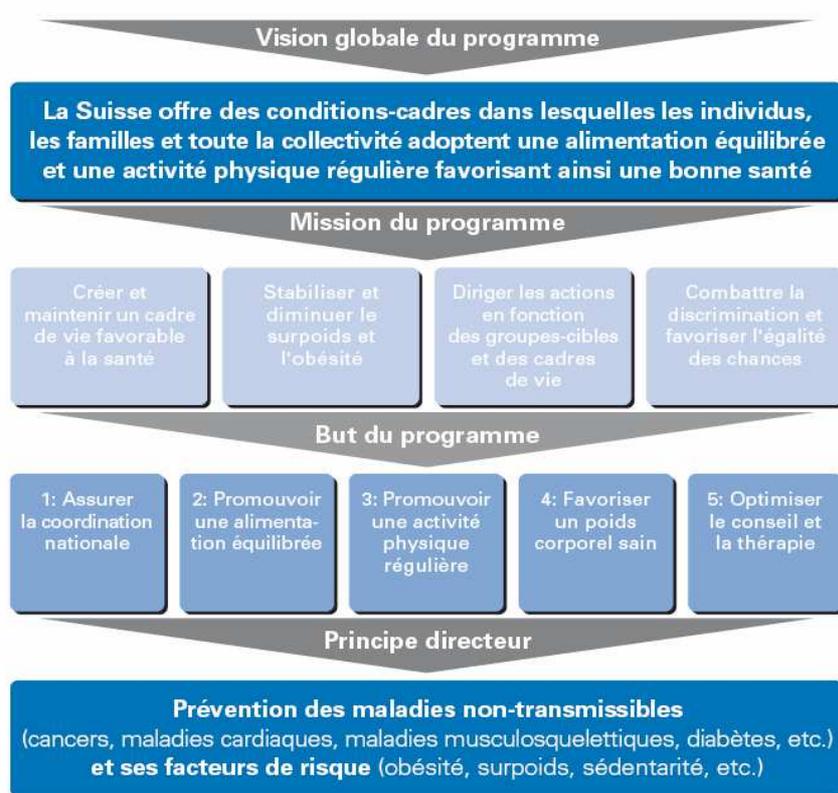


Fig. 2 Illustration du PNAAP (illustration originale OFSP)

*Assurer la coordination nationale*

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

*Promouvoir une alimentation équilibrée*

Le deuxième objectif vise à l'intégration d'une alimentation équilibrée dans le quotidien. Les recommandations nationales en matière de nutrition servent ici de base, les besoins de divers groupes-cibles étant par ailleurs pris en compte. Il s'agit, d'une part, de perfectionner les mesures existantes avérées efficaces pour promouvoir une alimentation équilibrée et, d'autre part, de trouver de nouvelles approches novatrices pour améliorer le comportement alimentaire des enfants et des jeunes notamment.

*Promouvoir l'activité physique et le sport*

Le troisième objectif tend à donner à tous les groupes de la population la possibilité et l'envie de bouger au quotidien ou de faire du sport. Un environnement propice au mouvement devrait inciter chacun à se dépenser physiquement – chez soi, à l'école ou au travail, lors des trajets/déplacements effectués et durant son temps libre. L'enjeu est de renforcer de manière ciblée nos habitudes de mouvement et nos pratiques sportives. En parallèle, il s'agit d'identifier les groupes de population que les offres existantes n'atteignent pas. Il faudra soutenir ici des modèles novateurs et, le cas échéant, trouver de nouveaux moyens d'action.

*Réaliser des modèles intégrés de promotion d'un poids corporel sain*

Le quatrième objectif doit freiner la tendance à l'augmentation de la surcharge pondérale. Des modèles intégrés (activité physique, alimentation, aspects psychiques et sociaux) de promotion d'un poids corporel sain doivent être intégrés dans la vie de tous les jours.

*Optimiser les offres de conseils et de thérapies*

Le cinquième objectif enfin vise à mettre à disposition des personnes qui, en Suisse, souffrent de surpoids, d'obésité ou de troubles alimentaires, une offre de conseils et de thérapies répondant à leurs besoins et basée sur des évidences, en accordant une attention particulière à la détection précoce des patients à risque.

*Bases de la mise en oeuvre*

La mise en œuvre du PNAAP doit être effectuée sur les bases suivantes :

- il est indispensable, pour atteindre les objectifs, que la coopération entre les acteurs, encouragée lors de l'élaboration du PNAAP soit maintenue, voir renforcée dans la phase de mise en œuvre. Il est également important de focaliser les efforts sur la collaboration multisectorielle et le partenariat avec l'industrie alimentaire. Par la création de synergies avec les partenaires, les ressources et les moyens existants peuvent être mieux et plus efficacement utilisés.
- Les rôles et les compétences des nombreux acteurs des secteurs de l'alimentation et de l'activité physique en Suisse doivent être clairement définis. La mise en œuvre des interventions doit être basée sur le long terme. Les interventions visant une modification du style de vie des individus, s'orientent plus particulièrement vers les 15-20 ans.
- Le PNAAP doit transporter un message positif comme le plaisir de manger et le bien-être de l'activité physique. Toutes les possibilités doivent être exploitées afin de mettre l'accent sur des approches liées au plaisir de manger sainement et encourageant l'activité physique.

*Points forts*

Une Plate-forme nationale alimentation et activité physique ainsi qu'un système de monitoring sont deux mesures centrales prévues de ce programme, essentiellement élaborées afin de faciliter la collaboration multisectorielle et la coordination des différents modèles d'interventions actuellement en cours, ou à réaliser. Elles doivent aussi permettre l'identification des lacunes et l'analyse contextuelle des problèmes de santé publique liés à l'alimentation et à l'activité physique.

*Plate-forme nationale  
alimentation et activité  
physique*

La Plate-forme nationale alimentation et activité physique permettra aux participants de débattre des mesures présentées. Comme dans d'autres domaines de la santé publique – surtout l'alimentation et les conditions-cadres pour le sport et l'activité physique – se pose continuellement la question de savoir dans quelle mesure des actions volontaires suffisent à améliorer la situation sanitaire et à quel moment des interventions régulatrices sont indispensables. Ainsi, avant de prendre des mesures légales il faut, en règle générale, exploiter au maximum la capacité des acteurs privés (p. ex. industrie alimentaire, commerce de détail) ainsi que des organisations à but non lucratif et bénévoles pour la prise de mesures volontaires, autorégulatrices. Un objectif important est de soutenir de manière optimale, l'énorme engagement des acteurs privés, par les activités des pouvoirs publics et des bases juridiques adaptées.

Cette Plate-forme ne va pas concurrencer les activités des réseaux existants mais, au contraire, les soutenir.

*Système uniformisé de  
monitorage*

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

*Partenaires*

La répartition des rôles entre les trois principaux partenaires que sont l'OFSP, l'OFSPo et Promotion Santé Suisse au sein du PNAAP est la suivante :

- L'OFSP assume la gestion concernant la mise en œuvre de la coordination nationale (objectif 1), la promotion d'une alimentation équilibrée (objectif 2), l'optimisation des offres de conseils et de thérapies (objectif 5), de même que la promotion d'activité physique quotidienne (objectif 3).
- L'OFSPo assume la responsabilité de la promotion de l'activité physique et du sport (objectif 3).
- Promotion Santé Suisse est responsable des approches intégrées pour la promotion d'un poids corporel sain (objectif 4).

Les cantons jouent un rôle prépondérant dans la planification et la mise en œuvre du programme. D'autres partenaires importants sont les communes, les organisations semi-étatiques, les organisations non-gouvernementales (Alliance ONG), l'industrie alimentaire et le commerce de détail. Pour l'élaboration de mesures d'interventions, et selon les thèmes, d'autres offices fédéraux sont impliqués, comme l'Office fédéral des migrations (p. ex. intégration sociale par le sport), l'Office fédéral du développement territorial (p. ex. environnement construit favorable à l'activité physique), l'Office fédéral des routes (p. ex. mobilité douce – pistes cyclables) et l'Office fédéral de l'agriculture (p. ex. production de denrées alimentaires).