



## UN PROGRAMME DE PRÉVENTION SANTÉ

**EN EXPANSION**

**RAPPORT ANNUEL 2019**



**THIBAUT DESCHAMPS**

Président de l'association FLVS/VIF®



## SOMMAIRE

- P3** Le programme VIF® en bref
- P4-5** VIF® participe au projet européen ASPIRE
- P6** Vivons en Forme à La Réunion
- P7** Les écrans : une nouvelle thématique
- P8** VIF® et les enjeux du développement durable
- P9** Actualités 2019
- P10** Les chiffres clés de 2019
- P11** Équipe VIF® et bilan financier

“

# FAIRE RAYONNER LE PROGRAMME POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ ET LA FORME AU SEIN DES VILLES

Depuis plus de 25 ans, le programme Vivons en Forme met son expertise et son expérience au service de la santé et du bien-être des enfants et de leurs familles, notamment des plus vulnérables, au sein des **251 villes VIF®** qui adhèrent au programme.

À quoi devons-nous une telle pérennité ?

- D'abord à **nos résultats probants** : le recul significatif des prévalences du surpoids et de l'obésité des enfants sur le long terme.
- Également à un partenariat public-privé éthique, qui est l'ADN de ce programme et qui mobilise :
  - les villes et leurs acteurs locaux, pour la mise en place d'actions permettant la construction des changements de comportements des familles,
  - des partenaires privés, mécènes durables de ce programme.
- Enfin, à l'engagement et à la mobilisation de chacun dans ce programme (élus, acteurs de terrain, partenaires, experts, citoyens) et au travail de notre équipe de coordination nationale.

## 2019 MARQUE UN TOURNANT !

En effet, l'association a été sollicitée pour transférer à **l'échelle européenne** son expertise en promotion de la santé, dans le cadre du **projet ASPIRE**.

Alors, **un grand merci à tous ceux qui font vivre et grandir chaque jour le programme VIF® !**

”

# LE PROGRAMME VIF® EN BREF

Le programme Vivons en Forme - VIF® - est porté par l'association FLVS / VIF®, association à but non lucratif, reconnue d'intérêt général depuis 1991.

## SON AMBITION

Faire baisser le surpoids et l'obésité chez l'enfant, et contribuer à la santé et au bien-être de tous, grâce à la mobilisation des acteurs locaux au sein des villes.

## SA MISSION

Accompagner les collectivités dans la mise en œuvre de leurs plans d'action de prévention santé, pour que les enfants et leurs familles évoluent, grâce à un environnement stimulant, vers des **modes de vie plus favorables à la santé et au bien-être**.

## SON CHAMP D' ACTIONS

L'idée est de développer et d'enrichir, au niveau des villes/ EPCI\*, l'offre de proximité pour favoriser des comportements favorables à la santé en cohérence avec les recommandations nationales du PNNS et du PNA axées principalement sur :

- **une alimentation** équilibrée, diversifiée, abordable et plaisante au niveau familial,
- **la pratique d'activités physiques** régulières pour tous, intégrées dans le quotidien,
- **le sommeil et le bien-être**,
- **un environnement local favorable** à l'intégration de ces bonnes pratiques.

## SES FONDAMENTAUX

- Une **implication pérenne de tous les acteurs des villes**, grâce à une chaîne de formations favorisant l'échange de compétences et le déploiement du programme.
- Une **démarche de marketing social innovante**, pour comprendre les freins et les leviers du changement de comportement, et les faire évoluer au quotidien au sein de la structure familiale.
- Une **évaluation scientifique rigoureuse**, grâce au soutien de la médecine scolaire et de l'Université de Lille.
- Un **partenariat public-privé** qui rassemble de multiples parties prenantes tant au niveau local qu'au niveau national.



# VIF® PARTICIPE AU PROJET EUROPÉEN ASPIRE

VIF® transfère à l'échelle européenne son expertise en promotion de la santé basée sur les changements de comportements.

## À L'ORIGINE DU PROJET ASPIRE : LE LIEN IDENTIFIÉ ENTRE OBÉSITÉ ET CHÔMAGE

Les taux d'obésité élevés observés dans de nombreux pays européens sont une réalité connue. Mais ce que l'on sait moins, c'est que ces chiffres sont bien souvent corrélés avec des taux de chômage élevés.

Ainsi, une étude américaine a montré<sup>1</sup> que plus la situation de chômage perdure, plus le taux d'obésité est élevé, pouvant même atteindre 32,7% après un an ou plus de chômage.

À l'échelle européenne, ces données sont confirmées par un rapport de l'OCDE (Organisation de Coopération et de Développement Économiques) indiquant que « l'obésité a tendance à être plus répandue dans les groupes socio-économiquement défavorisés<sup>2</sup> ».

## QU'EST-CE QUE LE PROJET INTERREG ASPIRE ?

ASPIRE (*Adding to Social capital and individual Potential In disadvantaged Regions*) est un projet de prévention santé de dimension européenne.

Il vise à apporter une réponse globale et simultanée à ces deux problématiques fortement corrélées : chômage et surpoids/obésité.

Il regroupe 15 partenaires britanniques et français localisés sur le territoire transmanche, particulièrement concerné par ces inégalités sociales de santé.



1. Crabtree Steve (2014). Obesity Linked to Long-Term Unemployment in U.S., GALLUP.

2. Devaux, Marion et al. (2011). Exploring the Relationship Between Education and Obesity, OECD Journal: Economic Studies, Vol. 2011/1.

# L'EXPERTISE VIF® AU SERVICE D'ASPIRE

Le programme VIF®, engagé de longue date pour faire reculer le surpoids, l'obésité et les inégalités sociales de santé, **transfert** à l'échelle européenne son expertise basée sur les changements de comportements.

Concrètement, VIF® est responsable :

- de produire un modèle permettant de répondre aux problématiques du chômage et de l'obésité,
- d'élaborer des thématiques de remise en forme des adultes concernés,
- de construire un livre blanc à destination des employeurs afin d'induire des changements de comportements et réduire les discriminations à l'embauche.

The image shows the cover of the ASPIRE project brochure. At the top, it features the 'Interreg France (Channel Manche) England' logo with the European Union flag. Below this is the 'ASPIRE' logo and 'European Regional Development Fund'. A central graphic shows a group of people interacting with large strawberries. Text on the brochure describes ASPIRE as a transnational program aimed at reducing inequalities and improving health capital through the adoption of healthier habits. It mentions a budget of 10 million euros from the ERDF and 7 million euros from Interreg. At the bottom, there is a list of 14 partners, including Bournemouth University, MCH, The Health and Europe Centre, Wellbeing People, Kent County Council, BCP, NHS, and Kent Community Health.



## 3 QUESTIONS À...

**SOPHIE MCGANNAN**

Chargée de projet au  
Health and Europe Center

### 1 QUEL EST LE RÔLE D'INTERREG DANS LE PROJET ASPIRE ?

Après avoir choisi les différentes parties prenantes du projet (experts, associations...), Interreg gère la **coordination entre ces différents partenaires pour travailler tous ensemble dans un objectif commun** : aider les personnes en surpoids ou obèses pour améliorer leur santé et leur employabilité.

### 2 POURQUOI AVOIR CHOISI DE SOUTENIR LE PROJET ASPIRE ?

Avant de financer un projet, Interreg évalue les besoins pour ce projet mais aussi les preuves existantes pour résoudre le problème ciblé. Dans le cadre du projet ASPIRE, il existe des solutions identifiées et validées pour lutter contre le surpoids et l'obésité, et prévenir le chômage.

### 3 QU'APPORTE LA PARTICIPATION DE VIF® AU PROJET ASPIRE ?

Le programme VIF® est apparu lors de la recherche des partenaires comme étant **le programme le plus adapté au projet pour le volet surpoids et obésité**. En effet, il travaille depuis de nombreuses années sur ces thématiques pour améliorer la santé et le bien-être. De très bons résultats de recul de surpoids ont été observés dans de nombreuses villes VIF®. VIF® va ainsi apporter au projet ASPIRE son expertise en matière de **changements de comportements, avec la mobilisation et la formation des acteurs locaux, qui sont de véritables atouts pour le projet ASPIRE** !

# VIVONS EN FORME À LA RÉUNION

Présent dans de nombreuses communes en France métropolitaine, c'est la première fois que le programme VIF® est rejoint par des villes des territoires d'outre-mer.

## SURPOIDS & OBÉSITÉ : UN ENJEU MAJEUR DE SANTÉ PUBLIQUE À LA RÉUNION

La Réunion est un territoire particulièrement touché par le surpoids et l'obésité<sup>1</sup>, avec des taux souvent supérieurs à ceux de la métropole, chez les enfants et les femmes.

### LA RÉUNION MÉTROPOLE

#### SURPOIDS



#### OBÉSITÉ



Pour faire face à ces enjeux locaux, des acteurs de la santé publique de La Réunion se sont rapprochés de VIF®, pour lancer sur l'île le projet pilote : « VIF® La Réunion ».

## UN PROJET DE TRANSFÉRABILITÉ MULTI-PARTENAIRES

### LE BUT

Accompagner les familles réunionnaises vers l'adoption de comportements plus favorables à la santé et à la forme.

Pour cela ; VIF® met au service des acteurs de La Réunion :

- sa méthodologie et son ingénierie,
- ses supports (brochures, posters, guidelines),
- ses ateliers et formations,

réadaptés en fonction des besoins spécifiques du terrain.

Ce projet pilote bénéficie de l'expertise de nombreux acteurs locaux et partenaires, et en particulier de celle de « La Réunion en Forme® ».

Depuis 2013, cette association réunionnaise, dirigée par Isabelle Jallot, met en place des actions sur la forme, la santé et la nutrition sur l'ensemble du territoire.

Assurance Prévention apporte de son côté le premier soutien financier au projet.

ASSURANCE  
PRÉVENTION  
Les assureurs se mobilisent

LA RÉUNION  
EN forme

1. Nutrition - Santé à la Réunion », ORS Océan Indien, décembre 2018.

# LES ÉCRANS : UNE NOUVELLE THÉMATIQUE



Les écrans sont omniprésents, nous y sommes tous confrontés, et ce dès le plus jeune âge. Pourtant, **les recommandations officielles mettent en garde contre une exposition précoce et prolongée des enfants aux écrans.**

Elles sont difficiles à suivre pour les familles, d'autant plus que les écrans offrent souvent des solutions pratiques pour gérer les situations du quotidien :

- obtenir un instant de calme à la maison,
- offrir un moment de détente et de plaisir à moindre coût à son enfant, etc.



Réduire les temps d'écrans tout en apprenant à bien les utiliser à chaque âge s'avère donc être un véritable défi pour les familles.

## VIF® COLAURÉAT DU PRIX PREVENT2CARE

Le 30 janvier dernier avait lieu à Lille la **quatrième étape du Prevent2Care Tour**, organisé par La Fondation Ramsay Santé, Pfizer Innovation France et INCO.

Ce prix récompense les **projets innovants au service de la prévention santé.**

Colauréat avec l'Association des Diabétiques de l'Oise, VIF® a remporté 5000 € qui seront **investis dans l'élaboration des ateliers et supports écrans.**



**EN 2019** DES SOLUTIONS CONCRÈTES  
POUR ACCOMPAGNER LES FAMILLES

VIF®, en co-construction avec des acteurs de terrain, a élaboré une thématique à part entière sur les écrans.



## SUPPORTS & ATELIERS PRATIQUES DÉVELOPPÉS :

- **un livret pour les parents**, avec des solutions ancrées dans la réalité.
- **un poster** présentant les recommandations d'usage par tranche d'âge et par type d'écran.
- des **ateliers d'échanges et fiches pratiques**, pour sensibiliser familles et acteurs de terrain à la thématique.



# VIF® ET LES ENJEUX DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Impacts environnementaux et climatiques, consommation raisonnée, lien social ou encore prévention santé sont autant d'enjeux en lien avec le développement durable auxquels les collectivités sont aujourd'hui confrontées.



Chaque année, 500 000 tonnes de déchets sont produits par la restauration collective, soit 15 à 16 tonnes par établissement<sup>1</sup>.

Dans le cadre de sa thématique « restauration scolaire », VIF® accompagne les acteurs des villes sur la question de l'équilibre alimentaire. L'occasion d'aborder la gestion des portions, mais aussi la réduction du gaspillage alimentaire, enjeu important en restauration collective.

## SERVIR LES JUSTES PORTIONS

VIF® met à disposition du personnel des cantines scolaires des supports leur proposant astuces et repères de quantité.

### L'objectif ?

Servir des portions **adaptées à l'âge, l'activité physique et l'appétit** des enfants. Et aussi contribuer à limiter **le gaspillage, tout en respectant leurs besoins.**

**Un livret pédagogique sensibilise les enfants à ces notions et permet de faire le lien avec la famille.**



## LES BONNES PORTIONS À L'ÉCOLE

Steak haché et frites

MATERNELLE

12 Frites (120 g)



1/2 steak haché (50 g)

ÉLÉMENTAIRE

17 Frites (170 g)



3/4 de steak haché (70 g)

## RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

VIF® propose une formation aux animateurs du périscolaire et aux personnels de service et de cuisine.

### L'objectif ?

Sensibiliser au **gaspillage alimentaire** et aider à changer les comportements.

Résultat, des actions concrètes, simples à mettre en place :

- présenter les entrées en **salad'bar**,
- **laisser un temps suffisant** aux enfants pour manger, **séparer les ingrédients dans l'assiette**,
- **peser les déchets en fin de repas**, notamment le pain,
- ...



**Éduquer à la juste quantité, c'est respecter les besoins des enfants, mais aussi adopter des pratiques alimentaires respectueuses de l'environnement !**

1. Ademe (2012) : Biodéchets restauration, gestion, prévention..., Ademe&Vous n°61.

# ACTUALITÉS 2019

## UN NOMBRE EXCEPTIONNEL DE FORMATIONS

**775 : c'est le nombre de formations VIF® qui ont eu lieu en 2019.**

Ces formations sont réalisées partout en France, auprès de publics différents : chefs de projet et acteurs locaux des villes, personnels du périscolaire, familles, enfants, etc.

**FORMATION : LES BONS COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES** réalisée en novembre 2019 à Mont-Saint-Aignan (76) auprès d'animateurs du périscolaire.



Formation de formateurs autour du **BIEN-ÊTRE DE L'ENFANT** en juin 2019 à Arras (62).



**FORMATION OPTICOURSES** réalisée en juillet 2019 à Saint-Martin-de-Crau (13) auprès de travailleurs sociaux.



## 15 ANS DE VIF®, ÇA SE FÊTE !

BAISSE DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ

**-17%**  
EN 11 ANS

Vitré



## VIF® SE RACONTE EN VIDÉO !

Et si on repensait la prévention santé ?

Découvrez, résumé en 1 min 30, l'intérêt, la philosophie et les résultats du programme VIF® dans une nouvelle vidéo !

À retrouver sur nos réseaux et notre chaîne Youtube.





# LES CHIFFRES CLÉS DE 2019

251

VILLES



567 545

PERSONNES  
TOUCHÉES



189 182

ENFANTS TOUCHÉS  
DE 3 À 12 ANS



6 475

actions réalisées dans les villes,  
autour de l'alimentation, du sommeil,  
de l'activité physique, du bien-être...

6 780

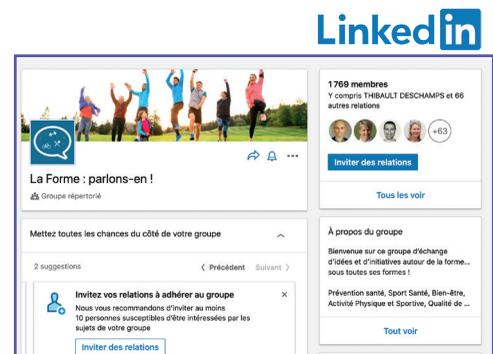
ACTEURS FORMÉS



## LA FORME : PARLONS-EN ! Découvrez notre Groupe LinkedIn

Créé à l'initiative de **VIF®** et de **l'IRFO**, il permet de partager actualités, idées et initiatives autour de la forme... sous toutes ses formes !

Il rassemble des **professionnels des secteurs privé, public ou associatif**, investis dans les domaines de la prévention santé, de l'activité physique et sportive, du bien-être, de la qualité de vie au travail, de la responsabilité sociale et environnementale... et bien d'autres encore !



Un des groupes les plus dynamiques sur LinkedIn autour de la santé et de la forme

# L'ÉQUIPE VIF®

## COORDINATION NATIONALE



**Agnès LOMMEZ**  
Directrice du Programme VIF®



**Gaëlle BOULIC**  
Responsable projets VIF®



**Raphaëlle CHAILLOU**  
Responsable projets VIF®



**Anna BOURS**  
Chef de projet VIF®



**Flora DEMORY**  
Responsable partenariats et développement

GROUPES DE TRAVAIL AVEC DES EXPERTS DÉDIÉS PAR THÉMATIQUE



CONSEIL EN MARKETING SOCIAL ET NUDGE : AGENCE LINKUP



## CONSEIL D'ADMINISTRATION

**Thibault DESCHAMPS**  
Président de l'association

**Dr. Anne DUQUESNOIS**  
Secrétaire générale

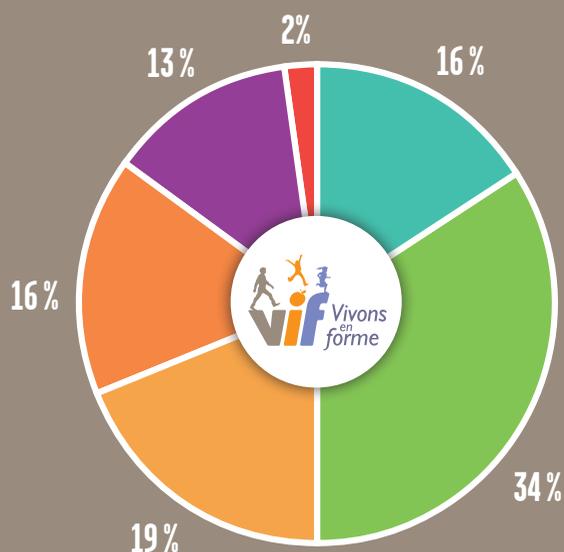
**Dr. Odile VERIER-MINE**  
Vice-présidente

**Stéphane SIBALO**  
Trésorier

**Hervé OVIGNEUR, Patricia GURVIEZ, Jean-Yves BESNARD, Dorothee GERMAIN, Olivier MILCAMP**

**Vincent LEDOUX** député du Nord (10<sup>ème</sup> circonscription), représentant des villes VIF®

# BILAN FINANCIER 2019



-  Élaboration et mise à disposition des outils pour les villes
-  Accompagnement des villes adhérentes
-  Renforcement de la visibilité locale et nationale
-  Évaluation du programme
-  Développement des partenariats
-  Gestion de l'association

## POUR EN SAVOIR PLUS ET PRENDRE CONTACT AVEC L'ASSOCIATION

### Thibault Deschamps

Président de l'association FLVS / VIF®

### Agnès Lommez

Directrice du programme VIF®  
[agnes.lommez@vivons-en-forme.org](mailto:agnes.lommez@vivons-en-forme.org)

[www.vivonsenforme.org](http://www.vivonsenforme.org)

Suivez-nous sur les réseaux sociaux



## REMERCIEMENTS

Les actions et outils ont été développés grâce :

- aux contributions des communes et communautés de communes investies dans la démarche et aux chefs de projet qui animent sur le terrain VIF® avec l'aide des relais locaux mobilisés,
- au travail des experts scientifiques, de terrain, de santé publique et du marketing social qui nous accompagnent,
- au soutien pérenne des entreprises et institutions partenaires.

L'association FLVS/VIF® est une association à but non lucratif reconnue d'intérêt général depuis 1991. Elle est soutenue par des partenaires publics, privés et associatifs dans le cadre d'une charte éthique\* :

Avec le soutien de



Partenaire platinum



Partenaire gold



Fondation Nestlé France

Partenaires silver



Club des partenaires



\*La charte éthique du partenariat public-privé peut être consultée sur le site de l'association Vivons en Forme : [www.vivonsenforme.org](http://www.vivonsenforme.org)

