



Vivons en forme

Programme de promotion de la santé et de la forme

Un programme

de prévention

santé impactant !

RAPPORT ANNUEL 2020



Thibault Deschamps



Odile Vériier-Mine



Hervé Ovigneur



Olivier Milcamps



Patricia Gurviez



Dorathée Germain



Anne Duquesnois



SOMMAIRE

- P3** Découvrez le programme VIF® en quelques mots
- P4 - P5** Une étude souligne l'efficacité du programme Vivons en Forme
- P6 - P7** Décryptage : VIF®, une approche locale inédite de prévention santé
- P8** Projet Aspire : des thèmes adaptés aux adultes en surpoids & obèses
- P9** VIF®, partenaire de l'étude Elipse
- P10** Facteurs clés de succès : l'engagement des villes
- P11** Actualités 2020



2020, UN TOURNANT MAJEUR POUR VIF®

Cette année plus que jamais démontre l'impact de Vivons en Forme avec un fait marquant : la publication dans la revue internationale BMC Public Health d'une nouvelle étude scientifique mettant en évidence l'efficacité du programme.

Les résultats de cette étude montrent en effet un recul significatif de la prévalence du surpoids chez des enfants de primaire bénéficiant des actions du programme VIF®.

Ces résultats probants constituent un tournant :

- ils mettent en évidence l'investissement des villes et des élus soucieux de la santé de leurs administrés,
- ils consacrent le travail de longue haleine mené depuis plus de 10 ans par l'association FLVS, au bénéfice de la santé et du bien-être des enfants et des familles,
- ils renforcent la légitimité et la notoriété de VIF®, leviers d'engagement durable pour les 251 villes adhérentes.

Pour tous ces enfants et leurs familles, merci à tous les acteurs mobilisés dans ce programme (élus, acteurs de terrain, partenaires, experts, citoyens, infirmières scolaires) **et à notre équipe de coordination nationale.** Leur engagement au service de VIF® porte ses fruits et cette étude confirme son impact efficace.

Le conseil d'administration VIF®



LE PROGRAMME VIF® EN BREF

LE PROGRAMME VIVONS EN FORME - VIF® - EST PORTÉ PAR FLVS, 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 plans d'action en 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 plus sains. En cohérence avec les recommandations nationales du PNNS et du PNA, les actions sont principalement axées 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** stimulant 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.

*EPCI : Établissements publics de coopération intercommunale



UNE ÉTUDE SOULIGNE L'EFFICACITÉ DU PROGRAMME VIVONS EN FORME

C'est confirmé : le programme VIF® contribue à faire reculer la prévalence du surpoids/ de l'obésité des enfants. C'est ce que démontre une étude scientifique longitudinale tout juste publiée dans la revue internationale BMC Public Health*.

Remerciements

Merci au soutien de la médecine scolaire et notamment des infirmières scolaires qui ont réalisé les mesures poids/ tailles des enfants de la cohorte. Cette évaluation scientifique rigoureuse n'aurait pu être menée sans leur implication.

UNE ÉTUDE DESTINÉE À MESURER L'IMPACT DU PROGRAMME

2 OBJECTIFS



- Mesurer l'évolution du surpoids/obésité chez des enfants scolarisés dans des villes bénéficiant des actions proposées par le programme VIF®,
- Identifier et évaluer certains des facteurs influençant les résultats positifs du surpoids/obésité des enfants.

LE DÉROULEMENT DE L'ÉTUDE

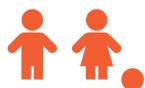
4 ANS D'ÉTUDE



DANS 4 VILLES VIF®
(de - de 100 000 habitants)



827 ENFANTS SUIVIS
du CP à la fin du primaire



3 FOCUS THÉMATIQUES
activité physique, restauration scolaire et rythmes/portions alimentaires



ÉVALUATION
relevés d'IMC** par la médecine scolaire



LE DISPOSITIF MIS EN PLACE



Conception d'ateliers / d'outils et tests terrain avant diffusion



Mise en place du dispositif dans les villes et formations des acteurs du périscolaire



Acteurs du périscolaire des villes VIF®

Interactions et ateliers auprès des enfants

Interactions avec les parents

Recueil des données
taille-poids des enfants
Année 1

Recueil des données
taille-poids des enfants
Année 4

C'est donc la méthodologie déployée dans l'ensemble des villes qui adhèrent au programme qui a été ainsi évaluée avec le suivi d'une cohorte de 827 enfants du CP à la fin du primaire.

*Constant, A. et al. Locally implemented prevention programs may reverse weight trajectories in half of children with overweight/obesity amid low child-staff ratios: results from a quasi-experimental study in France. BMC Public Health 20, 941 (2020).

**Référentiel IOTF.

LES RÉSULTATS : UNE DIMINUTION SIGNIFICATIVE DE LA PRÉVALENCE DU SURPOIDS/OBÉSITÉ

AMÉLIORATION DU STATUT PONDÉRAL pour 50% des enfants en surpoids/obèses.

2011 ENFANTS DE CP

169 ENFANTS en surpoids/obèses

2015 ENFANTS DE CM2

132 ENFANTS en surpoids/obèses

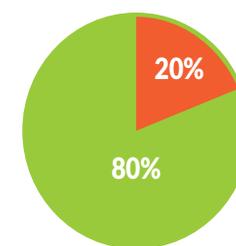
50% des enfants qui étaient en surpoids/obèses au début de l'étude ont amélioré leur statut pondéral.

Sur les 85 enfants qui ont vu leur statut pondéral s'améliorer, 66 enfants sont passés de surpoids à poids normal et 19 enfants d'obèses à surpoids.

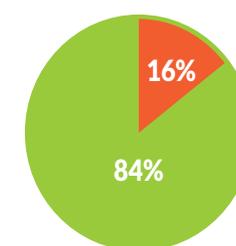
Cependant, pendant la même période, 34 enfants de poids normal sont passés en surpoids et 13 enfants de surpoids à obèses, soit 6,6% de l'échantillon.

DIMINUTION DE LA PRÉVALENCE DU SURPOIDS/OBÉSITÉ, essentiellement liée à la baisse de la prévalence du surpoids.

2011 ENFANTS DE CP



2015 ENFANTS DE CM2



● Poids normal ● En surpoids/obèses

Répartition des enfants de la cohorte par statut pondéral.

LES CLÉS DU SUCCÈS ?

Les résultats sont à relier :

- à l'implication durable de la ville dans le programme : plus la municipalité a déployé d'actions VIF®, meilleurs sont les résultats,
- au nombre d'enfants par acteur formé : moins il y a d'enfants par acteur de terrain formé, plus l'intervention est efficace.

L'étude souligne l'intérêt de la mobilisation des acteurs locaux en prévention primaire. Ces interventions viennent compléter les dispositifs d'accompagnement précoce et de prise en charge des enfants obèses.

LES AUTEURS DE LA PUBLICATION

- Aymery Constant, Maître de conférence à l'École des Hautes Etudes en Santé Publique - Rennes
- Bernard Guy-Grand, Professeur honoraire des universités et ancien chef du service de nutrition de l'Hôtel-Dieu - Paris
- Agnès Lommez, Gaëlle Boulic, Raphaëlle Chaillou, animatrices nationales du programme VIF®
- Sandrine Raffin, spécialiste du marketing social et fondatrice de la Linkup Factory.



VIF[®], UNE APPROCHE LOCALE INÉDITE DE PRÉVENTION SANTÉ

3 LEVIERS D'ACTION POUR OBTENIR DES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENTS DURABLES

1 / Décentraliser localement pour une dynamique durable

VIF[®], c'est un réseau de 251 communes qui ont décidé d'agir pour la prévention santé. Elles mobilisent leurs acteurs locaux (les animateurs périscolaires, les encadrants de la restauration scolaire, les équipes des centres sociaux, le tissu associatif...) qui mènent eux-mêmes des actions auprès des familles.

3 / Des solutions pensées pour aider positivement et durablement les familles

L'enjeu est de comprendre les freins qui empêchent les familles, notamment les plus vulnérables, d'adopter de meilleures habitudes de vie. Et ensuite de trouver des leviers pour les aider concrètement à trouver des solutions au travers d'ateliers favorisant l'apprentissage par l'expérience et d'outils pratiques. Tout en veillant à cultiver le sentiment d'efficacité des parents !

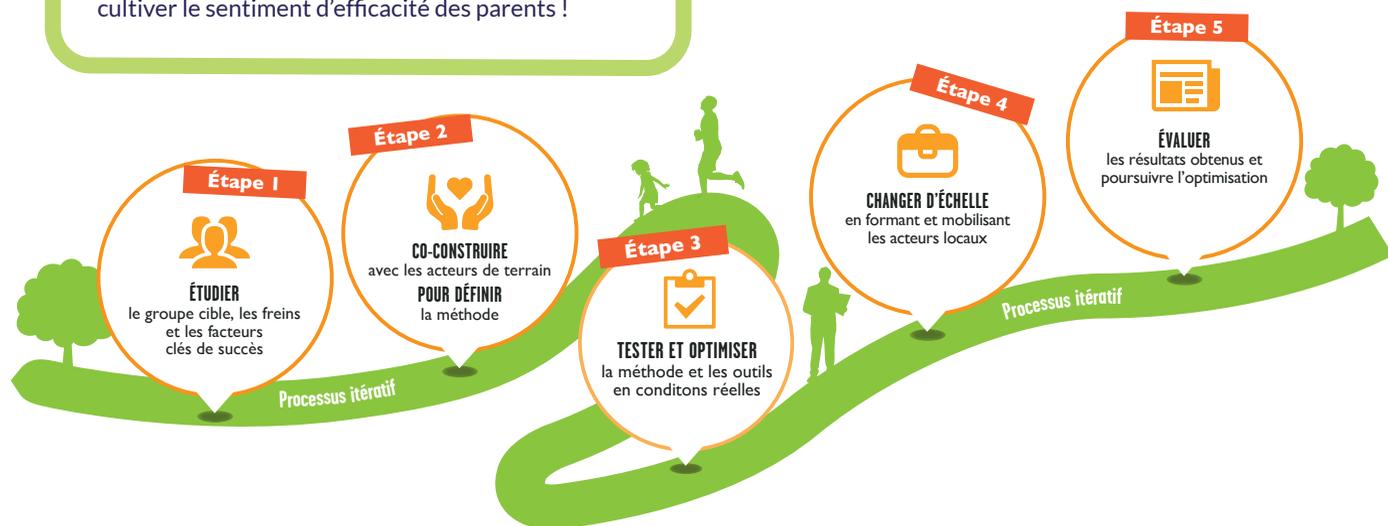
2 / Déléguer la prévention primaire à un maximum d'acteurs en interaction avec les enfants

Les acteurs locaux des villes co-construisent les actions déployées sur le terrain avec l'équipe de coordination nationale VIF[®]. Ils sont ensuite formés aux activités à faire vivre aux enfants et aux outils destinés aux parents.

Ce sont donc eux qui interagissent avec les enfants et leurs familles, permettant ainsi un contact de proximité.

FOCUS

Les personnels périscolaires sont en contact direct avec les enfants, entre 3 h et jusqu'à 5 h 30 par jour. Un cadre idéal pour vivre des expériences concrètes favorisant de meilleurs comportements.



3 QUESTIONS À...

SANDRINE RAFFIN

Présidente, fondatrice de la LinkUp Factory et spécialiste du marketing social

1

COMMENT DÉFINIR LE MARKETING SOCIAL ?

Le marketing social utilise les techniques du marketing pour étudier en détail l'environnement de groupes ciblés, **bien comprendre leur contexte et identifier les leviers susceptibles d'influencer leurs habitudes de vie**. L'approche appliquée aux modes de vie préconise de **mobiliser des acteurs relais afin qu'ils proposent des expériences positives d'apprentissage aux personnes ciblées**, pour les aider à tendre vers des comportements plus adaptés. Dans le cadre de VIF[®], la méthode amène à prendre en compte les freins particuliers des familles plus vulnérables.

2

EN QUOI VIF[®] S'EST APPUYÉ SUR CETTE APPROCHE ?

VIF[®] a notamment identifié tous les acteurs en interaction avec les enfants et étudié au préalable les facteurs clés de changement. Ensuite, il s'agit de **co-crée des formations et des outils avec des experts et des acteurs locaux**. **Tous les outils et actions sont testés, évalués et optimisés en living lab** – sur le terrain – **avant déploiement à plus large échelle**. En somme VIF[®] délègue l'action de prévention primaire à des professionnels de terrain formés pour interagir avec les enfants et leurs familles.

3

UNE FOIS UN PROGRAMME DÉPLOYÉ COMMENT LE PÉRENNISER ?

La continuité, essentielle pour être efficace, est portée au cœur de la démarche VIF[®] et des villes engagées. **La pérennité du programme tient aux formations dispensées localement** par l'équipe de coordination nationale, à la **pertinence des nouveaux thèmes et outils proposés** et à la **dynamique du réseau**, source d'enrichissement permanent, via un partage d'expériences et de solutions pragmatiques.

VIF[®] déploie une approche résolument positive fondée sur l'implication répétée et durable d'acteurs formés, experts du terrain qu'ils pratiquent au quotidien. VIF[®] démontre ainsi sa capacité à contribuer à la prévention santé et à compléter utilement les dispositifs existants de prise en charge de l'obésité.



PROJET ASPIRE : DES THÈMES ADAPTÉS AUX ADULTES EN SURPOIDS & OBÈSES

Responsables du projet



Stéphane Sibalo



Anna Boursy



Le programme VIF® apporte son expertise au projet de prévention santé européen ASPIRE*. Le projet ASPIRE a pour objectif de lutter contre deux problématiques fortement corrélées : **des taux de surpoids / obésité et de chômage particulièrement élevés.**

La mission de VIF® est de définir les thèmes pertinents, les formations et les outils qui aideront les populations à améliorer leur mode de vie et leur employabilité.

5 THÉMATIQUES VIF® AMBITIEUSES

Ces thèmes vont être développés, adaptés aux adultes suivis et évalués.

1 / ADAPTER SES COURSES :

acheter des produits de meilleur rapport qualité nutritionnelle/prix.

2 / CUISINER EN TOUTE SIMPLICITÉ :

(ré)apprendre à cuisiner, même simplement, en utilisant les produits du quotidien et en donnant des astuces pour une alimentation équilibrée.

3 / BIEN BOUGER AU QUOTIDIEN :

remettre les personnes en surpoids/obèses sur le chemin de la forme, en réinjectant de la mobilité dans leur quotidien.

4 / BIEN DORMIR :

souligner l'importance d'un bon sommeil pour se sentir bien dans sa peau, en apportant des solutions pratiques pour l'améliorer et dépister l'apnée du sommeil.

5 / PRENDRE SOIN DE SOI :

renforcer l'estime de soi des personnes en surpoids/obèses et au chômage, en leur transmettant l'envie de prendre soin d'eux et en leur donnant les clés pour le faire.

→ À l'issu du projet, un déploiement du modèle d'actions dans les villes VIF® est prévu.

*ASPIRE: Adding to Social capital and individual Potential In disadvantaged REgions.

VIF®, PARTENAIRE DE L'ÉTUDE ELIPSE

Responsables du projet



Odile Vérier-Mine



Philippe Froguel



Gaëlle Boulic



VIF® transfère sa méthodologie spécifique dans le cadre du projet ELIPSE (Étude Lilloise de Prévention Santé des Enfants), mené par le Centre National PreciDIAB.

PRÉVENIR & ÉVALUER

Cette étude scientifique d'envergure a pour objectifs :

- de mettre en place des **actions de prévention** du surpoids / de l'obésité infantile dans les écoles primaires de Lille et d'orienter rapidement les enfants détectés à risques cliniques vers **une prise en charge personnalisée et multidisciplinaire.**
- **d'évaluer l'efficacité de cette prévention** dans différents groupes d'enfants et **d'étudier les facteurs de risques** cliniques, génétiques et comportementaux, en suivant pendant 4 ans une cohorte d'enfants de CP.



MULTIPARTENAIRES

- VIF® agira sur la **prévention primaire dans les classes de la ville de Lille**, via la formation des personnels périscolaires, et participera au **recueil des données comportementales et environnementales.**
- **PreciDIAB** qui, avec le **CHUR de Lille**, portera le projet et assurera la coordination.
- **APESAL**¹ permettra le contact avec les enfants au sein des écoles et avec les enfants et le recueil des données cliniques.
- **PREV'SANTE MEL**² assurera la prise en charge personnalisée des enfants à risques cliniques de surpoids via le suivi personnalisé et multi-disciplinaire.
- Tous les acteurs travailleront en **relation étroite avec les médecins des villes** participant à l'étude.

1. Association de Prévention et d'Éducation Sanitaire Actions Locales.

2. Association de professionnels de santé libéraux et hospitaliers de la métropole Lilloise, spécialisée dans la prévention et la prise en charge du diabète, des maladies cardiovasculaires et de l'obésité.



FACTEURS CLÉS DE SUCCÈS : L'ENGAGEMENT DES VILLES

Responsables du projet



Gaëlle Boulic



Raphaëlle Chaillou

Premières contributrices et bénéficiaires du programme, les villes jouent un rôle fondamental dans la réussite de VIF®.

L'implication des communes et des communautés de communes dans la conception et le développement des outils ainsi que la mobilisation des chefs de projets qui animent VIF® sur le terrain avec l'aide des relais locaux mobilisés, sont au cœur de l'efficacité du programme.



251 VILLES VIF®

MOTEURS DU SUCCÈS DE VIF®, LES FORMATIONS SONT :

- dispensées gratuitement partout en France, là où sont les besoins,
- adaptées à chaque public : chefs de projet et acteurs locaux des villes, personnel du périscolaire...
- testées en condition réelle avant changement d'échelle,
- réactualisées et renouvelées en permanence.

LES THÉMATIQUES DE FORMATIONS

- L'activité physique
- Évaluation des actions en santé publique
- Les bons comportements alimentaires
- La restauration scolaire
- L'équilibre alimentaire pour tous
- Le sommeil de l'enfant
- Le bien-être de l'enfant



ACTUALITÉS 2020

LES VILLES VIF®, RELAIS DE LA CAMPAGNE « LES EXPLORATEURS DE LA VUE »



Responsable du projet

Gaëlle Boulic

COMMENT SENSIBILISER PARENTS ET ENFANTS AUX ENJEUX D'UNE BONNE VISION ?

Parce que bien voir est important pour bien apprendre et bien grandir, les assureurs ont souhaité lancer une action collective d'alerte et de repérage des troubles visuels les plus courants chez les enfants (myopie, hypermétropie, astigmatisme, strabisme, daltonisme...).

Orchestrée par l'association Assurance Prévention, cette initiative s'est concrétisée par la campagne « Les Explorateurs de la Vue », avec :



- **Pour les enfants :** une animation ludique en classe ou lors du temps périscolaire,
- **Pour les parents :** un livret d'information et de sensibilisation pour les inciter à consulter un professionnel de la vue.

Bénéficiant de la méthodologie VIF® et s'appuyant sur son réseau, cette campagne :

- **a été testée en 2019** dans 2 villes VIF® (Saint-André-Lez-Lille et Loison-Sous-Lens), en mobilisant enseignants, animateurs et opticiens,
- **est déployée en 2020** dans une quinzaine de communes VIF®.

NOUVELLE THÉMATIQUE VIF®

Responsables du projet



Flora Demory



Raphaëlle Chaillou

« LA SANTÉ COMMENCE PAR LES MAINS »

Dans le cadre de la rentrée 2020/21, en lien avec le risque de COVID-19, le programme VIF® propose aux villes une opération pour stimuler le lavage des mains à l'école comme à la maison, chez les enfants de 6 à 11 ans.

- **Le principe :** donner du sens au lavage des mains en créant la communauté des Motivés : ceux qui adoptent le bon geste pour stopper la chaîne de transmission et protéger leurs proches.



- **Le dispositif :** dès septembre, distribution d'un toolkit d'animation dédié à la communauté pédagogique et périscolaire (ateliers, jeux, outils...) et un guide de sensibilisation des parents.

VIF® PRIMÉ

Le programme VIF® a été reconnu « meilleure pratique » dans le cadre du concours européen distinguant les « meilleures pratiques qui abordent les problèmes d'inégalité sociale dans la prévention du cancer », organisé au sein de l'action commune « Partenariat innovant pour la lutte contre le cancer, iPAAC ».



L'ÉQUIPE VIF®

COORDINATION NATIONALE



Agnès LOMMEZ
Directrice du Programme VIF®



Gaëlle BOULIC
Responsable projets VIF®



Raphaëlle CHAILLOU
Responsable projets VIF®



Anna BOURSY
Chef de projet VIF®



Flora DEMORY
Responsable partenariats et développement



James CARSWELL
Alternant en communication

GROUPES DE TRAVAIL AVEC DES EXPERTS DÉDIÉS PAR THÉMATIQUE



CONSEIL EN MARKETING SOCIAL ET NUDGE : AGENCE LINKUP



Vivons *en* forme

POUR EN SAVOIR PLUS ET PRENDRE CONTACT AVEC L'ASSOCIATION

Thibault Deschamps

Président de l'association FLVS

Agnès Lommez

Directrice du programme VIF®
agnes.lommez@vivons-en-forme.org

www.vivonsenforme.org

Suivez-nous sur les réseaux sociaux



L'association FLVS 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



Partenaires platinum



Partenaire gold



Partenaires silver



Club des partenaires



*La charte éthique du partenariat public-privé peut être consultée sur le site du programme Vivons en Forme : www.vivonsenforme.org