

VIF®



Vivons en forme

Programme de promotion de la santé et de la forme

Un programme de prévention santé impactant !



RAPPORT ANNUEL 2025





THIBAUT DESCHAMPS
PRÉSIDENT DU PROGRAMME



Patricia GURVIEZ



Odile VERIER-MINE



Silvy AUBOIRON



Olivier MILCAMPS



Frédéric DECOSTER



Pascale EZAN



Anne DUQUESNOIS



LA PRÉVENTION : UN ENJEU DE SANTÉ MAJEUR,

VIF® : un programme de promotion de la santé au cœur des villes.

Depuis plus de 30 ans le programme Vivons en Forme met son expertise au service de la santé et du bien-être des enfants et de leurs familles notamment des plus vulnérables au sein de toutes les villes VIF®.

Nos résultats sont probants : recul de la prévalence du surpoids et de l'obésité des enfants et ce sur le long terme.

Néanmoins malgré ces bons résultats au sein des villes, de fortes disparités existent au sein des quartiers, ce qui a motivé nos équipes à construire des formations spécifiques pour aider les populations les plus précaires.

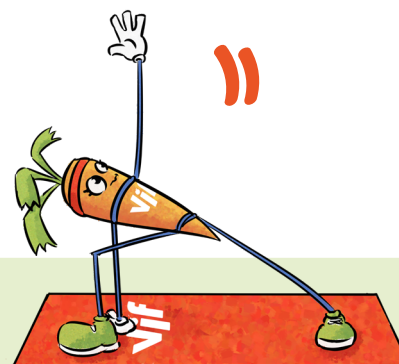
- Alimentation et précarité : comprendre, agir et accompagner.
- Opticourse : concilier petit budget et alimentation équilibrée.

Les données récentes confirment que la prévention — qu'il s'agisse de promotion de l'activité physique, de l'alimentation, de la gestion des écrans... — **est efficace, rentable et déterminante** pour améliorer la santé individuelle et collective.

En misant davantage sur la prévention, on peut non seulement **améliorer la qualité de vie**, mais aussi **réduire les coûts de santé** et **allonger l'espérance de vie en bonne santé**.

Alors un grand merci à tous ceux qui nous permettent de faire grandir chaque jour ce programme.

Ensemble, vivons pleinement cette aventure collective !



SOMMAIRE

- **LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME VIF®** P.4/5
- **LES FORMATIONS VIF®** P.6/7
- **L'IMPORTANCE D'ÉVALUER** P.8/9
 - ETUDE DES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT DANS UNE VILLE VIF®
 - L'ÉVALUATION TASTE
- **VIF® UN ACCOMPAGNEMENT TOUT AU LONG DE LA VIE**..... P.10/11
 - LES 1000 PREMIERS JOURS (FONDATION ROQUETTE)
 - BIEN, PROJET EUROPÉEN À DESTINATION SENIOR
 - RENCONTRE VITALITÉ (AG2R)
 - PROJET EUROPÉEN NEST SUR LA SENSIBILITÉ PARENTALE
- **VIF® « AVEC LES VILLES »**..... P.12/13
 - ÉVÉNEMENTIELS AU CŒUR DES VILLES
 - FOCUS SUR L'ANTENNE BRETAGNE / NORMANDIE
 - FOCUS SUR L'ANTENNE « RÉUNION »
- **VIF® « 2026 »** P.14/15
 - PROJET FAMILY
 - PROJET OSER
 - PROJET CYCLOS / MOBILITÉ DOUCE
 - KID'Z EN FORME (FONDATION DÉCATHLON)
- **ILS NOUS SOUTIENNENT** P.16





LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME VIF®



vif
Vivons en forme

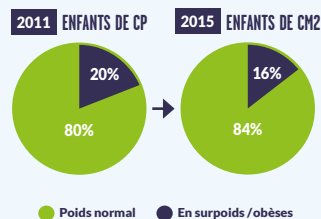
FLVS ASSOCIATION LOI 1901 — 35 ANNÉES D'EXPÉRIENCE AU SERVICE DES TERRITOIRES
AVEC DES RESULTATS SCIENTIFIQUEMENT DÉMONTRÉS

BMC

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

2011 ENFANTS DE CP **2015** ENFANTS DE CM2
169 ENFANTS en surpoids/obèses 132 ENFANTS en surpoids/obèses

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

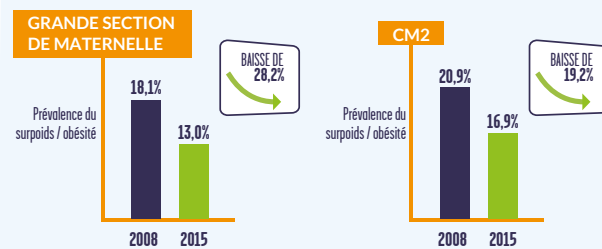


5. Constant et al. BMC Public Health, 2020
6. Vanhelst et al. Pediatric Obesity, 2020
7. Vanhelst et al. JPMH, 2021

OBSIDITY

2008 Recueil des données taille-poids
chez 3387 enfants de grande section
de maternelle et de CM2
2015 Recueil des données taille-poids
chez 3415 enfants de grande section
de maternelle et de CM2

UNE DIMINUTION SIGNIFICATIVE DE LA PRÉVALENCE DU SURPOIDS
ET DE L'OBÉSITÉ DES ENFANTS DE MATERNELLE ET PRIMAIRE, entre 2008 et 2015



Ces résultats sont observés quel que soit le sexe des enfants,
et indépendamment du fait qu'ils soient scolarisés en ZEP ou non.



2021-2024 Étude de l'évolution des comportements des
enfants entre le CE2 et le CM2

Ce qui est particulièrement intéressant dans ces études, c'est l'impact des interventions communautaires
qui a permis de diminuer la prévalence du surpoids et de l'obésité sur les enfants.

MISE EN PLACE DE VIF® SUR VOTRE TERRITOIRE



VOUS ADHÉREZ



VOUS NOMMEZ UN
CHEF DE PROJET ET UN
ÉLU RESPONSABLE



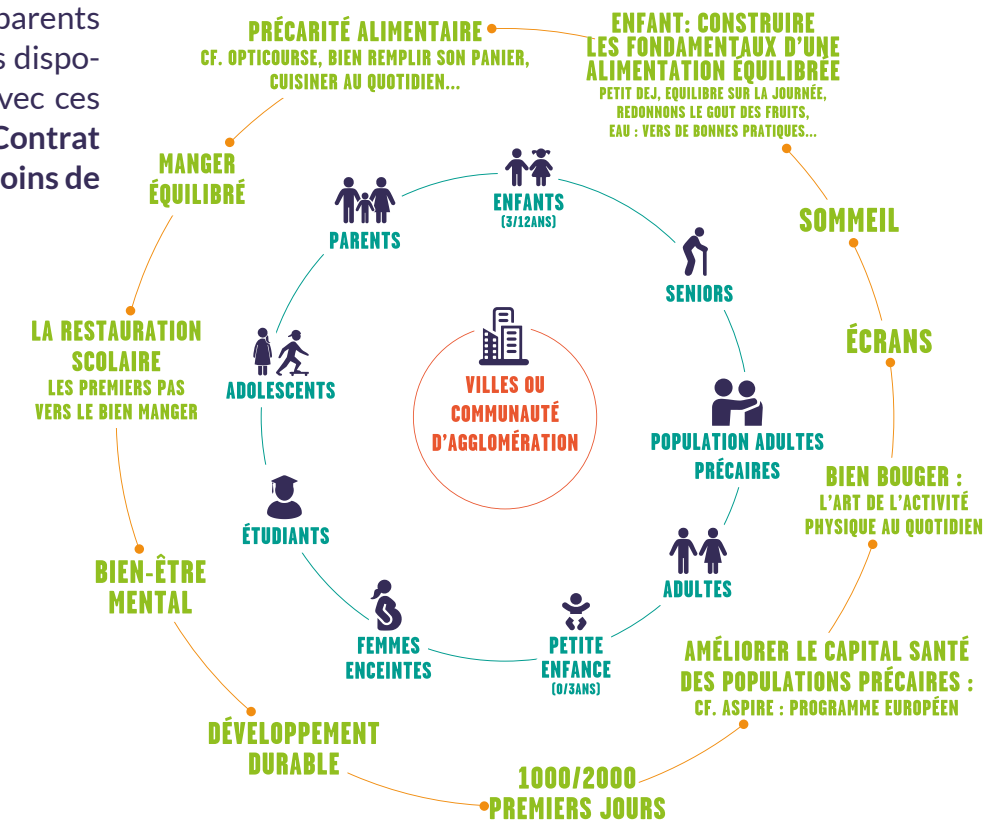
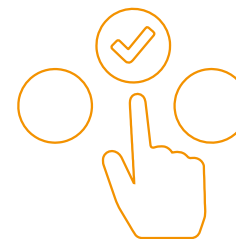
VOUS DÉCIDEZ DES
AXES DE TRAVAIL



PUIS MISE EN PLACE
DES ACTIONS

CHOISIR SES AXES

Choisir les publics cibles (parents - enfants - seniors...) et les dispositifs à mettre en place avec ces publics en fonction du Contrat Local de Santé ou des besoins de la ville.



PUIS MISE EN PLACE OPÉRATIONNELLE



NOTRE AMBITION

CONTRIBUER À LA SANTÉ ET AU BIEN-ÊTRE DE TOUS AVEC UNE
PRIORITÉ: RÉDUIRE LES INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ DE
FAÇON EFFICACE ET DURABLE.

LES FORMATIONS VIF® EN PRÉSENTIEL



 **PETITE ENFANCE partie 1 :**
Alimentation, sommeil et motricité

 **PETITE ENFANCE partie 2 :**
Psychomotricité

 **LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION DE L'ENFANT partie 1 :**
Les bons rythmes alimentaires

 **LES FONDAMENTAUX DE L'ALIMENTATION DE L'ENFANT partie 2 :**
Vers de bonnes habitudes de consommation

 **RÉINVENTONS LA CANTINE :**
Plaisir, santé et durabilité

 **ÉCRANS ET SOMMEIL :**
Bien grandir avec les écrans et quelques clefs pour bien dormir

 **BIEN-ÊTRE :**
Gestion des émotions et relaxation

 **ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DIAGNOMARCHE :**
Lutter contre la sédentarité infantile et encourager le bien bouger

 **PLAYDAGOGIE :**
Activité physique, alimentation et pédagogie

 **ALIMENTATION ET PRÉCARITÉ :**
Comprendre, agir, et accompagner

 **OPTICOURSES :**
Concilier petit budget et alimentation équilibrée

 **ADOS :**
De bonnes habitudes pour l'avenir

 **SENIORS :**
(en cours de construction)

...DES FORMATIONS À CONSTRUIRE EN FONCTION DES BESOINS.



LES FORMATIONS VIF® EN VISIO CONFÉRENCE

 **LES BASES DE L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE :**
Petit rappel

 **PETIT DÉJEUNER :**
Pourquoi est-ce important ?

 **L'EAU :**
Redonner le goût de l'eau

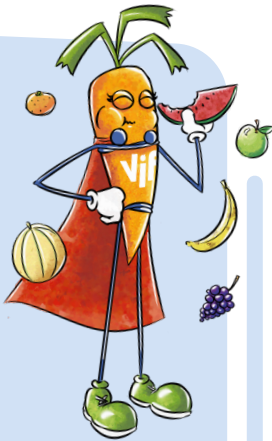
 **LES FRUITS :**
Redonner le goût des fruits

 **LES LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES :**
Mon enfant ne mange pas de légumes, quelles astuces ? (en cours d'élaboration)

 **LAVE TES MAINS, PROTÈGE TES COPAINS :**
Hygiène et prévention

 **L'ÉVEIL SENSORIEL :**
Pourquoi est-ce important et comment construire des séances auprès d'enfants ?

...DES FORMATIONS À CONSTRUIRE EN FONCTION DES BESOINS.





L'IMPORTANCE D'ÉVALUER

➤ MIEUX COMPRENDRE AFIN DE MIEUX AVANCER ENSEMBLE

► Les habitudes de vie et les IMC des enfants

Durant l'année scolaire 2024-2025, une enquête a été menée dans différentes villes VIF® auprès de parents d'enfants scolarisés en classe de CM1.

Cette enquête vise à mieux comprendre les comportements alimentaires, les habitudes de vie et l'activité physique des enfants et de leurs parents, en corrélation avec les prévalences du surpoids et de l'obésité des enfants.

Les résultats présentés **reposent sur les déclarations des parents**, recueillies à travers un questionnaire auto administré comportant des questions ouvertes, fermées et à choix multiple.

➡ Synthèse d'un exemple : Ville A

Résultats de la prévalence du surpoids et de l'obésité pour la ville A tous quartiers confondus.

EFFECTIFS	Fille(s)	Garçon(s)	TTX
Effectifs totaux	272	246	518
Âge moyen	9,5	9,9	9,6
Normaux pondéraux	205	193	398
Surpoids	43	33	76
Obésité	19	15	34
Insuffisance pondérale	5	5	10

PRÉVALENCE DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ CHEZ L'ENSEMBLE DES FILLES	
Surpoids	15,8%
Obésité	7,0%
Normaux pondéraux	75,4%
Insuffisance pondérale	1,8%
Surpoids + Obésité	22,8%

PRÉVALENCE DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ CHEZ L'ENSEMBLE DES GARÇONS	
Surpoids	13,4%
Obésité	6,1%
Normaux pondéraux	78,5%
Insuffisance pondérale	2,0%
Surpoids + Obésité	19,5%

Si les résultats globaux de cette ville sont assez proches des données nationales (**20 % des enfants de 6 à 17 ans étaient en surpoids ou obèses dont 5,4 % en situation d'obésité en 2017**) quand on ventile par quartiers les résultats... sont très différents.

	QUARTIER 1		QUARTIER 2		QUARTIER 3		QUARTIER 4	
	F	G	F	G	F	G	F	G
Effectifs totaux	61	59	74	72	34	39	103	76
Âge moyen	9,5	9,9	9,6	9,7	9	9,2	9,3	9,4
Normaux pondéraux	38	41	54	55	28	34	85	63
Surpoids	14	10	12	12	5	2	12	9
Obésité	8	8	6	3	1	1	4	3
Insuffisance pondérale	1	0	2	2	0	2	2	1

	QUARTIER 1		QUARTIER 2		QUARTIER 3		QUARTIER 4	
	F	G	F	G	F	G	F	G
Effectifs totaux	23,0%	16,9%	16,2%	16,7%	14,7%	5,1%	11,6%	11,8%
Âge moyen	13,1%	13,6%	8,1%	4,2%	2,9%	2,6%	3,8	3,9%
Normaux pondéraux	62,3%	69,5%	73,0%	76,4%	82,4%	87,2%	82,5%	82,9%
Insuffisance pondérale	1,6%	0,0%	2,7%	2,8%	0,0%	5,1%	1,9%	1,3%
Surpoids et Obésité	36,1%	30,5%	24,3%	20,8%	17,6%	7,7%	15,4%	15,8%

Il est évident que les actions VIF® devront être priorisées dans le quartier 1 (y compris alimentation / précarité et opticourses)

Ce qui se retrouve (par exemple) dans la question 22 :

22 - Quelle importance accordez-vous à la préparation des repas ? - Réponse quartier 1

Note Globale	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	De 8 à 10
Effectifs (n=137)	61 44,52%	22 16,03%	26 18,97%	15 10,95%	4 2,92%	7 5,11%	2 1,46%	-	-	-	-	-

Concernant le quartier 1, **«Redonnez le goût de cuisiner»** pourrait être un axe de travail potentiel.

Ces enquêtes peuvent, pour les décideurs des villes, **orienter de façon positive et efficace** les actions de prévention.



VIF®, UN ACCOMPAGNEMENT TOUT AU LONG DE LA VIE



➤ AGIR POUR VIVRE SEREINEMENT LA RETRAITE

➤ LES 1000 PREMIERS JOURS



➔ Projet VIF® dès le plus jeune âge (Fondation Roquette)

Un projet construit avec des experts, des professionnels de la petite enfance et les familles. Le tout co-financé par la Fondation Roquette pour la Santé, parce que les 1000 premiers jours constituent une période essentielle pour poser les bases d'une bonne santé, il est intéressant d'agir dès le plus jeune âge pour des habitudes alimentaires qui durent toute la vie.

Contexte : Des difficultés socio-économiques marquées, des taux de pauvreté et de précarité élevés.

Objectifs : Accompagner les parents de la conception de l'enfant jusqu'au développement des premiers mois avec des outils adaptés.

Des exemples :

- Jeu « **maman le savais-tu ?** » pour échange et apprendre autour du rythme des repas, de la diversification alimentaire, de l'alimentation de la maman, du développement du goût et de la néophobie alimentaire etc...
- Carnet **guide de la diversification alimentaire**
- Fiche de **valorisation des assistant(e)s maternelles**

Un programme pilote déployé dans plusieurs villes VIF® qui sont en pleine phase de test de nos outils dans les collectivités : CAPH, CCFL, CCRA...

Grâce à cette dynamique collective, parents et enfants peuvent bénéficier d'un accompagnement qui favorise les bons repères pour de bonnes habitudes durables !



➤ PROJET EUROPÉEN «NEST» SUR LA SENSIBILITÉ PARENTALE



➔ NEST (Erasmus+)

Ce projet vise à renforcer la sensibilisation, les connaissances et les compétences des professionnels de la santé et du social afin de favoriser la sensibilité parentale dans les familles vulnérables pendant les 1000 premiers jours.

En combinant des connaissances fondées sur des données probantes et les expériences vécues par des professionnels et des parents, NEST développe des méthodes sur mesure pour soutenir efficacement les professionnels afin d'améliorer le développement de la petite enfance et le bien-être parental.



➔ Rencontres Vitalité (AG2R)

Ce projet est le fruit d'une collaboration entre FLVS (VIF) et AG2R la Mondiale. Dans ce projet, FLVS s'inscrit dans les orientations prioritaires d'Agirc-Arrco, « Agir pour vivre sereinement la retraite », et répond au champ prioritaire « Anticiper les bons comportements pour vieillir en bonne santé le plus longtemps possible ». Elle se traduit par la mise en œuvre d'un parcours de prévention encourageant durablement le pouvoir d'agir.

➔ Ce projet s'adresse aux jeunes retraités et aux aidants.

Objectif : Rendre les seniors acteurs de leur bien-être et maintenir un lien social fort.



Exemples d'outils pour ce projet :

Pour les aidants :

- Animation d'un groupe de paroles pour les aidants pour apprendre à exprimer ses émotions par rapport à son vécu (culpabilité, fatigue, impuissance, tendresse...).

Pour les jeunes seniors :

- Pour les aînés, café «découvre ton talent», participer à des activités (jardinage, couture, bricolage...)
- Cuisiner ensemble : «Soupe en groupe»
- Activité physique : Balade «Bien-être», yoga intergénérationnel...

Pour les collectivités :

- Un guide complet pour leur permettre de relayer les informations et motiver les seniors à se mobiliser ;

➤ «BIEN» : UN PROJET HUMAIN, DURABLE ET REPRODUCTIBLE



➔ Projet BIEN

Une coopération transfrontalière France-Belgique pour mieux accompagner les personnes âgées vulnérables.

BIEN est un projet Interreg France-Wallonie-Vlaanderen, mené en collaboration avec l'OCMW Bruges.

Contexte : Vieillesse accélérée de la population, avec un isolement social croissant des personnes âgées.

Mais aussi une forte prévalence du surpoids et de l'obésité chez les plus de 65 ans (jusqu'à 68 % des hommes en Belgique et 66 % dans les Hauts-de-France).

➔ Ainsi, BIEN vise à améliorer la santé, l'alimentation et le bien-être des personnes âgées vulnérables et isolées, en utilisant l'alimentation et la cuisine comme leviers de lien social et de prévention santé.

Objectifs :

- Rompre l'isolement des personnes âgées en recréant du lien social grâce à l'alimentation.
- Recruter et former des ambassadeurs pour accompagner les aînés isolés par la méthode de la paire-aidance.
- Mettre en place des actions collectives pour re créer du lien et partager des moments conviviaux avec les seniors.

"Bien vieillir ensemble, c'est aussi bien manger, bien partager et bien se relier."



VIF® AVEC LES VILLES

➤ QUELQUES ACTIONS

Formation «Sommeil / Écrans» - Raismes



Lancement de la formation «Activité Physique» - Roncq

La «Grande Ferme des îles» - Hénin-Beaumont



Formation «Activité Physique» - Loison-Sous-Lens

Salon de la 2e jeunesse - Nogent-sur-Oise

Formation «Restauration Scolaire» - Arques

Présence de VIF® à la School Cup - Bordeaux

Olympiades intergénérationnelles - Compiègne

Et bien d'autres : <https://qrco.de/lnVIF>



**A L'ÉCHELLE NATIONALE,
C'EST UN ENSEMBLE DE PLUS
300 VILLES VIF® ET DE PLUS
DE 90 CHEFS DE PROJET.**

**ÎLE DE
LA RÉUNION**



➤ FOCUS SUR L'ANTENNE BRETAGNE/NORMANDIE

En 2025, le programme **Vivons en Forme** poursuit activement son développement en Bretagne et en Normandie, en s'appuyant sur l'expérience de Vitré, ville pilote depuis 2006.

Cette dynamique se traduit par l'intérêt marqué de nombreux territoires, avec **9 villes bretonnes** et **5 villes normandes** candidates à l'intégration du programme.

➔ VIF® Vitré à l'Assemblée Nationale

Le mercredi 15 octobre 2025, la ville de Vitré est à l'honneur, en participant aux états généraux de l'éducation à l'alimentation organisée par **Mme Olivia GREGOIRE, Députée**, pour présenter nos actions VIF®, sur le temps périscolaire, mais surtout scolaire.

VITRÉ
Porte de Bretagne



➤ FOCUS SUR L'ANTENNE RÉUNION



En 2025, **Vivons en Forme – La Réunion** a poursuivi le déploiement de ses actions de prévention santé sur le territoire, en s'appuyant sur la méthodologie du programme national VIF®. L'antenne a mobilisé collectivités, partenaires locaux et habitants autour de **modes de vie favorables à la santé**, en intégrant l'alimentation équilibrée, l'activité physique, le bien-être mental et l'inclusion sociale.

Les Semaines Vivons en Forme ont constitué un temps fort majeur, avec l'organisation d'animations sportives, d'ateliers santé, de défis collectifs et d'actions accessibles à tous les publics. Des formations ont également été proposées aux acteurs locaux afin de les outiller sur des thématiques telles que l'équilibre alimentaire et l'accompagnement des publics. Des initiatives de terrain, comme les événements « Légumes Party », ont permis de sensibiliser les enfants et les familles à une alimentation saine et ludique.



1. Diffusion du film «Légumes Party» projet TASTE Bras-Panon & Saint-André
2. Rassemblement des Chefs de Projets CCAS Bras-Panon
3. Écrans malins, enfants sereins - Saint-André



Interreg



Cofinancé par
l'Union Européenne
Medegefinancierd door
de Europese Unie

France - Wallonie - Vlaanderen

FAMILY

➔ Projet FAMILY (Interreg FWVL)

Face aux constats, l'OMS a identifié le soutien aux parents comme un levier prioritaire pour la santé mentale.

L'objectif du projet est d'améliorer durablement le bien-être des futurs et nouveaux parents, et donc le bien-être de leurs enfants, pendant cette période clé.

Le projet vise un changement structurel et durable : faire des 1000 premiers jours un levier de réduction des inégalités sociales de santé, en renforçant les compétences des familles et des professionnels, et en décloisonnant les pratiques. Étudier l'impact des actions mises en place dans les villes sur les changements de comportement.

➔ Projet OSER

Inspiré du projet européen ASPIRE, OSER a pour objectif d'améliorer le bien-être, la confiance en soi et l'employabilité des personnes éloignées du marché du travail.



Ce projet est financé et porté par l'agence France Travail de Péronne. Des participants ont intégré le projet qui consiste en un parcours de 4 semaines pour reprendre confiance.

OSER propose un cycle d'ateliers collectifs autour de quatre thématiques clés :

1. Alimentation
2. Activité physique
3. Bien-être mental
4. Projet personnel et professionnel

Ces ateliers, animés par des spécialistes, constituent de véritables leviers de remobilisation. Ils permettent de développer les soft skills, de renforcer la santé et l'autonomie, et de favoriser une insertion professionnelle durable.

➔ Les ateliers sont modulables selon les besoins des participants et se déroulent en petits groupes (8 à 12 personnes) afin de favoriser l'échange, la dynamique collective et un accompagnement personnalisé.



➔ Projet CYCLOS (Erasmus+)

Ce projet s'inspire de l'expérience vécue par une habitante d'une ville VIF® de longue date : Loison-sous-Lens.

Après avoir participé à notre projet visant à améliorer son bien-être et son employabilité, Caroline a choisi de prendre en main sa mobilité en apprenant à utiliser le vélo comme moyen de déplacement autonome. Cette démarche lui a permis d'élargir son périmètre de recherche d'emploi, de gagner en confiance et de lever un frein majeur à son insertion professionnelle.

En s'appuyant sur des expériences comme celle de Caroline et en rassemblant les meilleures pratiques à travers l'Europe, CYCLOS vise à **promouvoir l'inclusion sociale des personnes en situation de précarité grâce au vélo**. Le projet encourage les transports durables et offre des opportunités ainsi que des compétences favorisant l'amélioration de la santé et des perspectives d'emploi.



➔ KID'Z EN FORME (Fondation Decathlon)

Aujourd'hui le comportement sédentaire des enfants atteint des niveaux sans précédent, c'est pourquoi VIF® a développé une nouvelle thématique dédiée à l'activité physique

La Fondation Make.org a sélectionné Kid'z en Forme comme initiative lauréate dans le cadre de son projet en faveur de l'activité physique.

Une approche en 4 étapes :

- Découverte du mouvement
- Choix de l'activité adaptée
- Défis et motivation
- Le sport comme outil d'inclusion et de diversité





REMERCIEMENTS

POUR EN SAVOIR PLUS ET PRENDRE CONTACT AVEC L'ASSOCIATION

contact@vivonsenforme.org

03 20 11 20 46

FLVS/ Vivons en forme

2 rue Dormagen - 59350 Saint-André-lez-Lille

www.vivonsenforme.org

Suivez-nous sur
les réseaux sociaux



LE SUCCÈS DU PROGRAMME VIVONS EN FORME (VIF®) REPOSE SUR L'ENGAGEMENT ET LA COLLABORATION DE NOMBREUSES PARTIES PRENANTES.

Nous tenons à remercier :

- Les communes, communautés de communes et EPCI pour leur investissement dans la démarche, et aux chefs de projets des villes VIF® qui font vivre le programme au quotidien sur le terrain.
- Les experts scientifiques, professionnels de santé publique et spécialistes du marketing social qui nous apportent leur expertise et assurent la qualité de nos actions.
- Nos entreprises et institutions partenaires pour leur soutien précieux, essentiel à la mise en place et au déploiement de nos projets.

Enfin, un grand merci aux équipes internes de Vivons en Forme pour leur travail de coordination et leur engagement sans faille.

C'est grâce à l'implication de chacun que nous continuons à avancer ensemble pour un avenir plus sain et plus solidaire.

L'équipe Vivons en Forme

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* :

Partenaire(s)
Premium

FERRERO

Partenaire(s)
Gold



Partenaire(s)
Privé(s)



DECATHLON Foundation



AG2R LA MONDIALE



ASTEK



Ensemble agir, chaque jour prévenir



Partenaire(s)
Public(s)



Citizens, Equality, Rights and Values
Programme (CERV)



Erasmus+

Interreg



France - Wallonie - Vlaanderen



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