

Perspectives

Dans son discours prononcé devant le personnel de l'INPES le 15 janvier dernier, Mme Roselyne Bachelot-Narquin, ministre de la Santé et des Sports, a réaffirmé l'importance de la prévention dans le cadre des politiques de santé publique. À la veille du vote de la loi « Hôpital, patients, santé et territoires », et de la mise en place des futures agences régionales de santé (ARS) auxquelles l'INPES apportera un soutien méthodologique et scientifique, les attentes sont fortes envers notre institution. Elles s'inscrivent dans le contexte d'une situation économique difficile, qui rend la lutte contre les inégalités de santé primordiale. Accroître l'efficacité de nos interventions contre les facteurs de risques comme le tabac, l'alcool, les facteurs nutritionnels ou environnementaux demeure donc un objectif central, en particulier auprès des publics les plus exposés. L'éducation thérapeutique du patient représente un autre enjeu essentiel, et l'Institut apporte sa contribution sur cette question de santé. Enfin, l'INPES doit se positionner en véritable agence d'expertise en prévention, qui puisse être sollicitée à ce titre par l'ensemble des acteurs du secteur. En plus de développer notre capacité de veille et d'anticipation, de produire des avis et des recommandations sur les sujets émergents, nous serons force de proposition pour la mise en place de stratégies innovantes de prévention.

Thanh Le Luong
Directrice
générale

Institut National
de Prévention
et d'Éducation
pour la Santé

inpès
www.inpès.sante.fr

ÉVÉNEMENT Un guide pour les adultes malvoyants

Quand la malvoyance s'installe

Guide pratique à l'usage
des adultes et de leur entourage



L'INPES et la Fondation de France publient un ouvrage consacré aux personnes perdant la vue : Quand la malvoyance s'installe. Guide pratique à l'usage des adultes et de leur entourage. La publication de ce livre s'inscrit dans le cadre de la loi de 2005 sur le handicap et répond à une double problématique de santé publique : l'accompagnement des personnes âgées dépendantes et des personnes handicapées. Il s'agit du premier ouvrage grand public sur le sujet édité par l'INPES.

Le thème du handicap est encore un domaine à développer en termes de prévention et de promotion de la santé. L'Institut a déjà édité deux ouvrages thématiques sur le sujet, mais ces derniers sont exclusivement consacrés à l'enfance : L'évolution du langage chez l'enfant. De la difficulté au trouble, sorti en 2004 et destiné aux professionnels de l'éducation et de la santé ; La surdité de l'enfant. Guide pratique à l'usage des parents, c diti  en 2005 avec la Fondation de France.

Les adultes et la basse vision

En 2006, l'INPES s'est associé la Fondation de France pour concevoir le guide pratique destiné aux adultes malvoyants et à leur entourage. Les déficients visuels sont en effet majoritairement des personnes âgées et en grande partie des malvoyants (1 641 900 contre 61 400 aveugles). Acquise à l'âge adulte, la malvoyance ou basse vision génère des difficultés spécifiques. Les répercussions dans la vie quotidienne et les besoins restent méconnus. Faute d'être sensibilisés, les professionnels de santé apportent généralement des réponses strictement médicales ou techniques.

Un guide adapté

Le livre est divisé en sept chapitres. Le premier s'intéresse à la dimension médicale de la malvoyance. Il aborde également les différentes réactions possibles à l'annonce du diagnostic. Le deuxième souligne qu'il est possible de réorganiser ses capacités de manière à maintenir ou à retrouver une autonomie. Il indique notamment les professionnels auxquels s'adresser : ophtalmologistes, opticiens, professionnels de la rééducation, ergothérapeutes, psychologues et assistants sociaux. Les cinq autres chapitres donnent des pistes pour mieux vivre au quotidien. Ils expliquent comment s'organiser, renseignent sur les aménagements possibles et les outils disponibles. De nombreux témoignages renforcent la dimension concrète du propos.

Destiné en priorité aux personnes touchées par la basse vision, l'ouvrage est émaillé de repères visuels et imprimé en gros caractères. Il sera consultable en ligne d  s février sur le site de l'INPES dans une version accessible aux personnes en situation de handicap.

L'INPES et la CNSA

La loi de 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées est une loi ambitieuse qui entend répondre aux besoins réels des personnes handicapées. Accessibilité, simplification des démarches, compensation du handicap... la loi s'appuie notamment sur la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA). Chargée d'animer et de réguler l'ensemble du dispositif, la caisse finance aussi les aides en faveur des personnes âgées dépendantes et des personnes handicapées. En 2007, la CNSA et l'INPES ont signé une convention pour une durée de trois ans. Ce partenariat doit permettre à l'Institut de développer son programme et son expertise dédiés aux personnes dépendantes, âgées et / ou handicapées. Un des résultats attendus est l'édition et la diffusion de documents de référence pour un public atteint de déficiences sensorielles.



→ Pourquoi un guide sur la basse vision ?

Depuis les années 1990, la Fondation de France soutient des projets portant sur les déficiences sensorielles acquises à l'âge adulte. Il y a peu de documents sur la basse vision, mal connue. En fait, le grand public confond souvent l'état d'aveugle et celui de malvoyant. En fonction de leur pathologie, les personnes atteintes peuvent être indépendantes sur certaines tâches et avoir besoin d'aide pour d'autres. La basse vision est donc moins bien identifiée. Ce guide permettra de mieux connaître la déficience visuelle. Les prises en charge sont complètement différentes. L'aveugle doit apprendre à faire sans la vue. La personne malvoyante peut s'appuyer sur un visuel, si minime soit-il. Pour le reste, le cerveau doit s'adapter, se souvenir : en un mot, devenir détective.

→ Quel est le rôle de la rééducation ?

Nous devons avant tout rassurer nos patients. « Je ne sais plus rien faire » est l'une des premières phrases que j'entends en consultation. Nous devons leur montrer et leur expliquer ce dont ils sont capables. La plupart méconnaissent leurs capacités fonctionnelles. Le cerveau développe uniquement les compétences qui lui sont nécessaires. Face au handicap, il mobilise d'autres ressources. Sans cesse sont découvertes de nouvelles capacités d'adaptation. C'est tout l'intérêt des neurosciences. Avant tout, il y a la mémoire des gestes. Les malvoyants partent du principe qu'ils

ne peuvent plus lire ni écrire. Si la lecture repose essentiellement sur le visuel, l'écriture relève du gestuel. Il suffit de s'entraîner. Le cerveau doit et peut se souvenir. Toutefois, pour faire face à l'angoisse de l'échec, le soutien des professionnels et de l'entourage est nécessaire.

→ Quand et comment intervenez-vous ?

Tant que la personne est dans une démarche de soin, elle ne peut pas être disponible pour une démarche de rééducation. Malheureusement, les ophtalmologistes n'ont pas toujours le réflexe de la diriger vers les professionnels de la rééducation par la suite. Avec l'orthoptiste, ils travaillent sur la capacité et la stratégie visuelle, en fonction de leurs spécificités (vision centrale ou périphérique, netteté ou flou...). Pour ma part, en tant qu'ergothérapeute, j'adopte une stratégie globale et travaille sur l'adaptation du cerveau. Il faut l'entraîner à faire avec moins d'informations – comme pour l'écriture – et apprendre au patient à vivre autrement. J'analyse avec lui les gestes posant problème : nous les décomposons et nous identifions ce qui n'est plus réalisable. Parfois, de simples aménagements suffisent, comme choisir une vaisselle aux contours vifs. Le repère visuel ainsi obtenu permet de s'adapter plus facilement dans la vie de tous les jours.

* Ergothérapeute spécialisée en déficiences visuelles.

THÈMA Éducation du patient : un outil pour les formateurs

DEPUIS DÉBUT FÉVRIER, L'INPES PROPOSE UNE *BOÎTE À OUTILS POUR LES FORMATEURS EN ÉDUCATION DU PATIENT*.

DISPONIBLE EN DVD-ROM OU CONSULTABLE SUR UN SITE INTERNET DÉDIÉ, ELLE EST DESTINÉE À AIDER LES ENSEIGNANTS

EN FORMATION INITIALE OU CONTINUE À PRÉPARER OU À ANIMER LEURS SÉANCES DE FORMATION DANS CE DOMAINE.

Éducation thérapeutique du patient (ETP) et éducation pour la santé poursuivent les mêmes objectifs : rendre les personnes actrices et responsables de leur santé et favoriser leur autonomie. Dans les faits, l'ETP a pour spécificité de s'adresser aux patients atteints d'une maladie chronique afin de leur donner les moyens d'améliorer leur qualité de vie.

COMPÉTENCES DE L'INPES

En 2001, dans le cadre d'un plan national, le gouvernement fait de l'éducation pour la santé une mission de service public. Il y intègre l'ETP. La loi du 4 mars 2002, relative aux droits des patients et à l'amélioration du système de santé, crée l'INPES et définit ses missions, parmi lesquelles le développement de l'ETP. Aujourd'hui, l'éducation thérapeutique du patient fait partie intégrante des compétences de l'Institut qui a développé une expertise dans ce domaine. L'INPES a, en particulier, mené plusieurs études sur le sujet ([étude sur la formation en ETP](#), [enquête sur les pratiques éducatives en diabétologie](#), [enquête EDUPEF](#)

sur l'éducation du patient à l'hôpital, [enquête sur l'ETP dans les SROS](#), [enquête sur l'ETP dans les comités de la FNES](#), etc.). Il a également conçu et diffusé des ressources pour les professionnels de santé ([guide méthodologique HAS-INPES](#), [brochures Ouvrons le dialogue](#), [recensement des formations diplômantes en ETP](#), etc.). Il a réalisé, en outre, des outils destinés aux formateurs en ETP : « [Le dépistage des cancers](#) » et « [Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées](#) ».

UN SUPPORT GLOBAL

La *Boîte à outils* constitue le troisième document de l'INPES destiné aux formateurs en ETP, mais il s'agit du premier adoptant une approche globale et non thématique. Il entre dans le cadre du plan « Pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de maladies chroniques », dont l'ETP est un axe d'actions incontournable. La *Boîte à outils* est disponible en deux versions : [site Internet](#) (comprenant un espace de discussions et une fonction de recherche)

et DVD-Rom. Elle constitue un support technique à la préparation et à l'animation des séances de formation en ETP et peut fournir des idées à des formateurs disposant de prérequis pédagogiques.

9 CHAPITRES, 70 ACTIVITÉS

La *Boîte à outils* s'articule autour de neuf chapitres (ou neuf onglets) : finalité et définition, pratiques éducatives, éthique, le patient, relation soignant / soigné, pédagogie, accompagnement, évaluation, textes officiels. Pour chacun des thèmes, le formateur peut consulter les objectifs pédagogiques et les activités correspondantes. Au total, 70 activités répondent chacune

à un objectif pédagogique défini. Les documents associés sont disponibles sous la forme de pdf, de vidéos et de diaporamas. Le formateur peut également consulter, télécharger ou imprimer des définitions, des articles et des références bibliographiques. Une rubrique « Liens utiles » propose une liste de sites Internet pertinents. Enfin, la partie « À voir / à lire » propose ou renvoie vers des témoignages et des entretiens (livres ou vidéos). Avec cet outil, l'Institut espère répondre aux besoins des formateurs en ETP. Pour sa conception, l'INPES a réuni des professionnels spécialisés dans le champ de la formation et de l'ETP. ■

L'ÉDUCATION DU PATIENT À L'ÉTRANGER

L'éducation thérapeutique du patient sera l'un des sujets majeurs abordés lors des prochaines [Journées de la prévention de l'INPES](#), les 2 et 3 avril 2009. La session « [Modèles et pratiques en éducation du patient : apports internationaux](#) » rappellera le contexte de mise en œuvre de l'éducation du patient dans plusieurs pays et s'intéressera aux dispositifs adoptés. De nombreux exemples d'initiatives illustreront le débat. Cette session devrait permettre de recueillir des éléments de comparaison des approches françaises et étrangères et d'alimenter la réflexion.

FOCUS Accidents domestiques : attention aux enfants !

LES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE TOUCHANT LES JEUNES ENFANTS SURVIENNENT PRINCIPALEMENT À L'INTÉRIEUR DE LA MAISON ET SONT À L'ORIGINE D'UN DÉCÈS SUR 5 CHEZ LES 1-4 ANS. AFIN DE DÉVELOPPER L'INFORMATION DES PARENTS, LE MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ ET L'INPES ONT LANCÉ UNE CAMPAGNE DE PRÉVENTION FIN JANVIER.

Les parents sont conscients des dangers et savent qu'un grand nombre d'accidents peut être évité. Cependant, ils ne connaissent pas toujours les gestes de prévention. Par ailleurs, leur connaissance des risques est parfois en décalage avec la réalité : si 66 % d'entre eux craignent avant tout les chutes, effectivement à l'origine de la plupart des accidents, seuls 6 % citent les suffocations, pourtant première cause de décès chez les moins de 1 an. La campagne du ministère chargé de la santé et de l'INPES vise à améliorer les connaissances sur des risques

fréquents, ainsi que sur les comportements préventifs. Elle appelle les parents à une vigilance constante, tout en tenant compte des difficultés et des contraintes quotidiennes pouvant l'amoin-drir. Loin des discours moralisateurs ou culpabilisants, le ton est volontairement bienveillant et complice, afin de dédramatiser le propos. Le parti pris est d'ancrer le message dans la réalité, de favoriser l'identification et de valoriser le rôle des parents. Ainsi, du 26 janvier au 25 avril, le dispositif de communication prévoit la diffusion de trois annonces dans la presse TV,

people, féminine et familiale. Ces annonces mettent en scène des situations du quotidien : un bébé sur une table à langer (risque de chute), dans son bain (risque de noyade) ou encore au moment de l'apéritif (risque d'étouffement avec de petits aliments : pistaches cacahuètes, etc.). Le risque encouru et le conseil de prévention sont mis en avant pour une meilleure compréhension et une bonne mémorisation. Les annonces renvoient vers le site de l'INPES qui propose un

lien vers la brochure *Protégez votre enfant des accidents domestiques*. Celle-ci sera notamment adressée aux directions régionales et départementales des affaires sanitaires et sociales, ainsi qu'aux centres de protection maternelle et infantile, en mars. Trois spots radio reprennent le même message que les annonces presse et seront diffusés sur les stations nationales, en février, du 7 au 11, du 14 au 18, du 21 au 25 et du 28 au 4 mars. ■

STOP AU DANGER !

La brochure *Protégez votre enfant des accidents domestiques* délivre de nombreux conseils aux parents d'enfants de 0 à 6 ans et indique les réflexes à adopter pour éviter les risques d'étouffement, de noyade, de chute, d'intoxication, de brûlure et d'électrocution. Elle évoque également la mort subite du nourrisson, le syndrome du bébé secoué ou encore les morsures d'animaux. Numéros d'urgence et liens utiles figurent à la fin du document.

DÉCRYPTAGE Ensemble contre les discriminations

À L'OCCASION DU CARNAVAL AUX ANTILLES-GUYANE, LE MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ ET L'INPES LANCENT UNE GRANDE CAMPAGNE DE MOBILISATION CONTRE LE SIDA ET DE LUTTE CONTRE LA DISCRIMINATION DES PERSONNES ATTEINTES PAR LE VIH, DANS LES DÉPARTEMENTS FRANÇAIS D'AMÉRIQUE (DFA).

Dans les DFA, le sida demeure tabou et la discrimination des personnes séropositives plus forte qu'en métropole. Dans ce contexte, la campagne – mise en place en Martinique, Guadeloupe et Guyane – vise à réactiver les réflexes individuels de solidarité en les insérant dans une prise de conscience collective. La conque à lambi – coquillage utilisé comme instrument à vent par les pêcheurs, symbole d'unité et de rassemblement – illustre les différents supports du dispositif de communication : *affiches* (en 4x3, sur le mobilier urbain et les bus), annonces dans la presse quotidienne et les magazines locaux, et *spot TV*. Le slogan de la campagne – « Nou pli fô, doubout, ansanm kont le sida » – signifie « nous sommes plus forts, debout, ensemble contre le sida ». À l'occasion du carnaval, événement social incontournable, l'INPES complète ce dispositif par le lancement d'une chanson, d'un clip et d'une opération événementielle dans les défilés, du 1^{er} au 25 février. Ainsi, Jacob Desvarieux, Dédé Saint-Prix et Proffa – artistes

originaires des DFA – ont enregistré le titre « Nou pli fô », diffusé sur les radios locales. Les paroles évoquent les discriminations, les injustices et les humiliations qui ont marqué l'histoire des peuples des trois départements et rappellent qu'ils ont conquis leur liberté grâce à la solidarité et à l'unité. La chanson invite donc les habitants des DFA à ne pas être à leur tour acteurs de la discrimination et souligne : « en étant solidaire, on est plus fort ». Le clip sera diffusé sur RFO Guyane, RFO Martinique, RFO Guadeloupe, ATV, ACG, A1, Trace TV et France O. Enfin, durant le carnaval – et en particulier pendant les jours de grande parade (du 21 au 25 février) –, dans les villes les plus importantes de chaque département, des tee-shirts à l'effigie de la campagne et des CD de la chanson seront distribués. Objectif : renforcer l'appel à la mobilisation et au rassemblement contre les discriminations et, à travers le port du t-shirt et la reprise de la chanson, faire de la lutte contre le sida un combat personnel. ■

Pourquoi se mobiliser ?

→ La stigmatisation et la discrimination des personnes atteintes sont des obstacles à la lutte contre le VIH / Sida et un frein à l'accès au dépistage et aux soins. Les DFA sont particulièrement touchés par l'épidémie, et si les taux de dépistage y sont supérieurs à la moyenne nationale, encore trop de personnes découvrent leur séropositivité à un stade tardif de la maladie.

Parlons santé !

→ Ludique et accessible, *Amour, Gloire et Santé* – roman photo extrait du magazine afro *On dit quoi* – est consacré à la santé des populations d'origine subsaharienne. Diffusé gratuitement dans les lieux fréquentés par cette communauté, il aborde diverses questions de prévention – en particulier la contraception, la prévention du paludisme et la nutrition – et propose pour chaque thème une rubrique questions-réponses et des adresses utiles.

Objectif dépistage pour les professionnels de santé

→ *Dépistage du VIH et des IST* (collection « Repères pour votre pratique ») rappelle aux médecins quelques données-clés sur le VIH et les IST. Il leur délivre également les derniers éléments d'information sur la résistance du gonocoque à la ciprofloxacine.

EN BREF

► Journées de la prévention 2009 : inscriptions ouvertes jusqu'au 20 mars

Les 5^e Journées de la prévention, organisées par l'INPES en partenariat avec de nombreux organismes, se tiendront les 2 et 3 avril 2009, à la Maison de la Mutualité à Paris. Neuf sessions thématiques sont au programme :

- *Promotion de la santé dans les entreprises* abordera la prévention des risques professionnels et l'amélioration de la santé et du bien-être de la population active. Elle présentera plusieurs projets de promotion de la santé en entreprise en France et à l'étranger.
- *Stratégies d'action pour promouvoir l'activité physique au quotidien* exposera plusieurs expériences françaises et internationales.
- *Compétences et partenariat en éducation pour la santé en milieu scolaire* s'intéressera aux professionnels intervenant dans ce domaine.
- *Bien vieillir et inégalités sociales de santé* évoquera les disparités touchant les personnes âgées et leurs besoins en matière de santé, et présentera des exemples de pratiques professionnelles et de projets d'action.
- *Les jeunes, acteurs de leur santé* aura pour objectif de cerner la place accordée aux jeunes dans les politiques publiques.
- *Recherches évaluatives en prévention et promotion de la santé* s'appliquera à valoriser ce champ.
- *Modèles et pratiques en éducation du patient : apports internationaux* portera sur les actions éducatives dans le domaine des maladies chroniques (voir l'encadré de l'article Théma en page 2).
- *ARS et promotion de la santé* abordera l'évolution des enjeux de la promotion de la santé et les modalités de mise en place des futures agences régionales de santé.
- La dernière session fera le point sur la *Place et [les] enjeux de l'information et de la documentation en éducation pour la santé*.

Une présentation détaillée des sessions est disponible sur le site de l'INPES.

- [Les 5^e Journées de la prévention](#)
- [La présentation détaillée des sessions](#)

► Décrypter le sommeil

Destiné aux adolescents, parents, enseignants et professionnels de santé, le DVD-Rom *Sommeil de l'enfant et de l'adolescent* délivre de nombreux conseils et informations utiles. Fruit d'une collaboration entre le Réseau Morphée (réseau de spécialistes du sommeil), l'Académie de Paris et l'Union nationale des associations familiales, il a bénéficié du soutien financier et méthodologique de l'INPES. Au menu : « foires aux questions », quizz, vidéos, jeux, ressources documentaires, etc.

- [Le DVD-Rom *Sommeil de l'enfant et de l'adolescent*](#)

► Améliorer la qualité des projets de promotion de la santé

L'INPES coordonne et soutient le développement de la démarche qualité auprès des acteurs associatifs. Ainsi, en 2008, un groupe de travail composé d'une dizaine d'associations a élaboré la première version d'un référentiel d'auto-évaluation de la qualité des projets de promotion de la santé. Ce document propose des repères pour une approche de la qualité, indépendamment du type d'intervention, des publics visés, de la taille de la structure, etc. Il permet d'évaluer les projets et favorise l'amélioration continue des pratiques. Testé auprès de 40 associations, il a recueilli une forte adhésion. Une version tenant compte des résultats du test sera diffusée en 2009, parallèlement à la mise en place d'un dispositif d'accompagnement des associations.

AGENDA

→ LE 6 FÉVRIER

Congrès Santé-Éducation Paris 2009 organisé par la Société savante Diabète éducation de langue française, en partenariat avec l'Association de langue française pour l'étude du diabète et des maladies métaboliques, l'Association française des diabétiques et l'Association des jeunes diabétiques, à Paris.

→ LES 2 ET 3 AVRIL

Journées de la prévention 2009 organisées par l'INPES, à Paris. Inscriptions en ligne à partir du 2 février (voir l'article ci-dessus).

→ DU 20 AU 26 AVRIL

Semaine européenne de la vaccination 2009 organisée par les responsables de santé publique des régions, avec le soutien de la Direction générale de la santé et de l'INPES, dans toute la France.

→ LES 28 ET 29 MAI

Colloque thématique de l'Association des épidémiologistes de langue française, Épidémiologie sociale et inégalités de santé, à Toulouse.

→ DU 24 AU 26 JUIN

5^e congrès de psychologie de la santé de langue française Comportements de santé

et facteurs de risques individuels et collectifs, organisé par l'Association francophone de psychologie de la santé, à Rennes.

→ DU 28 JUIN AU 3 JUILLET

6^e Université d'été francophone en santé publique organisée par la Faculté de médecine et de pharmacie de Besançon et l'Union régionale des caisses d'assurance maladie de Franche-Comté, à Besançon.


www.inpes.sante.fr

PUBLICATIONS INPES

NOUVEAUTÉS

Publications pour les professionnels

Les deux catalogues *Virus respiratoires. Gripes, rhume, bronchite et bronchiolite* et *Tabac* présentent une sélection des différents supports d'information et de prévention proposés par l'INPES sur ces thématiques. Un bon de commande des différents documents figure à la fin des catalogues. La totalité des ressources est consultable en ligne sur le site de l'Institut, [rubrique « Le catalogue »](#).

RÉÉDITIONS

Risque d'intoxication au monoxyde de carbone

Le dépliant *Risque d'intoxication au monoxyde de carbone* rappelle que le monoxyde de carbone est un gaz invisible, inodore, toxique et mortel. Il recense également les comportements et situations à risque. Enfin, il indique les précautions à prendre pour limiter tout danger, les réflexes à adopter en cas d'intoxication, ainsi que les numéros d'appel d'urgence. L'affiche *Le monoxyde de carbone, un gaz invisible, inodore, toxique et mortel* décrit les symptômes d'une intoxication (maux de tête, nausées, vertiges, etc.) et rappelle les consignes de sécurité.

Nutrition des enfants et des adolescents

La santé vient en mangeant et en bougeant. Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents propose de nombreuses informations et recommandations validées par les instances scientifiques de santé publique. Il aborde trois périodes : la petite enfance (de la naissance à 3 ans), l'enfance (de 3 à 11 ans) et l'adolescence. *J'aime manger, j'aime bouger. Le guide nutrition pour les ados* souligne l'importance d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière. Il délivre conseils et astuces (rythme des repas, recettes, menus, etc.) et évoque le cas des jeunes qui pratiquent un sport de manière intensive, ainsi que des adolescents qui se trouvent trop ronds. Ces deux guides s'inscrivent dans le cadre du [Programme national nutrition-santé](#) dont ils rappellent les différents repères de consommation.

Alcool

La collection « Ouvrons le dialogue » propose aux professionnels de santé une nouvelle édition du *kit Alcool*. Disponible sur le site de l'INPES et sur commande, cet outil d'information et d'accompagnement des patients comprend un *Guide pratique pour le médecin*, une affichette à apposer en salle d'attente et plusieurs exemplaires des livrets *Pour faire le point* et *Pour réduire sa consommation*, destinés aux patients.

équilibres

Édition : INPES

42, boulevard de la Libération
93203 Saint-Denis Cedex (France)
Tél. 01 49 33 22 22 – www.inpes.sante.fr

Directrice de la publication

Thanh Le Luong

Comité de rédaction

Yves Géry, Claire Méheust, Jeanne Herr

Mise en ligne : Philippe Cornet

Ont participé à ce numéro

Élodie Aina Stanojevich, Cécile Allaire, Bernard Basset, Sandrine Broussouloux, Annick Fayard, Cécile Fournier, Annick Gardies, Emmanuelle Hamel, Sophie Sabin, Isabelle Vincent

Conception-rédaction, iconographie

PCA : 01 42 84 18 17

Chef de projet : Isabelle Servais-Hélie

Coordination : Sandrine Cunha

Directeur artistique : Vincent Treppoz

Photo : DR

Dépôt légal : février 2009

ISSN : 1963-1936

Nous écrire : equilibres@inpes.sante.fr

Pour commander les documents de l'INPES : edif@inpes.sante.fr