

Nutrition

Dernières recommandations (PNNS 4)

J3C 2021, Session APA et Nutrition

Pierre Caillault, Médecin de santé publique, SRAE Nutrition

P N N S



PROGRAMME NATIONAL **NUTRITION SANTÉ**

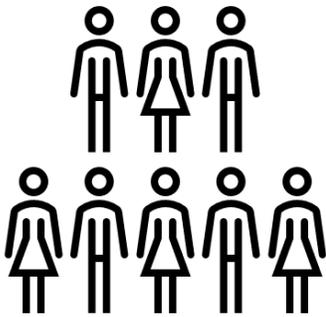
2019-2023



Nutrition ?



Etat



Grand public



PNNS 1 (2001-2005)

PNNS 2

PNNS 3

PNNS 4 (2019 – 2023)



Maintenant



Etc.

Alimentation
Activité physique



« Une alimentation favorable à la santé prend en compte la culture alimentaire, le goût, le plaisir de manger et la convivialité d'un repas partagé. »

Maintenant

Acheter

Produire

Se renforcer

Se nourrir

Goûter

Ne pas acheter

S'exprimer

S'épanouir

Voter

Participer

Apprendre

Alimentation
Activité physique

Changer

Partager

...

S'amuser

Eduquer

Voyager

Créer

Donner

Se déplacer

Rencontrer

Essayer

Découvrir



« Une alimentation favorable à la santé prend en compte la culture alimentaire, le goût, le plaisir de manger et la convivialité d'un repas partagé. »

Objectifs du PNNS 4

« Notamment :

Diminuer de 20 % la fréquence de surpoids et d'obésité chez les enfants et adolescents,

de stabiliser le surpoids des adultes et de réduire **l'obésité** de ces derniers de 15 %

réduire de 30 % le pourcentage des personnes âgées **dénutries** de plus de 80 ans.

Il prévoit également une réduction de l'excès de **sédentarité** liée aux écrans en contexte extraprofessionnel, et une augmentation de la pratique **d'activité physique** pour que chaque adulte ait une activité suffisante.

Il s'agit aussi de **développer la pratique de l'activité physique adaptée pour les personnes atteintes de maladies chroniques.** »

Agnès Buzyn, PNNS4



Trop de produits sucrés

40%
DES ADULTES

ont une consommation de produits sucrés supérieure aux recommandations.
30 % des adultes dépassent un verre par jour de boissons sucrées^{2,3}.



L'essentiel des recommandations sur l'alimentation

Les recommandations sur l'alimentation pour les adultes ont été actualisées en 2019 afin de prendre en compte l'évolution des données scientifiques des dix dernières années.

Quelques chiffres sur l'alimentation en France

Insuffisance de fibres

89,7% de 18 à 54 ans n'atteignent pas les recommandations fixées à 25 g de fibres par jour.
DES ADULTES

En cause, une consommation trop faible :
- de produits céréaliers notamment complets (plus de 60 % des adultes ne les incluent pas dans leur alimentation) ;
- de légumes secs (plus de 85 % des adultes ne satisfont pas la recommandation) ;
- de fruits et légumes (72 % des adultes en consomment moins de 5 par jour)^{2,3}.

Consommation trop importante de sel

90% dépassent la limite recommandée par l'Organisation mondiale de la santé de 5 g de sel par jour^{2,3}.
DES ADULTES

Trop d'acides gras saturés, pas assez d'oméga 3

83% dépassent le seuil recommandé des apports en acides gras saturés (+ 36 % des apports en lipides totaux)².
DES ADULTES

Les apports moyens en acides gras oméga 3 (ALA, DHA, et EPA) des adultes sont environ deux fois trop faibles⁴.

Trop de charcuterie

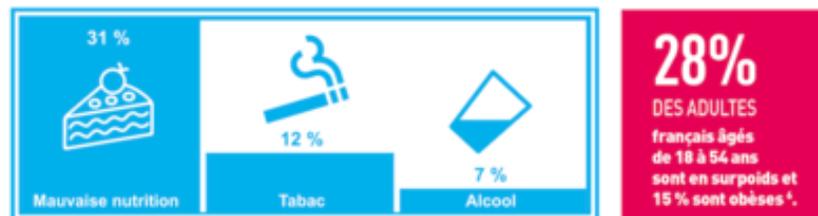
63% dépassent la limite des 150g de charcuterie par semaine^{2,3}.
DES ADULTES

Trop de produits sucrés

40% ont une consommation de produits sucrés supérieure aux recommandations. 30 % des adultes dépassent un verre par jour de boissons sucrées^{2,3}.
DES ADULTES

L'alimentation est un facteur de risque et de protection de nombreuses maladies

La nutrition représente le premier facteur de risque de perte d'années de vie en bonne santé, devant le tabac (12 %) et l'alcool (7 %)⁵.



MANGERBOUGER.FR



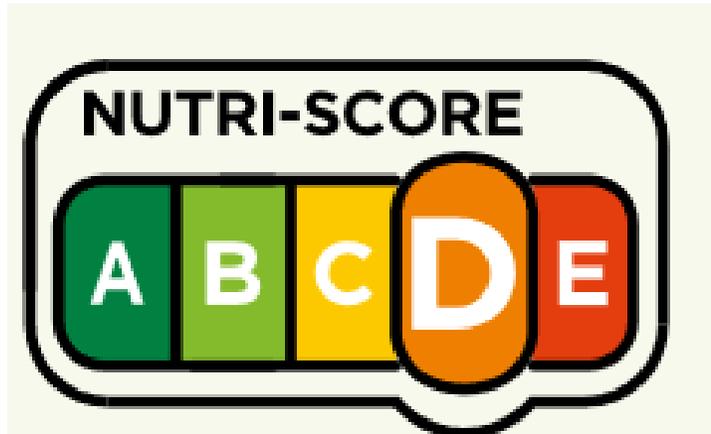
5 focus



Actions



Les nouveautés



QUID DE L'ALIMENTATION DURABLE ?

Pour la première fois, les recommandations intègrent la dimension environnementale de l'alimentation en conseillant de privilégier les aliments d'origine végétale plutôt qu'animale, les aliments des producteurs locaux, les aliments de saison, et si possible les aliments bio, qui par ailleurs pourraient avoir un impact bénéfique sur la santé¹.

Distinction activité physique et sédentarité

Privilégier la consommation d'aliments riches en acide alpha-linolénique (ou oméga 3), ainsi que l'huile d'olive

Les oméga 3 participent à la bonne santé cardiovasculaire, de la rétine, du cerveau et du système nerveux. Dans le cadre d'un régime méditerranéen, l'huile d'olive est associée à une diminution du risque de MCV[®].

RECOMMANDATIONS



Privilégier les huiles riches en oméga 3 (colza, noix) et l'huile d'olive.



Consommer du poisson 2 fois par semaine dont un poisson gras car riche en oméga 3 (sardine, maquereau, hareng, saumon, etc.).



Consommer une petite poignée de fruits à coque non salés par jour (noix, noisettes, amandes, pistaches) dont la teneur en acides gras polyinsaturés est élevée (notamment en oméga 3 dans les noix).

Réduire la consommation de viande et de charcuterie

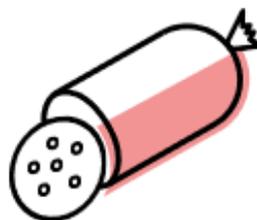
Leur consommation augmente les risques de cancer colorectal, de MCV et de diabète de type 2^e.



RECOMMANDATIONS



Privilégier la volaille et limiter la viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau et abats) à 500 g par semaine (soit environ 3 à 4 steaks).



Limiter la consommation de charcuterie à 150 g par semaine (soit environ 3 tranches de jambon blanc).

Alterner dans la semaine la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les légumes secs.

Réduire la consommation d'aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés

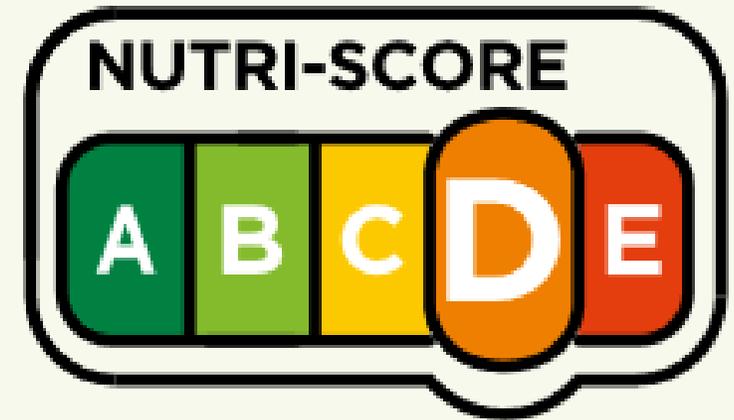
Ils sont souvent de densité énergétique élevée et de faible qualité nutritionnelle. De récentes études ont montré des associations entre la consommation d'aliments ultra-transformés et un risque accru de différentes maladies chroniques⁹.

RECOMMANDATIONS

Limiter la consommation de céréales du petit-déjeuner sucrées, les gâteaux, le chocolat, les crèmes dessert, les glaces, les biscuits apéritifs, la charcuterie et certains plats préparés du commerce.



Quand c'est possible, privilégier le fait maison en utilisant des produits frais, des aliments en conserve ou surgelés peu transformés.



Le Nutri-Score classe les produits sur une échelle à 5 niveaux allant de A à E. **Il peut aider vos patients à manger mieux au quotidien en limitant les produits de score D et E.**



Les produits sucrés et les boissons sucrées

- Les jus de fruits, les boissons sucrées et les sodas, même light, les boissons dites « énergisantes » doivent être limitées le plus possible ; dans tous les cas, pas plus d'un verre par jour.



- L'eau est la seule boisson recommandée. L'eau peut aussi être apportée par le thé, le café (sans excès) et des infusions non sucrés.

limiter la consommation de sel et de produits salés

Ils entraînent des risques de maladies cardiovasculaires, d'hypertension artérielle et de cancer de l'estomac⁸.

RECOMMANDATIONS

Le sel consommé provient surtout des produits transformés : charcuterie, plats préparés du commerce, soupes déshydratées, fromage, pain, etc.



Réduire la quantité de sel en cuisinant et ne pas resaler à table.

Privilégier le sel iodé (indiqué sur l'étiquette).



L'activité physique

Au moins 30 minutes d'activités physiques
dynamiques par jour

**Un peu d'activité physique c'est déjà bien,
plus c'est encore mieux.**





Le temps passé assis

Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 h.

- Même si vous faites déjà au moins 30 min d'activités physiques dynamiques par jour, il est bénéfique de réduire aussi le temps passé assis
- Au travail, si vous pouvez, pensez à marcher un peu toutes les 2 h.
- En dehors du travail, limitez le plus possible le temps passé assis : attention par exemple au temps consacré aux écrans.



Facile, simple, efficace



« L'alimentation et l'activité physique,
à la fois sources de plaisir et facteurs de santé,
concernent la vie quotidienne et sont soumises à
des influences contradictoires ;
les environnements conditionnent les choix. »





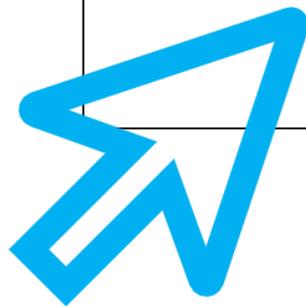
Accueil | Manger Bouger



<https://www.mangerbouger.fr>

MANGER BOUGER

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ



Guide nutrition et affiches

Rester actif en télétravail

10 idées d'exercices à combiner dans la journée

10 idées d'exercices à combiner dans la journée

Renforcement musculaire

- Prenez votre air**
- Respirer**
- Levez les épaules d'un coup**

Mouvements articulaires

- Flexion des poignets**
- Flexion des coudes**

Mouvements de jambes

10 idées d'exercices

Télécharger 4986.545 Ko



Debout, chez vous

10 astuces anti-sédentarité

10 astuces anti-sédentarité

- 01
- 02
- 03
- 04
- 05
- 06
- 07
- 08
- 09
- 10

10 astuces anti-sédentarité

Télécharger 930.192 Ko



50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus

50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus

50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus

Télécharger 4224.452 Ko



Sources et Ressources

[PNNS 4 – L'essentiel des recommandations](#)

[PNNS4 - détails \(dossier pédagogique\)](#)

[Dossier Nutrition – Santé Publique France](#)

