
Synthèse DOCUMENTAIRE

Pour comprendre les nouveaux repères nutritionnels du PNNS 4^e édition.
A l'usage des professionnels

octobre 2017



Contacts :

Auteur : Laurence Ramblière – Documentaliste

 l.rambliere@irepsna.org

Relecture : Céline Cottineau – Chargée de projet

 c.cottineau@irepsna.org

Stéphanie Videau – Chargée de projet, diététicienne

 s.videau@irepsna.org

Avant-Propos

L'amélioration de l'état nutritionnel de la population constitue un des piliers de la politique de santé publique, en France et en Europe. En 2001 est lancée la première édition du Programme national nutrition santé (PNNS) un plan pensé pour 5 ans qui a été prolongé une première fois en 2006 puis en 2011. L'objectif général visait l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un des déterminants majeurs : la nutrition.

Une des mises en œuvre de ce programme consiste à proposer des repères de consommation alimentaires, basés sur une expertise scientifique, dans le but de couvrir les besoins nutritionnels de la population et de prévenir l'apparition de maladies chroniques non transmissibles. Il est évalué et révisité pour chaque nouvelle édition. Dans ce but, le Haut conseil de la santé publique (HCSP) vient d'actualiser ses repères nutritionnels destinés à la population adulte pour le PNNS 2017 – 2021. Il propose une série de recommandations de consommation idéales tout en prenant en compte la possibilité d'ajustements en fonction de l'âge, la situation socio-économique, la culture d'origine afin d'optimiser l'acceptation de ces repères dans le quotidien de la majeure partie de la population. Ces repères seront par la suite repris et traduits en messages dans les prochains mois par Santé publique France, l'agence nationale de santé publique, pour une prochaine campagne à destination des consommateurs.

Objectif de la synthèse :

Cette synthèse a pour objectif de présenter les modifications apportées à ces repères pour l'édition du prochain PNNS afin de mettre en évidence les nouvelles recommandations, notamment dans un objectif de développement durable.

Elle est divisée en trois grandes parties : alimentation / activité physique et exposition aux contaminants.

Mots clés :

Alimentation / activité physique / comportement alimentaire / adulte / enfant / habitude alimentaire / hygiène alimentaire / industrie alimentaire / prévention / programme de santé / politique de santé / France / Pesticide / Fruit / Légume /

Indication de lecture :

Les références utilisées pour la rédaction de cette synthèse sont listées en fin de document.

Ireps Nouvelle-Aquitaine - Antenne de Charente

Centre Hospitalier d'Angoulême, rond-point de Girac, CS 55015 Saint-Michel - 16 959 Angoulême cedex 9

 05 45 25 30 36

 antenne16@irepsna.org

1- Alimentation

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) et le Haut conseil en santé publique (HCSP) proposent un avis basé sur des données scientifiques. Cet avis constitue une première étape vers l'élaboration de nouveaux repères du PNNS et de messages sanitaires à destination des consommateurs dans l'objectif de couvrir les besoins nutritionnels de la population adulte, de prévenir le risque de maladie chronique associé à la consommation de certains aliments et de limiter l'exposition aux contaminants.

Dans les deux documents de l'agence sont présentées des généralités en premier lieu puis sont abordés les différents groupes d'aliments associés à une fréquence de consommation et une quantité.

Les généralités abordées :

- ◆ Aucun aliment n'est interdit. Les deux documents préconisent cependant des quantités et fréquences dans des limites supérieures pour certains groupes.
- ◆ L'ANSES et le HCSP conseillent de privilégier la variété, c'est à dire de diversifier les lieux et modes d'approvisionnement des aliments en général ainsi que les origines des produits.
- ◆ En règle générale, les deux institutions conseillent d'éviter de consommer des portions excessives, de prendre le temps de manger et d'éviter le grignotage. De plus, le HCSP insiste sur le fait qu'il faut veiller à se rapprocher le plus possible des repères sur la journée complète sans que chaque repas le soit nécessairement.
- ◆ Afin de limiter l'exposition aux produits contaminants, le recours aux produits BIO¹ fait partie des moyens préconisés, tout en étant complémentaire avec les repères principaux de consommation. Ainsi, la fréquence de consommation d'un produit gras et sucré reste à limiter, qu'il soit issu de l'agriculture biologique ou non.
« *Le BIO est un mode de production limitant les intrants et constitue à ce titre un moyen de limiter l'exposition aux pesticides. Cependant, il ne permet pas d'éliminer totalement certains contaminants présents dans l'environnement (métaux lourds, dioxines, mycotoxines, pesticides organophosphorés, etc.) (...)* » HCSP, p.6
- ◆ Favoriser le développement d'une alimentation durable². Le rapport du HCSP conseille d'utiliser des produits bruts³, pour limiter notamment la présence de sucres et graisses ajoutés entre autres, des

¹ agriculture certifiée, suivant le cahier des charges de l'agriculture BIO

² Développement durable : développement économiquement efficace, socialement équitable et écologiquement soutenable.

³ "un produit alimentaire cru ne contenant, notamment à l'occasion de son conditionnement ou du procédé utilisé pour sa conservation, aucun assemblage avec d'autre produit alimentaire excepté le sel" [Décret n° 2015-505 du 6 mai 2015](#) modifiant le décret n° 2014-797 du 11 juillet 2014 relatif à la mention « fait maison » dans les établissements de restauration commerciale ou de vente à emporter de plats préparés

aliments de saison et de favoriser les circuits courts⁴

◆ Enfin le HCSP tient à préciser que les régimes amaigrissants sont à éviter, sauf s'ils sont conseillés et suivis par un professionnel de santé.

Les recommandations de l'agence permettent de couvrir les besoins nutritionnels de la quasi-totalité de la population adulte, avec toutefois une spécificité pour la vitamine D. En effet, les résultats des études actuelles font débat dans le milieu scientifique en raison de la difficulté à estimer la quantité, très variable selon les individus, de vitamine D synthétisée naturellement par une exposition au soleil. L'agence préconise la réalisation d'une étude spécifique évaluant le besoin de cette vitamine dans la population française.

Vers de nouvelles recommandations


L'ANSES et le HCSP s'appuient sur les recommandations préconisées dans les anciennes versions du PNNS ainsi que sur les résultats des nouvelles études pour améliorer les repères qui feront le corps du PNNS4.

Le service « communication » de l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) Nouvelle-Aquitaine a utilisé la publication de ces deux structures pour réaliser l'infographie ci-dessous. Elle reprend les repères de consommation par groupe d'aliments, c'est-à-dire les fréquences, voire les notions de portions

⁴ circuits d'approvisionnement impliquant un nombre limité d'opérateurs économiques, engagés dans la coopération et le développement économique local ; ils impliquent aussi des relations géographiques et sociales étroites entre les producteurs, les transformateurs et les consommateurs.

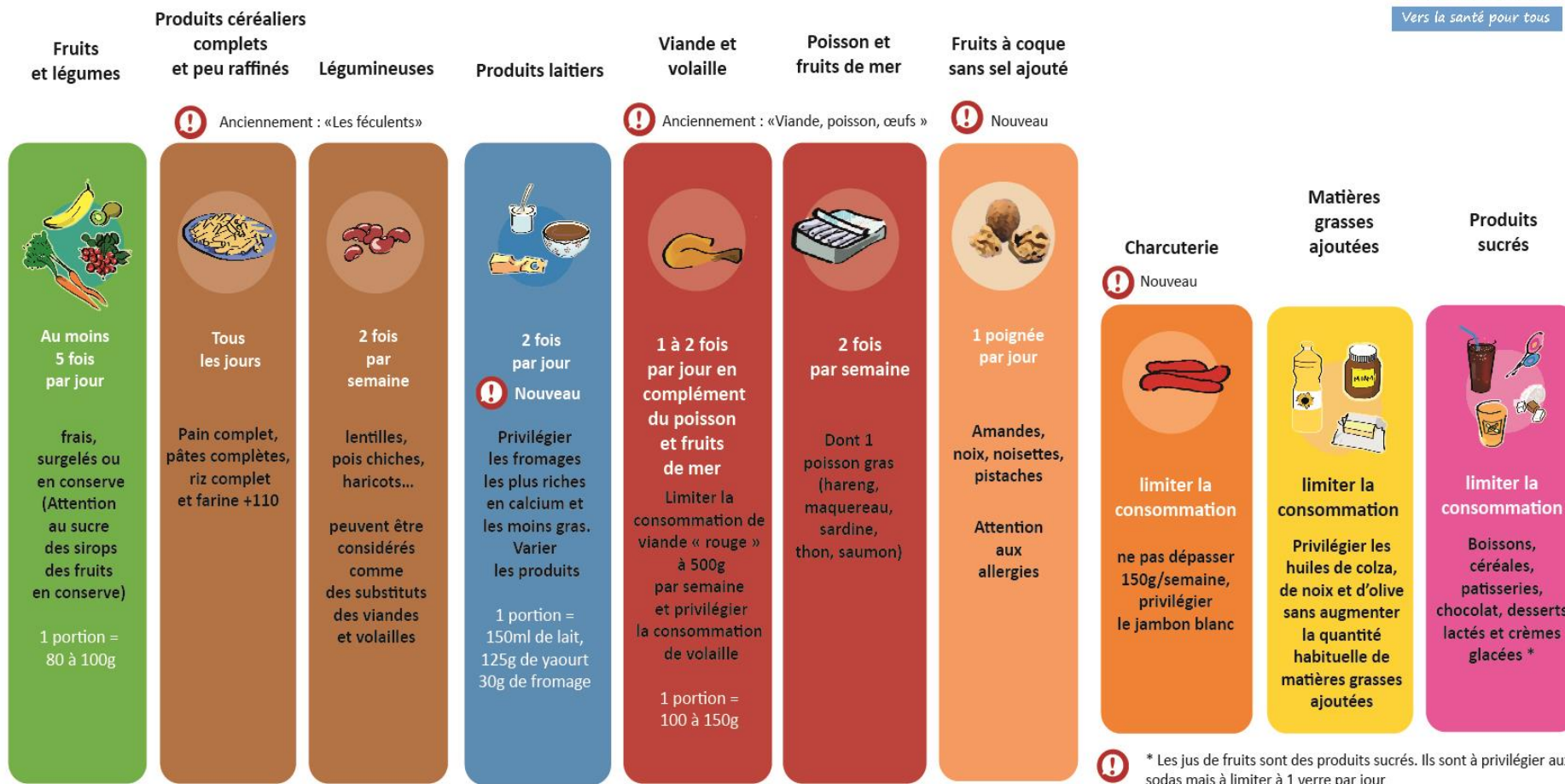
Ireps Nouvelle-Aquitaine - Antenne de Charente

Centre Hospitalier d'Angoulême, rond-point de Girac, CS 55015 Saint-Michel - 16 959 Angoulême cedex 9

 05 45 25 30 36

 antenne16@irepsna.org

Révision des repères alimentaires du futur Programme National Nutrition Santé pour les adultes



EAU

A volonté. La seule boisson recommandée.

SEL

Réduire la consommation

Limiter les graisses, sucres et sel cachés

Varier les lieux, modes d'approvisionnement et origines des produits

Source : Révision des repères alimentaires du futur Programme national nutrition santé pour les adultes, HCSP, 24/03/2017. En ligne sur <http://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=600>

Ainsi les principales nouveautés par rapport au PNNS précédent :

◆ Modification des groupes d'aliments du PNNS 3.

1/ Le groupe « Viande, Poisson, œufs » de l'ancienne version du PNNS inclut maintenant 3 repères distincts :

- « Viande » 1 à 2 fois par jour en limitant la viande rouge à 500g par semaine et en privilégiant la volaille. (Attention, ils ne disent pas de ne pas réduire ou d'augmenter la volaille, ce que sous-entend la dernière phrase de la page 4)
- « Poisson et produits de la mer » 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras.
- « Charcuterie » 150g par semaine en privilégiant le jambon blanc.

2/ Le groupe « Féculents » comprend 2 repères distincts.

- « Produits céréaliers complets et peu raffinés » tous les jours consommer des produits dit « complet » ou « semi-complets » pour les pâtes, pain, riz...
- « Légumineuses » 2 fois par semaine des lentilles, fèves, pois, haricots

3/ Le groupe fruits à coque sans sel (amandes, noix, noisettes, pistaches) a été ajouté : en consommer 1 poignée par jour, dans la mesure où ils ne génèrent pas d'allergie ;

◆ Consommation renforcée de légumineuses : lentilles, fèves, pois, haricots... ainsi que de produits céréaliers peu raffinés c'est-à-dire des aliments dits « complets », ou « semi-complets », pour les pâtes, le pain, le riz, ...;

◆ L'agence préconise de favoriser la consommation d'huiles végétales riche en acide gras alpha-linolénique (AAA), un acide gras de la famille des « oméga-3 », que l'on retrouve entre autres, dans les huiles de colza ou de noix. ;

◆ Le repère de consommation des produits laitiers devient : 2 fois par jour ;

◆ Les jus de fruit passent dans la catégorie des boissons sucrées et leur consommation devrait se limiter à 1 verre par jour ;

◆ Enfin l'agence recommande de réduire la consommation de charcuterie et de viande, exceptée la viande de volaille ;

◆ Certains aliments ou groupes d'aliments ne font pas l'objet d'une recommandation spécifique (par exemple, pommes de terre, œufs ou produits céréaliers raffinés). Pour ces aliments ou groupes d'aliments, aucun argument scientifique ne permet d'établir un repère ou une limite de consommation particulière. Ils peuvent être consommés dans la mesure où cette consommation n'entrave pas l'atteinte des autres repères de consommation. » (HCSP).

2- Activité physique

Dans un premier temps et afin d'offrir au lecteur une base commune de vocabulaire et de lever certaines confusions dans l'emploi de notions autour de l'activité physique, le rapport de l'ONAPS propose quelques définitions :

Activité physique (AP) : « *tout mouvement corporel produit par contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos* ». Elle inclut tous les mouvements de la vie quotidienne, y compris ceux effectués lors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs.

L'activité sportive est un sous-ensemble de l'activité physique, spécialisé et organisé, consistant en une activité revêtant la forme d'exercices et/ou de compétitions, facilitées par les organisations sportives.

Inactivité physique : caractérise un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, ne permettant pas d'atteindre le seuil d'activité physique recommandé de 30 minutes d'AP d'intensité modérée, au moins 5 fois par semaine ou de 25 à 30 minutes d'AP intensité élevée au moins 3 jours par semaine pour les adultes. Pour les enfants et les adolescents, le seuil recommandé est de 60 minutes d'AP d'intensité modérée par jour.

Sédentarité : est définie comme une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée (1,6 MET⁵) : déplacements en véhicule automobile, position assise sans activité autre, regarder la télévision, la lecture ou l'écriture en position assise, le travail de bureau sur ordinateur, toutes les activités réalisées au repos en position allongée (lire, écrire, converser par téléphone, etc.)

Nutrition : Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la nutrition est « *l'apport alimentaire répondant aux besoins de l'organisme* ». La nutrition inclue les entrées d'énergie (l'alimentation) et les sorties (les dépenses énergétiques).

Dans le rapport de l'ONAPS, ainsi que dans le baromètre santé, il est indiqué que l'activité physique de la population est insuffisante au regard des recommandations de l'OMS. Hors temps de travail, les adultes passent quotidiennement de 3h20 à 4h40 assis devant un écran. Les enfants et les adolescents (de 3 et 17 ans) passent plus de deux heures quotidiennes face à un écran et ce temps atteint trois heures chez les personnes âgées de plus de 65 ans.

Il est noté également que l'activité physique et la réduction de la sédentarité ont des effets favorables sur la prévention de pathologies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, certains cancers, etc., ainsi que sur l'ensemble des composantes de la santé : physique, mentale, vie sociale. Enfin concernant le sommeil il a été remarqué que le temps de sommeil est globalement insuffisant et de mauvaise qualité.

Le rapport de l'ANSES de février 2016 propose dans ses grandes lignes, les conclusions suivantes :

- ◆ une activité physique régulière réduirait la mortalité précoce de 29 à 41%. Une pratique quotidienne de 15 minutes pourrait diminuer le risque d'apparition d'une maladie chronique de 14%.
- ◆ une activité physique régulière permettrait d'acquérir une meilleure confiance en soi, une meilleure

⁵ MET = Metabolic Equivalent Task = Equivalent métabolique : unité indexant la dépense énergétique. Entre 3 et 6 METs = activité d'intensité modérée

estime de soi entraînant une réduction des facteurs de stress et d'anxiété ainsi que les risques de dépression. Ces deux éléments associés amènent à un questionnement sur, à terme, une incidence positive sur la réussite scolaire.

Basé sur les résultats des différentes enquêtes menées par l'agence, celle-ci propose dans son rapport un certain nombre de recommandations :

- ◆ Favoriser la pratique d'activités physiques. L'activité ne doit pas se limiter à la pratique sportive. Se déplacer, porter une charge, monter ou descendre les escaliers, être actif à son domicile, ... sont des pratiques d'activité physique.
- ◆ Encourager la réduction des comportements sédentaires, en réduisant la durée totale passée quotidiennement assis et en interrompant les temps prolongés de sédentarité par des pauses actives.
- ◆ Promouvoir la réduction de la sédentarité et la pratique de l'activité physique car c'est l'association des deux qui produira les effets les plus marquants sur la santé.
- ◆ Favoriser un sommeil de qualité pour toutes les catégories et tranches d'âge en développant l'activité physique. L'activité en extérieur en particulier car exposée à la lumière du jour. Les effets bénéfiques des activités physiques sur le sommeil sont multipliés si elles se déroulent entre 17 et 19h, par contre l'agence déconseille une activité physique d'intensité élevée après 21h car elle risque de retarder l'endormissement.

Enfin, l'implication du développement de l'activité physique ne se résout pas à une prise de conscience individuelle et personnelle. L'agence propose des recommandations sur plusieurs secteurs d'activité :

- ◆ sur l'urbanisme. Au niveau des villes, des quartiers il est possible de favoriser l'activité physique en proposant aux habitants des zones facilitant cette pratique, d'aménager l'environnement et le mobilier urbain, de préserver des espaces verts, de favoriser les transports collectifs, de développer l'espace piétonnier, ...
- ◆ sur le milieu du travail / scolaire. Le temps de travail pourrait être aménagé différemment avec des horaires adaptés, un fractionnement facilitant la pratique d'activité physique. Dans l'entreprise pourrait être proposé aux salariés un espace dédié, des lieux de pratiques et des pauses actives. A l'école, l'agence suggère d'augmenter le temps de pratique d'activité physique notamment en école élémentaire.
- ◆ auprès des professionnels de santé, la recommandation consiste à faire évoluer l'information et le conseil aux patients dans le sens de la promotion de l'activité physique et notamment l'adaptation de l'activité physique à certaines pathologies.
- ◆ après des professionnels de l'activité physique : agir sur la formation initiale des professionnels de l'activité physique dans le sens de la promotion mais également sur les moyens permettant d'initier le changement de comportement, une meilleure connaissance des différentes modalités d'activité physique selon les différentes périodes de la vie : enfance, grossesse, âge, ... ainsi que sur les modalités pratiques en sensibilisant les pratiquants sur les méfaits de la sédentarité.

3- Exposition aux contaminants

Depuis la première édition du PNNS, un des objectifs prioritaires en termes de Santé Publique est l'augmentation de la consommation de fruits et légumes. Parallèlement, les trois documents étudiés pour cette partie font état de la présence de résidus de produits contaminants, tels que les pesticides mais également des traces de métaux lourds comme le plomb, le cadmium, le mercure et relève même la présence d'arsenic.

La consommation de fruits et légumes associée à la présence de résidus de produits contaminants peuvent générer des inquiétudes concernant l'exposition des consommateurs à certains produits contaminants réputés cancérigènes. Afin de déterminer le niveau d'exposition et les conséquences éventuelles sur la santé, plusieurs études ont été menées. Les résultats de ces enquêtes sont présentés dans l'étude de l'INSERM datée de 2013

Les résultats sont plutôt rassurants car le risque cancérigène global estimé pour l'ensemble des pesticides étudiés est très faible. Basé sur l'état des connaissances actuelles, l'avis présenté dans les trois documents, n'a pas démontré d'augmentation des cancers en relation avec la consommation de fruits et légumes.

L'étude de Mathieu VALCKE a mesuré qu'une exposition à des produits contaminants serait responsable d'environ 39 cas de cancers par an au Québec. Dans le même temps, le nombre de cas de cancers évités par la consommation de fruits et légumes frais est estimé à 4000 cas par an en raison de l'effet protecteur des végétaux sur le développement de plusieurs types de cancer.

Les bénéfices à consommer des fruits et légumes dépassent largement les risques liés à l'exposition aux contaminants. Les rédacteurs de l'avis de l'ANSES proposent donc de continuer à encourager la population à consommer fruits et légumes frais.

Il faut toutefois moduler cet argument car en effet les études ne prennent pas en compte « l'effet cocktail », c'est-à-dire l'exposition à de multiples contaminants de manière répétée. En conséquence, pour la nouvelle édition du plan, les rédacteurs des trois documents suggèrent de privilégier, dans la mesure du possible, la consommation de fruits frais et légumes issus de l'agriculture biologique et de diversifier les sources d'approvisionnement afin de limiter l'exposition à des produits contaminants et la pollution des nappes phréatiques. Il est toutefois précisé que les fruits et légumes issus de l'agriculture biologique ne présentent pas de qualités nutritives supérieures (apport de vitamines ou de fibres), que les fruits et légumes issus de l'agriculture traditionnelle. Selon les données disponibles, le risque d'exposition à des résidus de pesticides est diminué de 30% en consommant des aliments issus de l'agriculture biologique. Dans le même temps, ils encouragent également les producteurs à limiter au maximum l'utilisation de pesticides.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

◆ Actualisation des repères du PNNS

Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur Programme national nutrition santé 2017-2021 .- Paris : Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP), février 2017

http://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcspa20170216_reperesalimentairesactua2017.pdf

L'ANSES actualise les repères de consommations alimentaires pour la population / ANSES, 01 2017

<https://www.anses.fr/fr/content/l%E2%80%99anses-actualise-les-rep%C3%A8res-de-consommations-alimentaires-pour-la-population-fran%C3%A7aise>

◆ Activité physique et santé de la population

Actualisation des repères du PNNS – Révision des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité / ANSES, février 2016

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>

PRAZNOCZY, Corinne, LAMBERT, Céline, PASCAL, Charlotte / **État des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France. Edition 2017** .- Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS), février 2017 .- 130 p.

http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps_TAB2017.pdf

◆ Exposition aux pesticides et consommation de fruits et légumes

BALDI, Isabelle, CORDIER, Sylvaine, COUMOUL, Xavier, *et al* / **Pesticides. Effets sur la santé. Expertise collective : Synthèse et recommandations** .- Paris : INSERM, 2013 .- 161 p.

<https://www.inserm.fr/content/download/72647/562921/version/4/file/Expertise+Pesticides+synth%C3%A8se+2013+VF.pdf>

JUNEAU, Martin / **Résidus de pesticides dans les fruits et les légumes : les avantages de ma consommation dépassent largement les risques** [en ligne, consulté pour la dernière fois le 19 juillet 2017] *in* Observatoire de la prévention, 18 mai 2017

<http://observatoireprevention.org/2017/05/18/residus-de-pesticides-fruits-legumes-avantages-de-consommation-depassent-largement-risques/>

VALCKE, Mathieu, BOURGAULT, Marie-Hélène, PHANEUF, Denise, *et al.* / **Evaluation du risque toxicologique pour la population québécoise à la suite de l'exposition aux résidus de pesticides présents dans les fruits et légumes** .- Québec : INSPQ, février 2017 .- 110 p.

https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2230_risque_toxicologique_exposition_residus_pesticides.pdf

Ireps Nouvelle-Aquitaine - Antenne de Charente

Centre Hospitalier d'Angoulême, rond-point de Girac, CS 55015 Saint-Michel - 16 959 Angoulême cedex 9

☎ 05 45 25 30 36

✉ antenne16@irepsna.org