

SOMMAIRE

L'ENVIRONNEMENT NUTRITION :

Les principaux acteurs de la nutrition en France

L'état de santé en France

Le Programme National Nutrition Santé

Les apports recommandés et sources alimentaires

Les références

L'activité physique

A retenir

Si l'inadaptation des apports alimentaires n'est pas considérée comme une cause directe des maladies les plus répandues en France, il est reconnu que l'alimentation est impliquée dans le développement de ces maladies.

L'état de santé en France est-il aussi mauvais que l'on le dit ?

Quels moyens ont été mis en place ?

Quels sont les rôles des différentes instances de santé publique ?



Les principaux acteurs de la nutrition en France :

Le Ministère de la santé et le Ministère de l'agriculture ont mis en place le PNNS, Programme National Nutrition Santé, en janvier 2001.

L'INPES, Institut National de Prévention et d'Education à la Santé, a la charge, entre autres, de rédiger les livrets, de mettre en œuvre les campagnes de promotion de la santé selon les 9 objectifs prioritaires et les 9 objectifs spécifiques définis par le PNNS.

L'AFSSA, Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, répond à des saisines dans le cadre de l'évaluation des risques sanitaires et nutritionnels des aliments notamment dans le contexte particulier des crises sanitaires. Ces saisines font l'objet d'avis rendus par 10 comités d'experts spécialisés. L'AFSSA établit près de 400 avis par an. Ils sont tous rendus publics et

classés par domaine d'expertise.

La DDASS, Direction Départementale des Affaires Sanitaires et Sociales, participe au recrutement de diététiciens dans les structures d'appui et de coordination locales pour le développement des activités adaptant le programme national.

Les experts, médecins, diététiciens et nutritionnistes, permettent de concrétiser les actions de terrain.

Le BVP, Bureau de Vérification de la Publicité, contrôle le contenu des publicités.

La DGCCRF, Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes, contrôle les produits, leur qualité, leur origine et la communication qui en est faite.



Les chiffres clefs

L'état de santé en France :

Les maladies dites de « civilisation » ont un poids considérable en termes de santé publique :

- Les **maladies cardiovasculaires** qui concernent le cœur et les vaisseaux sanguins, sont aujourd'hui la première cause de mortalité en France : près de **170 000 décès chaque année**.
- Les **tumeurs cancéreuses** représentent 29 % de l'ensemble des décès chez l'homme et 23 % chez la femme. Le nombre de nouveaux cas est estimé à **240 000 par an**.
- L'**obésité** concerne **7 à 10 % des adultes**. Du côté des enfants, **16 % des 7-10 ans** sont en surpoids ou obèses. Cette fréquence ne cesse de progresser.
- L'**ostéoporose**, maladie liée à la fragilisation des

os, concernerait **40 % des femmes de 75 ans**.

- Le **diabète**, essentiellement de type II, c'est-à-dire non insulino-dépendant, touche aux alentours de **3 % de la population** tous âges confondus.
- L'**hypercholestérolémie**, trop de mauvais cholestérol dans le sang, est présente chez près d'**un adulte sur cinq**.
- Le PNNS (Programme National Nutrition Santé) comporte 9 objectifs nutritionnels prioritaires comme l'augmentation de la consommation de fruits et de légumes et 9 objectifs nutritionnels spécifiques comme la promotion de l'allaitement maternel.



Le rôle

Le Programme National Nutrition Santé

Une politique de santé publique est devenue nécessaire devant l'ensemble de ces maladies et du lien entre celles-ci et la nutrition.

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) fut ainsi mis en place en 2001 et comporte 9 objectifs prioritaires :

- Augmenter la consommation de fruits et de légumes,
- Augmenter la consommation de calcium tout en réduisant le déficit en vitamine D,
- Réduire la consommation de lipides (surtout les acides gras saturés),
- Augmenter la consommation de glucides en privilégiant les sources de glucides complexes et augmenter la consommation de fibres,
- Réduire l'apport d'alcool à 20 g (soit 2 verres) d'alcool par jour,
- Réduire la cholestérolémie moyenne (taux de cholestérol dans le sang),
- Réduire la pression artérielle,
- Réduire l'augmentation du surpoids et de l'obésité chez les adultes et interrompre l'augmentation de l'obésité chez les enfants,
- Augmenter l'activité physique.

Pour les atteindre, un certain nombre d'actions ont été mises en place :

- Une série de **livrets** thématiques a été **conçue** pour le grand public et les professionnels de santé : « La santé vient en mangeant », « La santé vient en bougeant », « La santé vient en mangeant et en bougeant », le guide nutrition des enfants et des adolescents » vendus actuellement en librairie, sans oublier le guide ado, à découvrir sur le site www.mangerbouger.fr.
- Des **campagnes publicitaires** : deux campagnes sur la consommation de 5 fruits et légumes par jour, la campagne activité physique... et tout récemment la campagne sur les glucides.
- Des **actions de prévention** dans les écoles, les crèches, les foyers...

La loi de santé publique du 9 août 2004 est venue en renfort du PNNS (Programme National Nutrition Santé) en interdisant notamment les **distributeurs** dans les collèges et les lycées, loi applicable dès septembre 2005 pour tous les établissements. Seules les fontaines d'eau sont autorisées.



Apports recommandés et sources alimentaires

Repères de consommation proposés par le PNNS (Programme National Nutrition Santé) pour atteindre les 9 objectifs nutritionnels prioritaires :

Fruits et légumes	Au moins 5 par jour, à chaque repas	<ul style="list-style-type: none"> - Crus, cuits, nature ou préparés. - Frais, surgelés ou en conserves.
Pain, céréales, pomme de terre et légumes secs	A chaque repas et selon l'appétit	<ul style="list-style-type: none"> - Favoriser les aliments céréaliers complets. - Privilégier la variété.
Lait et produits laitiers	3 à 4 par jour	<ul style="list-style-type: none"> - Privilégier la variété (yaourts, lait, fromages, petits suisses...). - Privilégier les fromages les plus riches en calcium et jouer sur les différents taux de matières grasses.
Viande, volaille, produits de la pêche et œufs	1 à 2 fois par jour	<ul style="list-style-type: none"> - En quantité inférieure à celle de l'accompagnement : portion de 100 g. - Viandes : privilégier la variété et les morceaux les moins gras. - Poissons : au moins 2 à 3 fois par semaine dont au moins un poisson gras (thon, sardine, maquereau, anchois...).
Matières grasses ajoutées	<p>Limiter la consommation</p> <p>Tout en conservant une petite quantité à chaque repas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...) et les margarines qui en dérivent sauf les huiles de coprah et autres huiles végétales solides. - Favoriser la variété. - Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème, saindoux...).
Produits sucrés	Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> - Attention aux boissons sucrées. - Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...).
Boissons	De l'eau à volonté	<ul style="list-style-type: none"> - Au cours ou en dehors des repas. - Limiter les boissons sucrées. Privilégier les boissons light. - Boissons alcoolisées : quantité tolérée : 20 g d'alcool = 2 verres de vin = 2 demis de bière = 6 cl d'alcool fort
Sel	Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> - Préférer le sel iodé. - Éviter de resaler avant de goûter. - Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson. - Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés.

Les références

Pour en savoir plus n'hésitez pas à vous connecter sur les sites suivants :

- www.sante.gouv.fr (vous pouvez y télécharger les livrets du Programme National Nutrition Santé (PNNS)
- www.inpes.fr (site de l'Institut National de Prévention et d'Education Santé)
- www.mangerbouger.fr (site du PNNS)

L'activité physique

Le PNNS, Programme National Nutrition Santé, a pour objectif d'**améliorer l'état de santé de la population**, en jouant sur un de ces déterminants majeurs : **la nutrition**. La nutrition englobe alimentation et activité physique. En ce qui concerne l'activité physique, les recommandations sont de pratiquer chaque jour au moins 30

minutes de marche rapide ou équivalent. Pour cela, toutes les occasions sont bonnes : promener le chien, descendre une station de bus ou de métro avant destination, préférer les escaliers aux escalators ou ascenseurs, se promener à la campagne, à la mer, à la montagne, à vélo...

A retenir

- L'alimentation joue un rôle essentiel au niveau de notre santé et de notre bien être.
- L'augmentation permanente de l'obésité a poussé le gouvernement à prendre des mesures nationales le Programme National Nutrition Santé, la loi de santé publique...
- Le PNNS a 9 objectifs nutritionnels principaux

- et 9 objectifs nutritionnels spécifiques.
- Pour guider les consommateurs, le PNNS donne des repères de consommation propres à chaque groupe d'aliments.
- Un PNNS 2 va voir le jour en 2006, le PNNS 1 s'achevant fin 2005.

Sources :

« La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous », « les obésités, nouvelle édition » par Ardix medical, les cahiers de l'Afssa.