



En France, la nutrition est devenue avec le Plan National Nutrition Santé une priorité de santé publique. Une bonne hygiène de vie associée à une activité physique régulière et une alimentation équilibrée, variée et bien rythmée, sont indispensables pour rester en bonne santé !

Depuis 2001 la France s'est doté un programme national de nutrition santé, dont le principal objectif est d'informer et d'orienter les Français vers des choix nutritionnels indispensables pour assurer une bonne santé. Au travers des PNNS1 (2001-2005) et PNNS 2 (2006-2010), la nutrition est devenue une priorité de santé publique et alors que commence le 3ème programme (2011-2015), le bilan est positif. Les français ont tendance à diminuer leur consommation de sel et de produits sucrés et à augmenter leur consommation de fruits et légumes ainsi que leur activité physique. L'évolution en matière d'obésité est elle aussi encourageante, la proportion d'enfants en surpoids est passée de 14,4% en 1999-2000 à 12,1% en 2005-2006. La France est l'un des rares pays où la tendance s'inverse, ce qui montre l'importance de la prise de conscience des enjeux en matière de repères nutritionnels.

Les 9 repères de consommation du PNNS sont de mieux en mieux connus des français

Viande, poisson, oeuf

- En consommer une à deux fois par jour en quantité inférieure aux légumes d'accompagnement.
- Varier.
- Consommer du poisson au moins deux fois par semaine.
- Privilégier les morceaux de viande les moins gras.

1 à 2 fois par jour

Matières grasses ajoutées

- En limiter la consommation.
- Privilégier et varier les matières grasses d'origine végétale comme l'huile de noix, de colza, de tournesol...
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).

Limiter la consommation

Lait et produits laitiers

- En consommer trois par jour.
- Varier.
- Favoriser les fromages les moins gras, les moins salés et les plus riches en calcium.

3 par jour

Fruits et légumes

- En consommer au moins cinq par jour, en jouant sur la variété à chaque repas, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, consommés crus, cuits, nature ou préparés.

Au moins 5 par jour

Céréales, pain, pomme de terre et légumes secs

- En consommer à chaque repas selon l'appétit.
- Varier.
- Privilégier les aliments céréaliers complets ou plus riches en fibres comme les céréales complètes, le pain bis...

À chaque repas, selon l'appétit

Produits sucrés

- En limiter la consommation.
- Faire attention aux boissons sucrées (certaines sont riches en sucre).
- Faire attention aux aliments de type pâtisserie, viennoiserie, crème dessert, glace, chocolat... très riches en sucre et gras.

Limiter la consommation

Boissons

- Consommer l'eau à volonté pendant les repas ou en dehors.
- Limiter les boissons sucrées.
- Alcool : ne pas dépasser 2 verres de vin (10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes par jour*.

De l'eau à volonté

Activité physique

- Pratiquer au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide chaque jour.

Au moins 30 minutes par jour

Sel

- Limiter sa consommation notamment en évitant de resaler un plat avant de goûter, en réduisant le sel ajouté dans les eaux de cuisson.
- Limiter la consommation des fromages et des charcuteries les plus riches en sel ainsi que des biscuits apéritifs salés.

Limiter la consommation

Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr