

La santé par l'alimentation

publié le 25.03.19

<https://solidarites-sante.gouv.fr/systeme-de-sante-et-medico-social/strategie-nationale-de-sante/priorite-prevention-rester-en-bonne-sante-tout-au-long-de-sa-vie-11031/priorite-prevention-les-mesures-phares-detaillees/article/la-sante-par-l-alimentation>

Contexte

Chacun doit avoir accès, d'une part, à une alimentation sûre, diversifiée, en quantité suffisante, de bonne qualité gustative et nutritionnelle, issue d'une agriculture durable et, d'autre part, à un environnement qui facilite les choix alimentaires favorables pour la santé et la pratique au quotidien de l'activité physique tout en limitant les comportements sédentaires.

Si les études récentes montrent que le surpoids et l'obésité tant chez les adultes que chez les enfants se sont stabilisés, cette stabilisation survient à un niveau qui, bien que moins mauvais comparativement à celui de nombreux autres pays européens, demeure trop élevé. Ainsi près de la moitié des adultes et 17 % des enfants sont en surpoids ou obèses en France aujourd'hui, avec des inégalités sociales encore très marquées. D'autres indicateurs n'évoluent pas de façon favorable. La croissance de la prévalence du diabète de type 2 se poursuit ; la pratique d'activité physique tend à décroître, particulièrement chez les femmes et les enfants, et reste très insuffisante. Les comportements sédentaires ont fortement augmenté ces dix dernières années. La consommation de sel, après avoir diminué au début des années 2000, stagne à un niveau beaucoup trop élevé, celle de sucre est trop importante tandis que la consommation de fruits et légumes et de fibres est beaucoup trop faible.

Les attentes de nos concitoyens sont donc fortes pour une meilleure qualité nutritionnelle de l'alimentation. Mais au-delà, le consommateur recherche également des productions locales, de saison, ou sous signe de qualité, une plus grande transparence. Il s'agit donc de promouvoir une alimentation ancrée dans les territoires en lien avec une agriculture résiliente tournée vers la transition agro-écologique. Cette démarche passe par une approche cohérente de l'action publique permettant de mettre en perspective tous les enjeux attachés à notre alimentation, en s'appuyant sur l'ensemble des acteurs et des parties prenantes au sein de la chaîne alimentaire. De nombreuses actions seront engagées et poursuivies pour faire évoluer l'offre alimentaire, lutter contre la précarité et le gaspillage alimentaire, favoriser la relocalisation de notre alimentation à travers la mise en place des circuits courts et de proximité, mais également renforcer l'éducation à l'alimentation et promouvoir notre patrimoine culinaire d'exception.

Objectifs

- ▶ UNE ALIMENTATION FAVORABLE A LA SANTE POUR TOUS
- ▶ UNE ALIMENTATION PLUS DURABLE ET SOLIDAIRE
- ▶ UNE PLUS GRANDE CONFIANCE DANS NOTRE ALIMENTATION
- ▶ DE MEILLEURS DEPISTAGES ET PRISES EN CHARGE DES PATHOLOGIES LIEES A LA NUTRITION

- ▶ NOS TERRITOIRES EN ACTION

Principales mesures

1. Promouvoir les nouveaux repères nutritionnels : permettre à tous les Français de connaître les bons réflexes alimentaires pour leur santé en actualisant, dès 2019, le site manger-bouger et la fabrique à menu pour faciliter la mise en oeuvre par tous des nouvelles recommandations alimentaires, activité physique et sédentarité.

2. Augmenter les fibres, réduire les quantités de sel, sucres, gras dans les aliments de consommation courante par un engagement ferme des acteurs économiques dès 2020 et promouvoir le Nutri-Score, afin d'améliorer la qualité nutritionnelle de tous les aliments transformés en favorisant les démarches volontaires des professionnels.

3. Réduire la consommation de sel de 30 % d'ici 2025 (engagement de la France auprès de l'OMS). Pour le pain, qui représente de l'ordre de 25 % de l'apport en sel quotidien des Français, une réflexion sera engagée dès 2019 avec les professionnels afin de déterminer le taux cible et les actions à conduire pour y parvenir.

4. Protéger les enfants et les adolescents d'une exposition à la publicité pour des aliments et boissons non recommandés : encourager la mise en place de codes de conduite en s'appuyant sur les nouvelles dispositions de la directive européenne sur les services de médias audiovisuels.

5. Permettre à tous de bénéficier d'une restauration collective de qualité en toute transparence : assurer la montée en gamme de la restauration collective par un approvisionnement de 50 % de produits bio, durables et de qualité d'ici 2022 et promouvoir le Nutri-Score dans ce secteur.

6. Organiser dès 2020 la journée nationale « Les Coulisses de l'alimentation » sur le modèle des Journées du Patrimoine où les professionnels de l'alimentation proposeront un large choix d'événements pédagogiques et de découverte au public (journées portes ouvertes, dégustations, visites dans les centres de formation, organisation de conférences et de débats).

7. Étendre l'éducation à l'alimentation de la maternelle au lycée : des outils pédagogiques pour l'éducation à l'alimentation seront mis à disposition en 2019 pour couvrir tous les âges tels qu'un vade-mecum et une boîte à outils éducative sur le portail « alimentation » du site internet Eduscol et déploiement des classes du goût.

8. Veiller à l'alimentation de nos aînés : prévenir la dénutrition en sensibilisant le grand public et les professionnels de santé et du secteur social en mettant en place chaque année « une semaine nationale de la dénutrition ».

9. Promouvoir et partager au niveau national les actions locales innovantes, sources de créativité : dans chaque département, d'ici 2023, ces initiatives seront valorisées dans le cadre des projets alimentaires territoriaux (PAT), des chartes « collectivités et entreprises actives du PNNS » et un colloque annuel sera organisé.

10. Étendre l'obligation de don des invendus alimentaires à la restauration collective et aux industriels et favoriser les dons par les filières agricoles : dès 2019, la restauration collective et les industries agro-alimentaires seront actrices de la lutte contre le gaspillage alimentaire et seront amenées à organiser des dons alimentaires aux associations.


11. S'assurer de la qualité et de la fiabilité des applications numériques informant le consommateur dans ses choix alimentaires : d'ici 2020, définir, en concertation avec les parties prenantes dans le cadre du Conseil national de la consommation (CNC), les conditions permettant de garantir au consommateur l'accès à une information pertinente et loyale lors de l'utilisation de ces applications.

Le programme alimentation – nutrition bénéficiera d'une enveloppe de près de 40 millions d'euros. Sur ce total, les 35 millions d'euros annuels de financement européen permettront en priorité de financer la montée en gamme des produits destinés à la restauration collective/scolaire. Les autres financements cibleront les actions prioritaires du programme alimentation - nutrition, notamment le déploiement des projets alimentaires territoriaux.

Les actions seront principalement portées par le ministère des Solidarités et de la Santé et par le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation ; d'autres ministères sont associés à leur mise en œuvre.

Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité

AUGMENTER ↗

 <p>Les fruits & légumes frais, surgelés ou en conserve Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits</p>	 <p>Les légumes secs Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres</p>	 <p>Les fruits à coques Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3</p>
 <p>L'activité physique Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour</p>	 <p>Le fait maison</p>	

ALLER VERS →

 <p>le pain complet les pâtes et le riz complets, la semoule complète Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre</p>	 <p>Une consommation de Poissons gras et de poisson maigres en alternance 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)</p>	 <p>L'huile de colza, de noix et d'olive Les matières grasses ajoutées (huile, beurre, margarine) peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive</p>
 <p>Les produits laitiers 2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc) par jour</p>	 <p>Les aliments de saison et produits localement</p>	 <p>BIO Les aliments bio si vous pouvez.</p>

RÉDUIRE ↘

 <p>L'alcool Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours</p>	 <p>Les produits sucrés gras, salés Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés</p>	 <p>Les produits salés Il est recommandé de réduire sa consommation de sel</p>	
 <p>La charcuterie Limiter la charcuterie à 150g par semaine</p>	 <p>La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats) Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine</p>	 <p>Les produits avec un Nutri-Score D et E</p>	 <p>Le temps passé assis Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h</p>

En faisant vos courses, aidez-vous du Nutri-Score :

Prenez plaisir à manger : privilégiez la variété, prenez le temps de manger et de déguster.

Privilégiez quand c'est possible le fait maison.

Faites attention aux quantités et à la taille des portions que vous consommez.

Bien manger c'est aussi prendre en compte l'environnement en privilégiant les aliments de producteurs locaux, les aliments de saison, et si vous le pouvez, les aliments bio.