

DOSSIER
PÉDAGOGIQUE

RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE & LA SÉDENTARITÉ POUR LES ADULTES

JANVIER 2019

Contacts presse

Santé publique France - presse@santepubliquefrance.fr

Vanessa Lemoine : 01 55 12 53 36 - Matthieu Humez : 01 41 79 69 61

Cynthia Bessarion : 01 71 80 15 66 - Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48



Sommaire

Où en sont les Français par rapport à l'alimentation,
l'activité physique et la sédentarité ? page 4

À quoi servent les recommandations sur l'alimentation,
l'activité physique et la sédentarité ? page 5

Focus : Historique des repères nutritionnels du PNNS

Comment et par qui sont-elles élaborées ? page 7

Quelles sont les nouvelles recommandations
pour les adultes ? page 8

Focus : les nouveautés

Comment ces nouvelles recommandations
sont-elles accueillies ? page 15

Focus : adéquation des consommations alimentaires
aux nouvelles recommandations alimentaires

Des outils pour améliorer son alimentation
et son activité physique au quotidien page 17

Ressources pour aller plus loin page 18

Où en sont les Français par rapport à l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité ?

En France, l'étude nationale de Santé sur l'Environnement, la Biosurveillance, l'Activité physique et la Nutrition (étude Esteban), menée en 2016, a permis d'observer la situation de l'alimentation et de l'activité physique de la population. La mise en regard avec les données de l'étude Nationale nutrition santé (ENNS), réalisée en 2006, permet de constater que les comportements alimentaires ont globalement peu évolué ces dix dernières années. La situation nutritionnelle des Français est moins défavorable que celle qui est observée dans beaucoup d'autres pays européens. Mais cette situation reste fragile, avec des inégalités sociales de santé qui perdurent.

- **Près de la moitié des adultes français sont en surpoids ou obèses**, soit près de 7 millions d'adultes (un tiers en surpoids, 17% obèses).
- **Près de 18% des enfants de 6 à 17 ans sont en surpoids ou obèses**. Cette situation stagne depuis 10 ans.
- **Des inégalités sociales de santé augmentent, d'autres se réduisent du fait d'une dégradation de la consommation des personnes les plus diplômées.**

Certaines inégalités sociales se sont accrues ces dernières années, témoignant d'une dégradation des consommations alimentaires chez les moins diplômés (notamment une hausse de la consommation de produits sucrés chez les femmes). Certaines inégalités sociales se sont aussi estompées du fait de la dégradation de la consommation des personnes les plus diplômées. C'est notamment le cas de la consommation de fruits et de légumes chez les enfants (la diminution d'atteinte du repère de consommation des garçons issus des ménages les plus éduqués a estompé les différences liées au niveau d'étude montrées en 2006).

- **L'activité physique des Français est encore faible et la sédentarité élevée** chez les adultes et les enfants résidant en France métropolitaine. Cette situation se dégrade en particulier chez les femmes et les enfants ces dix dernières années.

Les observations de ces enquêtes de Santé publique France justifient que chacun se mobilise pour s'orienter vers des modes de vie plus favorables à la santé. Ils réaffirment également la nécessité de créer des environnements qui facilitent les choix favorables à la santé, particulièrement pour les enfants et les publics défavorisés.



À quoi servent les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité ?

Des messages simples pour nous encourager à changer nos habitudes

Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité sont des messages courts, pratiques et accessibles, fondés sur des données scientifiques¹. Elles ont pour objectif d'aider les personnes à faire les meilleurs choix alimentaires et à adopter un mode de vie plus actif, c'est-à-dire à faire plus d'activité physique et à réduire le temps passé assis.

Les recommandations alimentaires visent à aider les consommateurs et à orienter leurs choix en les informant. Elles peuvent servir de références pour l'établissement de standards nutritionnels dans différents cadres : les repas servis dans les établissements scolaires ou de soins, dans les programmes d'aide alimentaire, pour orienter l'offre alimentaire etc. Elles sont susceptibles d'avoir des répercussions sur la consommation en informant les individus.

Les recommandations sur l'activité physique et la sédentarité visent à inciter les personnes d'une part à faire davantage d'activité physique et, d'autre part, à réduire le temps passé assis dans la journée. En effet, un individu peut à la fois être actif, c'est-à-dire faire du sport ou des activités physiques tel qu'il est recommandé, mais aussi être très sédentaire, c'est-à-dire passer beaucoup de temps assis et souvent de façon prolongée dans sa vie quotidienne. Comme la France, de nombreux pays allient aujourd'hui des recommandations sur l'activité physique et sur la sédentarité.

Les recommandations intègrent pour la première fois la question du développement durable. Depuis quelques années, certains pays tels que l'Allemagne et la Suède prennent en compte les préoccupations liées à la durabilité environnementale dans leurs recommandations alimentaires nationales. La France s'intègre désormais dans ce mouvement.



¹ Le fonds scientifique ayant conduit à la formulation de ces recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité a été réalisé par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Pour les recommandations sur l'alimentation, plusieurs paramètres ont été pris en compte: les références nutritionnelles pour la population (RNP), la biodisponibilité des nutriments, les liens entre consommation de divers groupes d'aliments et risque de maladies chroniques, les habitudes alimentaires de la population française et le risque lié à l'exposition aux contaminants alimentaires. Le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) a ensuite précisé les travaux de l'Anses, en tenant compte du contexte global de santé publique, afin d'assurer l'intérêt de ces recommandations pour toute la population adulte.

Focus : Historique des repères nutritionnels du PNNS

En France, les recommandations sur l'alimentation et l'activité physique sont définies et diffusées par les pouvoirs publics depuis la mise en œuvre du Programme national nutrition-santé (PNNS) en 2001. Le PNNS est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition, entendue comme l'alimentation et l'activité physique. Ce programme a été prolongé en 2006 (PNNS-2), en 2011 (PNNS-3) et va l'être en 2019 (PNNS-4). Appelées « repères nutritionnels du PNNS », les recommandations ont été définies pour cinq catégories de populations : les adultes, les femmes enceintes, les plus de 55 ans, les enfants et les adolescents.



Depuis 2001, les repères nutritionnels du PNNS ont été diffusés auprès de la population française par différents moyens de communication : des guides nutrition, le site mangerbouger.fr et des campagnes dans les médias. Ils ont été intégrés et relayés par les professionnels du secteur de la santé, du secteur social, de l'Éducation nationale etc. Depuis 2007, ils sont également relayés par le secteur de l'agro-alimentaire. Le Code de la santé publique oblige en effet les annonceurs publicitaires de produits alimentaires manufacturés à apposer sur leurs publicités des **messages sanitaires** reprenant le contenu de certains de ces repères.

Depuis la création des premiers repères nutritionnels du PNNS en 2001, les connaissances scientifiques, d'une part sur les liens entre l'alimentation et la santé et, d'autre part, sur les liens entre l'activité physique, la sédentarité et la santé, ont beaucoup évolué. Les modes de consommation, les modes de vie (plus de sédentarité, moins d'activité physique chez certaines catégories de personnes) changent. Par conséquent, la France mène depuis 2012 différents travaux visant à réviser ces repères pour la population, en prenant en compte ces nouvelles connaissances. C'est l'objet des nouvelles recommandations² du PNNS sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité pour les adultes.

« Notre rapport décrit la méthodologie utilisée par Santé publique France pour rendre des recommandations scientifiques accessibles à tous. Le point de départ dans l'élaboration des recommandations a été le fonds scientifique élaboré par l'Anses pour l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité, puis, pour l'alimentation, par le Haut Conseil de la santé publique. Pour formuler les messages, nous nous sommes appuyés sur un groupe d'experts avec des compétences en épidémiologie, prévention, promotion de la santé, communication, littérature et des professionnels « de terrain ». Notre rôle a été de faire se retrouver les différents points de vue, pour que la population puisse bénéficier de conseils simples et acceptables. »

Anne-Juliette Serry, responsable de l'unité Alimentation et Activités physiques à Santé publique France

² Le mot « repère » est remplacé par celui de « recommandation », mieux compris par la population (cf. page 15).

Comment et par qui sont-elles élaborées ?

Le travail de formulation des nouvelles recommandations s'est déroulé par étapes de juin 2017 à décembre 2018 :

1. Définition des principes et 1^{ères} formulations

Le comité d'appui thématique a défini les enjeux, les principes et proposé plusieurs options de formulations à tester. Santé publique France a souhaité réunir au sein de ce comité, outre des personnes de Santé publique France (avec des compétences en épidémiologie, en prévention, en promotion de la santé, en communication et en littérature), des personnes qualifiées externes avec des compétences « de terrain » en prévention et promotion de la santé, en sciences de la communication et en sciences du sport.

2. Tests auprès de la population et des professionnels

Les formulations des recommandations et notions nouvelles ont été testées auprès de plusieurs échantillons de la population âgée de 18 à 64 ans et de professionnels de la santé et du social. Une première phase de test qualitatif a été suivie de tests quantitatifs.

3. Finalisation des recommandations

Les nouvelles recommandations ont été ajustées avec le comité, en tenant compte des résultats des tests.

4. Concertation des instances impliquées dans le renouvellement des recommandations

Au cours de ce processus, Santé publique France a consulté l'Anses et le HCSP afin de s'assurer de la concordance de ses travaux de formulation avec les fondements scientifiques élaborés par ces deux instances.

Le comité a appuyé sa réflexion et ses travaux sur différentes ressources présentées par Santé publique France tels que :

- le fonds scientifique réalisé par l'Anses,
- l'avis du HCSP relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur Programme national nutrition santé 2017-2021 (16 février 2017),
- les études et évaluations menées par Santé publique France,
- une recherche de littérature réalisée par Santé publique France sur la méthodologie concernant l'élaboration de recommandations de repères sur l'activité physique,
- des contributions externes des différentes parties prenantes.

La méthodologie complète qui a permis la formulation des nouvelles recommandations est détaillée dans le rapport.

Quelles sont les nouvelles recommandations pour les adultes ?

Santé publique France a formulé les nouvelles recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité avec pour objectif qu'elles soient facilement compréhensibles, acceptables et appropriables par le plus grand nombre. Deux niveaux de recommandations ont été élaborés : des recommandations simplifiées, qui donnent de grandes orientations non quantifiées et des recommandations détaillées. L'objectif est de combiner la simplicité pour toutes les personnes et la précision pour ceux qui souhaitent aller plus loin. À cela s'ajoutent des conseils généraux, pour encourager chacun à adopter des modes de vie favorables à la santé.

Les recommandations simplifiées

AUGMENTER

- Les fruits et les légumes
- L'activité physique
- Le fait maison
- Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.
- Les fruits à coque

ALLER VERS

BIO

- Les aliments bio
- Une consommation de poisson gras et maigres en alternance
- Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète
- Les aliments de saison et les aliments produits localement
- L'huile de colza, de noix et d'olive
- Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée

RÉDUIRE

- La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)
- Les produits sucrés et les boissons sucrées
- La charcuterie
- L'alcool
- Les produits avec un Nutri-Score D et E
- Les produits salés
- Le temps passé assis

Focus : les nouveautés

Des recommandations qui intègrent la question du développement durable

Les nouvelles recommandations intègrent la question du développement durable en conseillant d'aller vers des aliments de producteurs locaux, des aliments de saison et, si possible, des aliments bio.

Le Nutri-Score

Il est apparu essentiel, pour tenir compte des pratiques et des contraintes de temps des consommateurs, de ne pas faire l'impasse sur les plats préparés dans les recommandations. La mention du Nutri-Score, développé en 2017 par les pouvoirs publics, peut aider au choix de ces produits.

Des recommandations distinguant l'activité physique et la sédentarité

L'activité physique correspond aux mouvements de notre corps qui entraînent une dépense d'énergie supérieure à celle de repos. Pratiquée 30 minutes par jour à une certaine intensité, elle a un effet bénéfique sur la santé. À l'inverse, la sédentarité se définit par des situations dans lesquelles les mouvements du corps sont réduits à leur minimum (regarder la TV, travailler sur un ordinateur, être passager d'un véhicule). La sédentarité est considérée comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde. Les recommandations invitent donc à faire plus d'activité physique, et à passer moins de temps assis.

La viande (bœuf, veau, porc, agneau, mouton, gibier, abats) et la charcuterie font l'objet de recommandations spécifiques avec une quantité hebdomadaire à ne pas dépasser.

- En 2015, les hommes se trouvaient être davantage de gros consommateurs de viande que les femmes, plus de 40 % des hommes en consommant 500 g ou plus par semaine, contre moins de 25 % chez les femmes (la recommandation limite à 500g/semaine). Sept hommes sur 10 et plus d'une femme sur deux consommaient 150 g ou plus de charcuterie par semaine (la recommandation limite à 150g/semaine).

Les légumes secs et les produits céréaliers complets et peu raffinés font également l'objet de recommandations spécifiques.

- Selon les résultats d'Esteban, 60 % des adultes ne semblent pas avoir inclus de produits céréaliers complets et peu raffinés dans leur alimentation. Ils sont plus de 85 % à ne pas satisfaire la recommandation concernant les légumes secs.

Les fruits à coque non salés font désormais l'objet d'une recommandation, compte tenu de leurs intérêts nutritionnels.

- En 2015, 85 % des adultes ne déclaraient aucune consommation sur les jours enquêtés. La nouvelle recommandation est d'en consommer une petite poignée tous les jours.



Les recommandations détaillées

Augmenter

➤ Les fruits et légumes

Recommandation principale : au moins 5 fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits

Données complémentaires :

- Il est recommandé de manger au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve. Si vous en mangez moins, sachez qu'augmenter même légèrement sa consommation de légumes et de fruits est bon pour la santé.
- Si vous pouvez, privilégiez les fruits et légumes bio.
- Pour le plaisir du goût, privilégiez les fruits et légumes de saison et produits localement.
- Les jus de fruits sont très sucrés et pauvres en fibres. Si vous en buvez, il est recommandé de ne pas en consommer plus d'un verre par jour et de prendre alors plutôt un fruit pressé.
- Vous aimez les fruits séchés : dattes, raisins secs, abricots secs, etc. ? Ils peuvent être consommés mais occasionnellement car ils sont très sucrés.

En plus des fruits et légumes, il est recommandé de consommer une petite poignée par jour de fruits à coque, car ils sont riches en oméga 3 : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc.

➤ Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches...

Recommandation principale : au moins 2 fois par semaine des légumes secs car ils sont naturellement riches en fibres

Données complémentaires :

- Les légumes secs peuvent accompagner une volaille, un poisson ou une viande. Ils peuvent aussi remplacer la viande et la volaille ; dans ce cas, il est conseillé de les associer à un produit céréalier comme dans une salade de haricots rouges et maïs, un couscous avec des pois chiches ou un curry de lentilles accompagné de riz.
- Les légumes secs sont naturellement riches en fibres, et contiennent des protéines végétales.
- Si vous pouvez, privilégiez les légumes secs bio.

➤ L'activité physique

Recommandation principale : au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour

Données complémentaires :

- Un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux.
- Pour plus de bienfaits sur la santé, il est recommandé de faire deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre.
- Il existe de nombreuses occasions d'être actif :
 - o dans vos activités du quotidien (privilégier les escaliers, se déplacer à pied ou à vélo),
 - o par la pratique d'un sport ou d'activités physiques de loisirs (natation, jeux de ballon, jardinage...)
- Si vous reprenez ou débutez le sport, il est conseillé de le faire progressivement.

Aller vers

→ Les féculents complets

Recommandation principale : au moins un féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibres

Données complémentaires :

- Les féculents (pâtes, pain, riz, semoule, pommes de terre) peuvent être consommés tous les jours. Il est recommandé de les consommer complets quand ils sont à base de céréales : pain complet, riz complet, pâtes complètes, etc.
- Les féculents complets sont beaucoup plus riches en fibres que les produits raffinés (comme le pain blanc par exemple...)
- Les pains aux céréales, les pâtes semi-complètes ou le riz semi-complet sont également de bonnes alternatives aux produits raffinés.
- Si vous pouvez, privilégiez les féculents bio.

→ Le poisson

Recommandation principale : deux fois par semaine du poisson, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon)

Données complémentaires :

- Il est recommandé de consommer du poisson deux fois par semaine dont un poisson gras car les poissons gras sont riches en oméga 3.
- Un grand choix de poissons s'offre à vous. Ils peuvent être consommés sous toutes les formes : frais, surgelés ou en conserves.
- Le poisson a beaucoup de qualités nutritionnelles. Mais certains poissons peuvent contenir des polluants, c'est pourquoi il est recommandé de varier les espèces.

→ L'huile de colza, de noix et d'olive

Recommandation principale : les matières grasses ajoutées - huile, beurre et margarine - peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive

Données complémentaires :

- Les huiles de colza et de noix sont riches en oméga 3.
- Il est préférable de réserver le beurre pour les tartines du petit déjeuner ou cru en noisette sur des légumes, par exemple.

→ Les produits laitiers : lait, yaourts, fromage, fromage blanc

Recommandation principale : 2 produits laitiers par jour

Données complémentaires :

- Deux produits laitiers par jour, c'est par exemple un yaourt nature et un morceau de fromage ou du fromage râpé sur les pâtes.
- Pour varier les plaisirs, alternez entre yaourt, lait, fromage blanc et fromages. Variez les types de fromages.
- La crème fraîche et le beurre sont issus du lait mais ils sont riches en graisses. Ils ne sont pas comptés dans les produits laitiers. Les desserts lactés (crèmes desserts, flans...) non plus, ils contiennent en général trop peu de lait et sont souvent très sucrés.

Réduire

👉 L'alcool

Recommandation principale : 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 : Maximum 2 verres par jour et pas tous les jours

Données complémentaires :

- Les risques liés à la consommation d'alcool pour la santé au cours de la vie augmentent avec la quantité consommée ;
- Si vous consommez de l'alcool, pour limiter les risques pour votre santé au cours de votre vie, il est recommandé de :
 - ne pas consommer plus de 10 verres standard par semaine et pas plus de 2 verres standard par jour ;
 - avoir des jours dans la semaine sans consommation.
- Et pour chaque occasion de consommation, il est recommandé de :
 - réduire la quantité totale d'alcool que vous buvez ;
 - boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau ;
 - éviter les lieux et les activités à risque ;
 - s'assurer que vous avez des personnes que vous connaissez près de vous et que vous pouvez rentrer chez vous en toute sécurité.
- D'une façon générale, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool en cas de :
 - conduite automobile ;
 - manipulation d'outils ou de machines (bricolage, etc.) ;
 - pratique de sports à risque ;
 - consommation de certains médicaments ;
 - existence de certaines pathologies.

Il faut noter que la législation autorise une alcoolémie à 0,5g/l ou à 0,2 g/l pour les détenteurs d'un permis de moins de deux ans, alors qu'il existe un sur-risque d'accident entre 0 et 0,5g/l.

👉 Les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés

Recommandation principale : il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés

Données complémentaires :

- 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.
- 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.
- Les 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 contiennent souvent beaucoup de sucre, de gras ou de sel. Pour choisir parmi plusieurs produits, vous pouvez vous aider du Nutri-Score en limitant la consommation de produits D et E.
- En plus d'être gras, sucrés ou salés, ces produits sont souvent ultra-transformés, c'est-à-dire qu'ils contiennent de nombreux additifs (colorants, émulsifiants,

conservateurs, exhausteurs de goût, arômes...). Ces additifs figurent sur la liste des ingrédients, souvent avec la lettre E. On n'en connaît pas encore précisément l'impact sur la santé humaine. Par précaution, privilégier les aliments sans additifs ou avec la liste la plus courte d'additifs. Quand c'est possible, privilégier le fait maison en utilisant des produits frais, des aliments en conserve ou surgelés non préparés comme des légumes nature ou des filets de poisson nature.

👉 Les produits salés

Recommandation principale : il est recommandé de réduire sa consommation de sel

Données complémentaires :

- Beaucoup du sel que nous consommons provient des produits transformés : charcuterie, plats préparés du commerce, soupes déshydratées, fromage, pain.
- Vous pouvez réduire la quantité de sel que vous ajoutez en cuisinant.
- Pour donner du goût, pensez aux épices, aux condiments, aux aromates et aux fines herbes.
- À table, goûtez avant de saler et ne resalez pas les produits en conserve.
- Privilégiez le sel iodé (indiqué sur l'étiquette).

👉 La charcuterie

Recommandation principale : limiter la charcuterie à 150 g par semaine

Données complémentaires :

- 150 g de charcuterie, cela correspond à environ 3 tranches de jambon blanc. Les saucisses, les lardons, le bacon, le jambon de volaille, les viandes en conserve, les jambons secs et crus font partie de la charcuterie.
- Parmi ces aliments privilégiez le jambon blanc et le jambon de volaille

👉 La viande

Recommandation principale : privilégier la volaille, et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine

Données complémentaires :

- 500 g de viande hors volaille par semaine, cela correspond à environ 3 ou 4 steaks.
- Pour le plaisir du goût et de la variété, vous pouvez alterner dans la semaine la viande, la volaille, le poisson, les œufs, les légumes secs.

👉 Le temps passé assis

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

Données complémentaires :

- 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.

Nutri-Score

Le Nutri-Score est un logo présent sur les emballages des produits alimentaires transformés et les boissons. Les produits non transformés comme les fruits et légumes frais ou le poisson frais ne sont pas concernés, de même que les boissons alcoolisées. L'application du Nutri-Score n'est pas obligatoire. Les entreprises de l'agroalimentaire et les distributeurs ont donc le choix d'apposer le logo afin de mieux informer les consommateurs sur la qualité nutritionnelle des produits.

Les produits sont positionnés sur une échelle à 5 niveaux allant :

- du produit le plus favorable sur le plan nutritionnel (classé A)
- au produit le moins favorable sur le plan nutritionnel (classé E)

Comment est calculé le score d'un produit ?

Pour classer chaque produit, des équipes de recherches ont mis au point un score qui prend en compte, pour 100 grammes de produit, la teneur :

- en nutriments et aliments à favoriser : fibres, protéines, fruits et légumes
- en nutriments à limiter : énergie, acides gras saturés, sucres, sel

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur.

Comment le Nutri-Score vous aide-t-il à choisir les produits que vous achetez ?

Complémentaire des recommandations alimentaires, le Nutri-Score peut vous aider lorsque vous faites vos courses à :

- choisir entre plusieurs produits d'un même rayon : les céréales du petit-déjeuner, par exemple, peuvent avoir un score compris entre A et E.
- comparer la qualité nutritionnelle pour un même produit de différentes marques : les lasagnes à la bolognaise vendues en grande distribution, par exemple, peuvent être classées en A, B, C ou même D selon les marques.

Quid des pesticides et des additifs ?

Seuls les aspects nutritionnels sont pris en compte dans calcul du Nutri-Score. Il n'inclut pas d'autres dimensions comme les additifs ou les pesticides. En l'état actuel des connaissances, il n'existe pas de score prenant en compte ces différentes dimensions.

Le logo « AB » permet d'identifier les produits issus de l'agriculture biologique. Il peut donc être utilisé en complément du Nutri-Score.

Les additifs figurent sur la liste des ingrédients. Par précaution, privilégier les aliments sans additifs ou avec la liste la plus courte d'additifs. Quand cela est possible, il est conseillé de cuisiner soi-même et d'éviter la consommation de produits ultra-transformés.

Tous les produits ne disposent pas à ce jour du Nutri-Score. Cependant, l'application d'Open Food Facts permet à tout un chacun de connaître le Nutri-Score d'un très grand nombre de produits alimentaires.

Quelques conseils généraux

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.

Comment ces nouvelles recommandations sont-elles accueillies ?

Les nouvelles recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité ont été évaluées par le biais d'études qualitatives, quantitative et de tests en psychologie sociale. Il s'agissait de s'assurer de la bonne compréhension des messages, de comprendre ce qui déclenche ou non l'adhésion des consommateurs à ces messages et d'identifier les formulations les plus pertinentes.

Pour évaluer les nouvelles recommandations alimentaires, ont été organisées :

- **une première étude, qualitative, pour tester les choix élaborés** concernant les recommandations générales et le principe de communication à deux niveaux. Les résultats ont permis de procéder au choix de formulations lorsque plusieurs options étaient disponibles, de modifier certains messages et de modifier le support graphique des recommandations simplifiées.
- **une seconde étude, quantitative, pour mesurer le niveau d'adhésion** d'une nouvelle version des recommandations détaillées et des messages.
- **une troisième étude – qualitative – pour vérifier la compréhension** de quelques notions difficiles à formuler et du principe de communication simplifié.

Et pour évaluer les nouvelles recommandations d'activité physique et de sédentarité, ont été organisées :

- **une étude qualitative pour tester différentes formulations possibles** des nouvelles recommandations et de messages courts afin de s'assurer qu'ils soient entendus, compris, et rencontrent l'adhésion du public, en particulier les personnes les plus éloignées de la pratique d'activité physique.
- **une deuxième étude, relevant de la psychologie sociale**, menée en collaboration avec des chercheurs de Grenoble Ecole Management (GEM). L'objectif était de tester des formulations par une méthode ne reposant pas sur les déclarations des personnes. Le principe était de faire réaliser au participant une tâche sur ordinateur qui ne concernait pas directement l'objet d'investigation de l'étude (les différentes formulations des recommandations), afin qu'il focalise son attention sur la réalisation de cette tâche et non sur l'objet d'investigation. Il ne pouvait donc pas contrôler ou construire sa réponse et cela a permis de prendre en compte les réponses automatiquement activées dans le cerveau de l'individu.

Grâce à ces études, Santé publique France a mis en évidence que les recommandations à deux niveaux sont bien accueillies par les participants aux études. Santé publique France a également pu ajuster certaines formulations et intégrer des justifications ou des exemples afin de permettre une meilleure adhésion et mise en pratique par les consommateurs.

Nous avons coordonné ces tests pour nous assurer que les nouvelles recommandations seraient bien comprises et acceptées par les Français. C'est cette étape qui nous a conduits à revoir la notion de « repère », qui était présente dans les anciens messages, pour parler de « recommandations ». Pour plus de 7 personnes interrogées sur 10, le terme de recommandation les incitait davantage à réfléchir à leur alimentation.

Focus : adéquation des consommations alimentaires aux nouvelles recommandations

Santé publique France a comparé les nouvelles recommandations aux consommations alimentaires actuelles des adultes âgées de de 18 à 54 ans et vivant en France métropolitaine³, à partir de données de l'étude Esteban (2014-2016). Il en résulte que la situation nutritionnelle de cette population vis-à-vis des nouvelles recommandations du PNNS-4 est reste insatisfaisante.

Les points forts

- ☑ 80% des adultes déclarent consommer des quantités de matières grasses ajoutées en accord avec les recommandations sur l'alimentation.
- ☑ En ce qui concerne les boissons hors alcool (y compris les boissons sucrées), 70% des adultes suivent les recommandations.
- ☑ 45 % des adultes déclarent consommer des fruits, légumes ou produits céréaliers issus de l'agriculture biologique au moins 1 fois par mois.

Les points d'amélioration

- ☒ Moins de 3 adultes sur 10 déclarent consommer des fruits et légumes, des produits de la pêche (poisson et fruits de mer) en adéquation avec les recommandations alimentaires correspondantes.
- ☒ 15 % des adultes ont déclaré avoir consommé au moins une fois des fruits à coque non salés au cours de l'enquête.
- ☒ Seulement 13 % des adultes consomment au moins 2 fois par semaine des légumes secs.
- ☒ Au regard des recommandations de l'organisation mondiale de la Santé, moins d'un adulte sur 10 déclare une consommation de sel inférieure à 5g/j.

³ Santé publique France a réalisé ces analyses sur un échantillon de 705 hommes et 922 femmes âgés de 18 à 54 ans. Les analyses ont été pondérées et redressées sur les caractéristiques sociodémographiques de la population française (âge, diplôme, composition du ménage en se référant aux données de l'Insee) ainsi que la période de recueil des données.

Des outils pour améliorer son alimentation et son activité physique au quotidien



Le Nutri-Score est le logo nutritionnel recommandé par les pouvoirs publics en France, en Belgique et en Espagne. Il fournit au consommateur, sur la face visible des emballages alimentaires, une information lisible et facilement compréhensible sur la qualité nutritionnelle globale des produits. Il permet ainsi de comparer les produits en un coup d'œil et d'orienter ses choix vers des aliments de meilleure qualité nutritionnelle. Ce logo est basé sur une échelle à 5 couleurs (du vert foncé à l'orange foncé), associées à des lettres allant de A pour les produits de « meilleure qualité nutritionnelle » à E pour les produits de « moins bonne qualité nutritionnelle ». [En savoir plus sur le Nutri-Score](#)



Le site mangerbouger.fr allie contenu théorique et contenu pratique avec la volonté d'agir sur les connaissances et la mise en œuvre des recommandations nutritionnelles.



La Fabrique à menus (FAM) permet d'agir directement sur la planification des repas, compétence alimentaire reconnue pour son impact sur la qualité de l'alimentation. Elle permet également d'agir sur l'approvisionnement grâce à la fonction « liste des courses ». [Rendez-vous sur la Fabrique à menus](#)



La page Facebook «Le coin des mangeurs-bougeurs » qui compte plus 60 000 inscrits propose des contenus relatifs à l'alimentation pour réconcilier alimentation, santé et plaisir. [Rendez-vous sur Le coin des mangeurs-bougeurs](#)

Ressources pour aller plus loin

Rapport de Santé publique France sur les recommandations alimentaires, l'activité physique et la sédentarité pour les adultes

[Étude de Santé sur l'Environnement, la Biosurveillance, l'Activité physique et la Nutrition \(Esteban\), 2014-2016](#)

Volet Nutrition. Chapitre Corpulence

Saint-Maurice : Santé publique France, 2017

Étude sur l'adéquation aux nouveaux repères de consommations alimentaires du PNNS-4 des adultes âgés de 18 à 54 ans vivant en France (Etude Esteban)

[Dossier nutrition et santé de Santé publique France](#)

[Dossier sur le Nutri-Score](#)



Contacts presse

Santé publique France - presse@santepubliquefrance.fr

Vanessa Lemoine : 01 55 12 53 36 - Matthieu Humez : 01 41 79 69 61

Cynthia Bessarion : 01 71 80 15 66 - Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48

