

RECOMMANDATIONS RELATIVES À L'ALIMENTATION ET À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

établies par Santé publique France
janvier 2019

Les recommandations relatives à la consommation d'alcool ont été élaborées de façon distincte des recommandations relatives à l'alimentation, à l'activité physique et à la sédentarité pour les adultes. Elles s'appuient sur l'avis d'experts relatif à l'évolution du discours public en matière de consommation d'alcool en France publié par Santé publique France et l'Institut national du cancer suite à une saisine de la Direction générale de la santé et la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et conduites addictives (Santé publique France, 2017). Cet avis a été suivi de deux phases de tests qualitatifs. Les recommandations relatives à la consommation d'alcool seront diffusées notamment dans le cadre du PNNS. Elles sont par conséquent intégrées aux recommandations présentées ci-dessous.

L'ensemble de ces recommandations pour les adultes fera l'objet d'un dispositif de communication et de marketing social au cours de l'année 2019.

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.

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 :
 - dans vos activités du quotidien (privilégier les escaliers, se déplacer à pied ou à vélo),
 - 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 conserve.
- 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 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. Les jus de fruits, les boissons sucrées et les sodas, même light, les boissons dites « énergisantes » doivent être limités le plus possible ; dans tous les cas, pas plus d'un verre par jour. L'eau peut aussi être apportée par le thé, le café (sans excès) et des infusions, non sucrés.
- 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 vous aider à 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, privilégiez les aliments sans additifs ou avec la liste la plus courte d'additifs.
- Quand c'est possible, privilégiez 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.

A 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 recherche 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 le 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, privilégiez 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.

Recommandations simplifiées

AUGMENTER	Les fruits et légumes Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc. Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc. Le fait maison L'activité physique
ALLER VERS	• Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète Une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance L'huile de colza, de noix et d'olive Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée Les aliments de saison et les aliments produits localement Les aliments bio
RÉDUIRE	L'alcool Les produits sucrés et les boissons sucrées Les produits salés La charcuterie La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) Les produits avec un Nutri-Score D et E Le temps passé assis

Au quotidien, et quel que soit votre mode de vie, trouvez votre façon d'avoir une alimentation plus équilibrée et variée et d'être plus actif. Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence !