

# **LE PROGRAMME NATIONAL NUTRITION-SANTE 1 ET 2**

**Docteur Jean-Michel LECERF  
Service de Nutrition  
Institut Pasteur de Lille**

# 9 OBJECTIFS NUTRITIONNELS PRIORITAIRES (1/5)

## CONCERNANT LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE

- 1) AUGMENTER LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LEGUMES  
AFIN DE REDUIRE LE NOMBRE DE PETITS CONSOMMATEURS D'AU MOINS 25%
- 2) AUGMENTER LA CONSOMMATION DE CALCIUM  
AFIN DE REDUIRE DE 25% LA POPULATION DES SUJETS AYANT DES APPORTS  
CALCIQUES EN DESSOUS DES APPORTS NURITIONNELS CONSEILLES, TOUT EN  
REDUISANT DE 25% LA PREVALENCE DES DEFISCIENCES EN VITAMINE D

# 9 OBJECTIFS NUTRITIONNELS PRIORITAIRES (2/5)

## 3° RÉDUIRE LA CONTRIBUTION MOYENNE DES APPORTS LIPIDIQUES TOTAUX

A MOINS DE 35% DES APPORTS ÉNERGÉTIQUES JOURNALIERS, AVEC UNE RÉDUCTION D'UN QUART DE LA CONSOMMATION DES ACIDES GRAS SATURÉS AU NIVEAU DE LA MOYENNE DE LA POPULATION.

## 4) AUGMENTER LA CONSOMMATION DE GLUCIDES

AFIN QU'ILS CONTRIBUENT À PLUS DE 50% DES APPORTS ÉNERGÉTIQUES JOURNALIERS EN FAVORISANT LA CONSOMMATION DES ALIMENTS SOURCES D'AMIDON, EN RÉDUISANT DE 25% LA CONSOMMATION ACTUELLE EN SUCRES SIMPLES, ET EN AUGMENTANT DE 50% LA CONSOMMATION DE FIBRES.

# 9 OBJECTIFS NUTRITIONNELS PRIORITAIRES (3/5)

## 5) RÉDUIRE LA CONSOMMATION D'ALCOOL

CHEZ CEUX QUI CONSOMMENT DES BOISSONS ALCOOLISEES. CET APPORT NE DEVRAIT PAS DEPASSER L'EQUIVALENT DE 20G D'ALCOOL PUR PAR JOUR. CET OBJECTIF VISE LA POPULATION GENERALE ; IL N'EST PAS ORIENTE SUR LA POPULATION DES SUJETS PRESENTANT UN PROBLEME D'ALCOOLISME CHRONIQUE, REDEVABLE D'UNE PRISE EN CHARGE SPECIFIQUE.

# 9 OBJECTIFS NUTRITIONNELS PRIORITAIRES (4/5)

## CONCERNANT LES INDICATEURS BIOLOGIQUES

- 6) REDUIRE LA CHOLESTEROLEMIE MOYENNE DE 5% DANS LA POPULATION DES ADULTES
- 7) REDUIRE LA PRESSION ARTERIELLE SYSTOLIQUE, CHEZ LES ADULTES, DE 10 MM DE MERCURE
- 8) REDUIRE LA PREVALENCE DE SURPOIDS ET D'OBESITE DE 20%, CHEZ LES ADULTES ( $IMC > 25 \text{ KG/M}^2$ ) ET INTERROMPRE L'AUGMENTATION PARTICULIEREMENT ELEEVEE AU COURS DES DERNIERES ANNEES DE LA PREVALENCE DE L'OBESITE CHEZ L'ENFANTS.

# 9 OBJECTIFS NUTRITIONNELS PRIORITAIRES (5/5)

## CONCERNANT LE MODES DE VIE

### 9) AUGMENTER L'ACTIVITE PHYSIQUE

QUOTIDIENNE PAR UNE AMELIORATION DE 25% DU POURCENTAGE DES SUJETS FAISANT, L'EQUIVALENT D'AU MOINS ½ H DE MARCHE RAPIDE PAR JOUR.

LA SEDENTARITE ETANT UN FACTEUR DE RISQUE DE MALADIES CHRONIQUES, ELLE DOIT ETRE COMBATTUE ET CECI DES L'ENFANCE

# DIFFUSION DE GUIDES ALIMENTAIRES DÈS 2002

VERSION GRAND PUBLIC



VERSION PROFESSIONNELS DE SANTÉ



SEPTEMBRE 2006

PNNS 1 ET 2

7



# DIFFUSION DE GUIDES ALIMENTAIRES DÈS 2002

<b>1</b>	Je veux : manger, protéger ma santé... et me faire plaisir !	P 10
<b>2</b>	La bouffe, je m'en fous	P 21
<b>3</b>	Je prépare à manger pour ma famille	P 25
<b>4</b>	J'ai du mal à joindre les deux bouts	P 32
<b>5</b>	Je mange un sandwich tous les midis	P 37
<b>6</b>	Je mange souvent au restaurant	P 40
<b>7</b>	Je mange souvent au fast-food	P 46
<b>8</b>	Je saute des repas, je n'ai pas le temps de manger	P 49
<b>9</b>	Je ne cuisine pas	P 52
<b>10</b>	J'ai tendance à grignoter entre les repas	P 56
<b>11</b>	J'ai toujours faim	P 60
<b>12</b>	Je n'aime pas certains aliments	P 63
<b>13</b>	Je reçois souvent, j'aime faire la fête	P 66
<b>14</b>	Je ne mange que des plats cuisinés du commerce	P 70
<b>15</b>	Je me restreins pour ne pas grossir, je suis au régime	P 73
<b>16</b>	Je mange souvent du fromage et/ou de la charcuterie	P 77
<b>17</b>	Je raffole des aliments salés de type "apéritif"	P 81
<b>18</b>	J'aime boire	P 84
<b>19</b>	Je mange souvent des plats exotiques ou d'origine étrangère	P 88
<b>20</b>	Je ne mange que du "bio"	P 91
<b>21</b>	Je suis végétarien	P 94
<b>22</b>	Je ne mange pas certains aliments pour des raisons religieuses	P 98
<b>23</b>	J'ai peur de la vache folle, des OGM, de la dioxine...	P 101
<b>24</b>	Je suis plutôt sédentaire, je ne fais pas de sport...	P 105
<b>25</b>	Je suis plutôt sportif	P 110



Rendez-vous aux pages correspondant à votre portrait...



# VOS REPÈRES DE CONSOMMATION



**Viandes et volailles  
produits de la pêche et œufs**  
1 à 2 fois par jour



**Boissons**  
de l'eau à volonté



**Lait et produits laitiers**  
(yaourts, fromages)  
3 fois par jour



**Fruits et légumes**  
au moins 5 par jour



**Matières grasses ajoutées**  
limiter la consommation



**Produits sucrés**  
limiter la consommation



**Pains, céréales,  
pommes de terre et  
légumes secs**  
à chaque repas et  
selon l'appétit



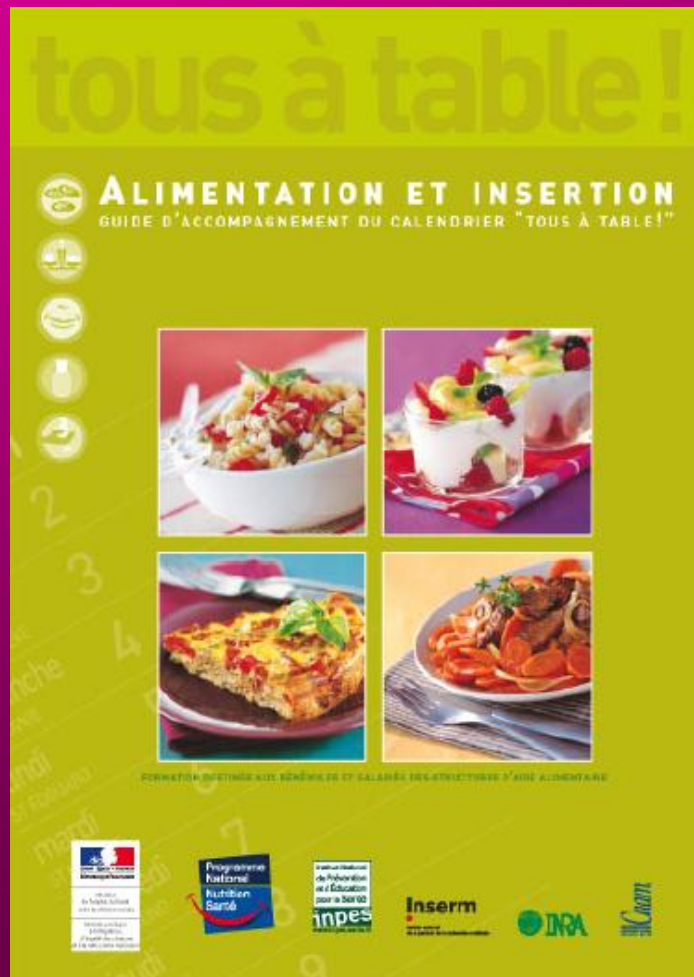
**Sel**  
limiter la  
consommation



**Activités physique**  
au moins l'équivalent d'une  
demi heure de marche  
rapide par jour



# SPÉCIFIQUES PAR PUBLIC À PARTIR DE 2003



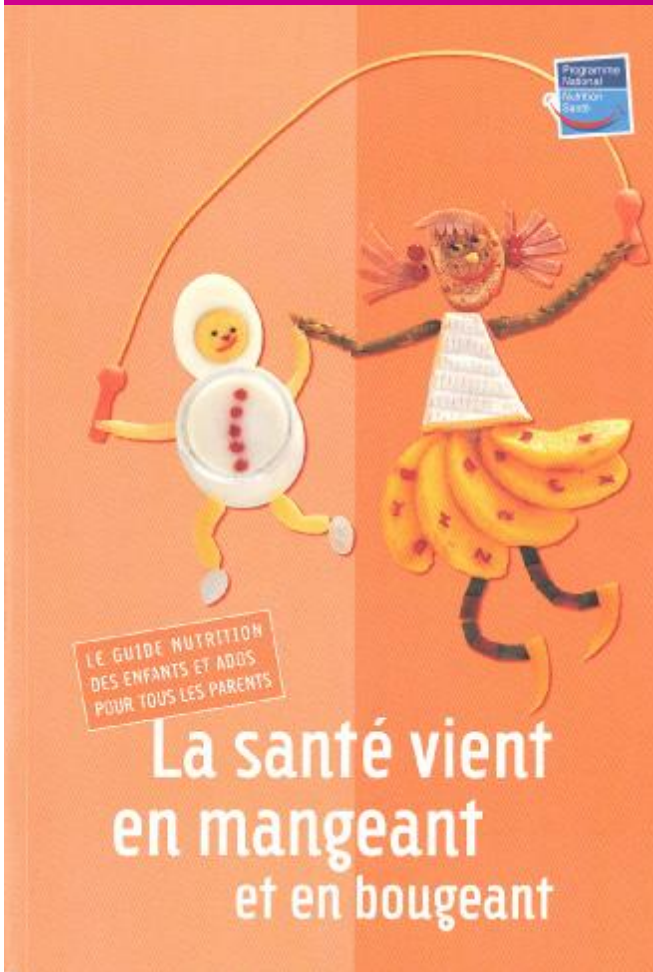
SEPTEMBRE 2006

PNNS 1 ET 2

10



# SPÉCIFIQUES PAR PUBLIC À PARTIR DE 2003



SEPTEMBRE 2006



**De l'enfance à la pré-adolescence**  
(3 à 11 ans)



PNNS 1 ET 2

**À l'adolescence**



11

## REPÈRES D'INTRODUCTION DES ALIMENTS CHEZ L'ENFANT DE 0 A 3 ANS

Indication de l'âge : le « 5<sup>e</sup> mois », par exemple, débute à la fin du 4<sup>e</sup> mois, soit 4 mois révolus. La fin du

(hors pathologie particulière)

5<sup>e</sup> mois correspond à 5 mois révolus.

Pas de consommation ■  
 Début de consommation possible ■  
 Début de consommation recommandée ■

	1 <sup>e</sup> mois	2 <sup>e</sup> mois	3 <sup>e</sup> mois	4 <sup>e</sup> mois	5 <sup>e</sup> mois	6 <sup>e</sup> mois	7 <sup>e</sup> mois	8 <sup>e</sup> mois	9 <sup>e</sup> mois	10 <sup>e</sup> mois	11 <sup>e</sup> mois	12 <sup>e</sup> mois	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année	
Lait	Lait maternel exclusif ou						Lait maternel ou								
	Lait 1 <sup>er</sup> âge exclusif				Lait 1 <sup>er</sup> ou 2 <sup>e</sup> âge		Lait 2 <sup>e</sup> âge > 500 ml/j						Lait 2 <sup>e</sup> âge ou de croissance		
Produits laitiers						Yaourt	ou fromage blanc nature	Fromages							
Fruits					Tous : très mûrs, ou		cuits, mixés ; texture homogène, lisse, crus, écrasés*						en morceaux, à croquer*		
Légumes					Tous : purée, lisse		petits morceaux*						écrasés, morceaux*		
Pommes de terre					Purée,		lisse ----> petits morceaux*								
Légumes secs													15-18 mois : en purée*		
Farines infantiles (céréales)						Sans gluten		Avec gluten							
Pain, produits céréaliers								Pain, pâtes fines, semoule, riz*							
Viandes, poissons					Tous **: mixés		10 g/j (2cc)		Hachés : 20 g/j (4 cc)			30 g/j (6 cc)			
Œuf							1/4 (dur)		1/3 (dur)			1/2			
M.G. ajoutées							Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cc d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)								
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure								
Sel													Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table		
Produits sucrés***					Sans urgence ; à limiter										

\* À adapter en fonction de la capacité de mastication et de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant.

\*\* Limiter les charcuteries, sauf le jambon blanc.

\*\*\* Biscuits, bonbons, crèmes dessert, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confiture, miel...


# SPÉCIFIQUES PAR PUBLIC À PARTIR DE 2003



## sommaire



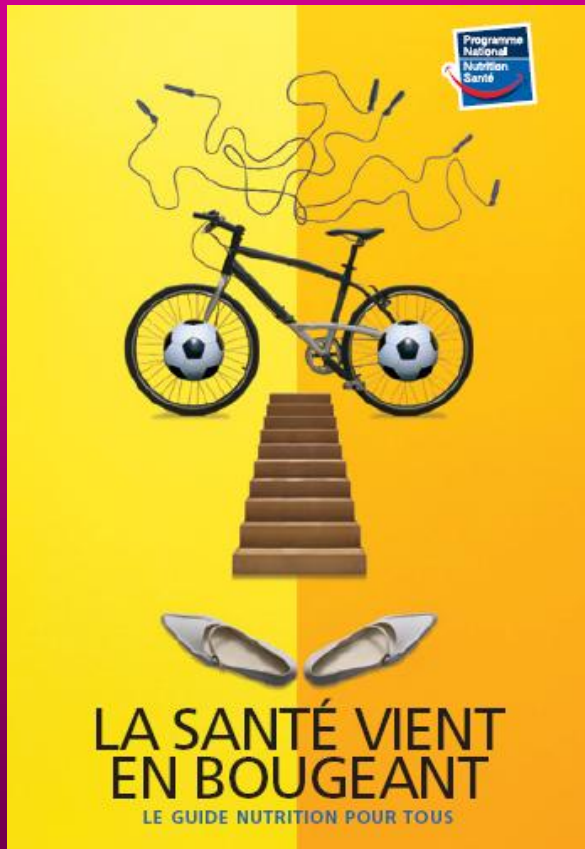
4	<b>Qu'est-ce qu'on mange ?</b>
4	Fruits et/ou légumes
5	Féculeux
6	Lait et produits laitiers
7	Vianée, poisson, œufs
8	Matières grasses ajoutées
9	Produits sucrés
10	Boissons
11	« Je n'aime pas la viande »
12	« J'adore le sucré »
13	« Je mange comme quatre pour devenir costaud »
14	« J'aime bien le fast-food »
15	<b>Le bon rythme</b>
15	Le petit déjeuner
17	Le déjeuner
18	Le goûter
19	Le dîner
20	« J'ai tout le temps envie de manger »
21	« Je n'aime pas aller à la cantine »
22	<b>On se bouge !</b>
22	Une balance bien équilibrée
22	Se bouger tous les jours, oui mais comment ?
22	Vive le sport !
24	« J'enchaîne les compét' »
25	« Je suis trop grosse »
26	<b>Repères de consommation</b>



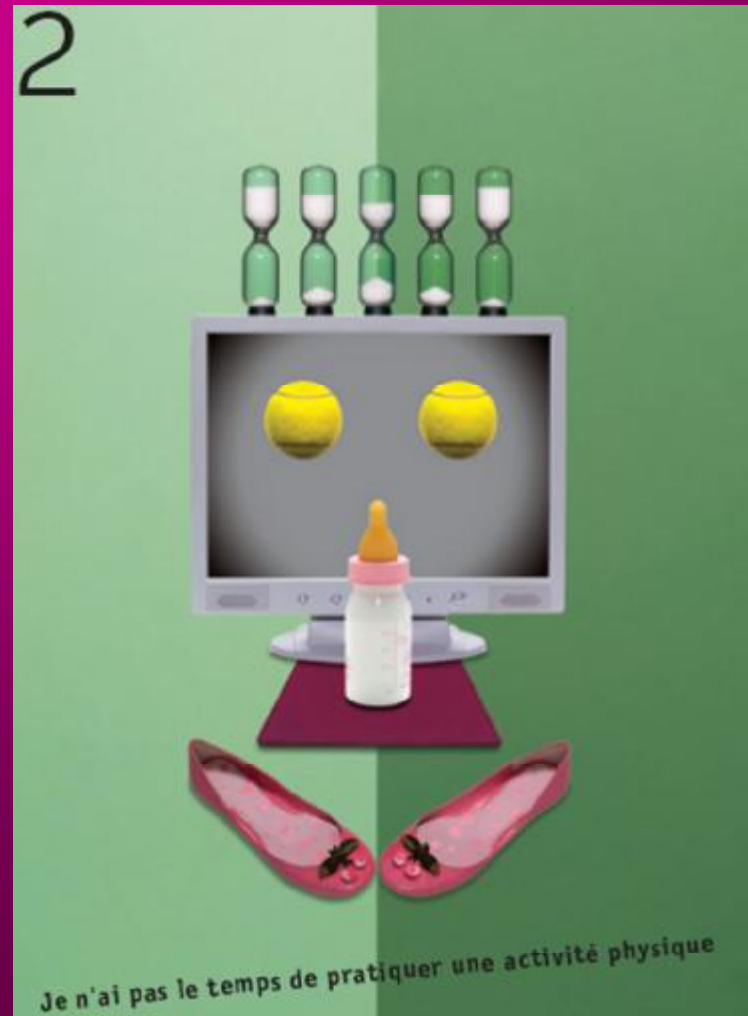
Et pour en savoir plus, rends toi aussi sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# SPÉCIFIQUES PAR PUBLIC À PARTIR DE 2003



SEPTEMBRE 2006



PNNS 1 ET 2

- Vous devez vous occuper de vos enfants et de votre foyer.
- Vous avez beaucoup de travail et une activité professionnelle qui ne vous incite pas beaucoup à vous dépenser.
- Vous n'avez pas le courage de faire du sport, vous manquez de motivation.
- Vous n'avez vraiment pas l'occasion de marcher dans la journée.

Quand on est très occupé, il n'est pas toujours facile ou possible d'aller dans une salle de sport ou de danse, à la piscine ou au stade ou de faire du jogging. Le manque de temps, la fatigue après une journée de travail et la perte de motivation sont souvent les arguments avancés pour expliquer l'absence de pratique d'une activité physique.

### SUIVEZ LE GUIDE...

**Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour.**  
30 minutes c'est bien, plus c'est encore mieux.



Rappelez-vous que même modérée, toute activité physique est utile. On peut, sans faire obligatoirement du sport, intégrer 30 minutes d'activité physique dans sa vie quotidienne. Pas besoin d'être sportif

pour être actif et « bouger », même si vous travaillez beaucoup ou que vous avez des charges familiales importantes.

Toutes les occasions sont bonnes pour marcher.

La marche est un moyen très efficace pour faire de l'activité physique régulièrement.

- Marchez d'un bon pas sur les trajets pour vous rendre au travail, descendez du métro ou du bus une station avant votre destination finale.

- Si vous devez vous rendre à votre travail en voiture, gardez-vous à distance de manière à terminer votre parcours à pied.

- Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur même lorsque vous rentrez à votre domicile.

- Si vous accompagnez vos enfants à l'école, faites-le à pied et d'un bon pas.

- Évitez les tapis roulants et les escalators. Et vous pouvez aussi vous déplacer en vélo, en roller ou même en patinette!



14

# CAMPAGNES D'INFORMATION MÉDIA TOUS PUBLICS (EX : FRUITS ET LÉGUMES EN 2001-2002)

## Affiches



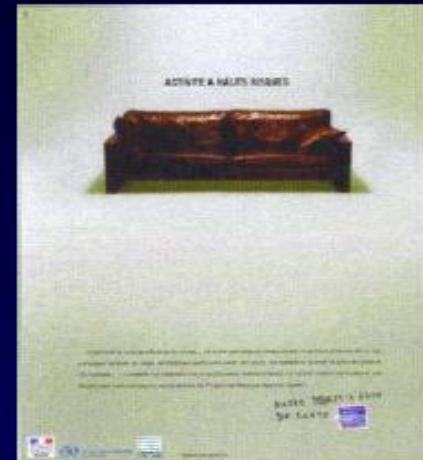
## Campagnes presse



## Dépliants



## Chroniques radio



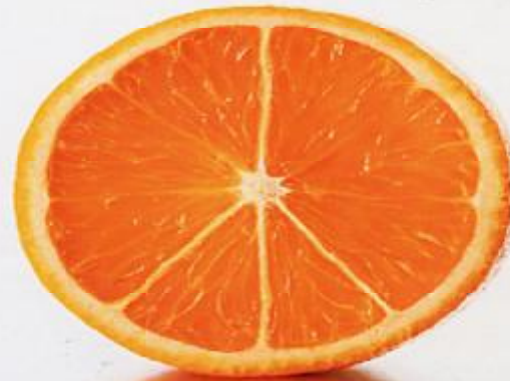
## Affiches



## Spots télé Chroniques radio



FRAIS, EN CONSERVE OU SURGELÉS,  
LES FRUITS ET LÉGUMES  
PROTÈGENT VOTRE SANTÉ \*



\* TOUT EST EXPLIQUÉ DEDANS

LE GUIDE ALIMENTAIRE  
DU PROGRAMME  
NATIONAL  
NUTRITION SANTÉ

VENDU CHEZ  
VOTRE MARCHAND  
DE JOURNAUX



INPES  
Institut National  
de Prévention  
et d'Éducation  
Sanitaires  
www.inpes.solidarite3.com



## ACTIVITE A HAUTS RISQUES



# CAMPAGNES EN ENTREPRISE, COLLECTIVITÉS...

**Et si vous bougiez pour votre santé ?**

La santé n'est pas une destination, elle est un chemin. Elle se construit au quotidien par de petites actions positives. Bouger, c'est la santé !

**La santé n'est ni un moment ni un lieu. Elle est un état d'esprit. Elle se construit au quotidien par de petites actions positives. Bouger, c'est la santé !**

**En avant, marche !**

BOUGER, C'EST LA SANTÉ !

**1, 2, 3 partez !**

**Vos inspirations activités physiques**

1. **Marcher** : 30 minutes par jour, à un rythme soutenu, c'est la base d'une bonne santé.

2. **Prendre l'escalier** : Prendre l'escalier à la place de l'ascenseur ou du parking à vélo.

3. **Prendre le vélo** : Pour aller travailler, faire les courses, aller à l'école.

4. **Prendre le bus** : Marcher jusqu'au bus, puis marcher jusqu'à destination.

5. **Prendre le train** : Marcher jusqu'au train, puis marcher jusqu'à destination.

6. **Prendre le métro** : Marcher jusqu'au métro, puis marcher jusqu'à destination.

7. **Prendre le tramway** : Marcher jusqu'au tramway, puis marcher jusqu'à destination.

8. **Prendre le vélo** : Pour aller travailler, faire les courses, aller à l'école.

9. **Prendre le bus** : Marcher jusqu'au bus, puis marcher jusqu'à destination.

10. **Prendre le train** : Marcher jusqu'au train, puis marcher jusqu'à destination.

11. **Prendre le métro** : Marcher jusqu'au métro, puis marcher jusqu'à destination.

12. **Prendre le tramway** : Marcher jusqu'au tramway, puis marcher jusqu'à destination.

**En pratique pour BOUGER PLUS chaque jour...**

1. **Marcher** : 30 minutes par jour, à un rythme soutenu, c'est la base d'une bonne santé.

2. **Prendre l'escalier** : Prendre l'escalier à la place de l'ascenseur ou du parking à vélo.

3. **Prendre le vélo** : Pour aller travailler, faire les courses, aller à l'école.

4. **Prendre le bus** : Marcher jusqu'au bus, puis marcher jusqu'à destination.

5. **Prendre le train** : Marcher jusqu'au train, puis marcher jusqu'à destination.

6. **Prendre le métro** : Marcher jusqu'au métro, puis marcher jusqu'à destination.

7. **Prendre le tramway** : Marcher jusqu'au tramway, puis marcher jusqu'à destination.

8. **Prendre le vélo** : Pour aller travailler, faire les courses, aller à l'école.

9. **Prendre le bus** : Marcher jusqu'au bus, puis marcher jusqu'à destination.

10. **Prendre le train** : Marcher jusqu'au train, puis marcher jusqu'à destination.

11. **Prendre le métro** : Marcher jusqu'au métro, puis marcher jusqu'à destination.

12. **Prendre le tramway** : Marcher jusqu'au tramway, puis marcher jusqu'à destination.

**En avant, marche !**

**Bougez, c'est la santé !**

**Et si vous prenez l'escalier ?**

BOUGER, C'EST LA SANTÉ !

**Bouger, c'est la santé !**

**Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour protège votre santé.**

Être actif le plus longtemps possible

Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur

Accompagner les enfants à l'école à pied

Prendre le vélo pour aller travailler

Prendre le bus et marcher jusqu'au bus

Prendre le train et marcher jusqu'au train

Prendre le métro et marcher jusqu'au métro

Prendre le tramway et marcher jusqu'au tramway

Prendre le vélo pour aller à l'école

Prendre le bus pour aller à l'école

Prendre le train pour aller à l'école

Prendre le métro pour aller à l'école

Prendre le tramway pour aller à l'école

BOUGER, C'EST LA SANTÉ !

**BOUGER, C'EST LA SANTÉ !**

**Bouger, c'est la santé !**

Entrenez-vous avec le QUIZZ santé.

BOUGER, C'EST LA SANTÉ !

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# Bouger, c'est la santé !



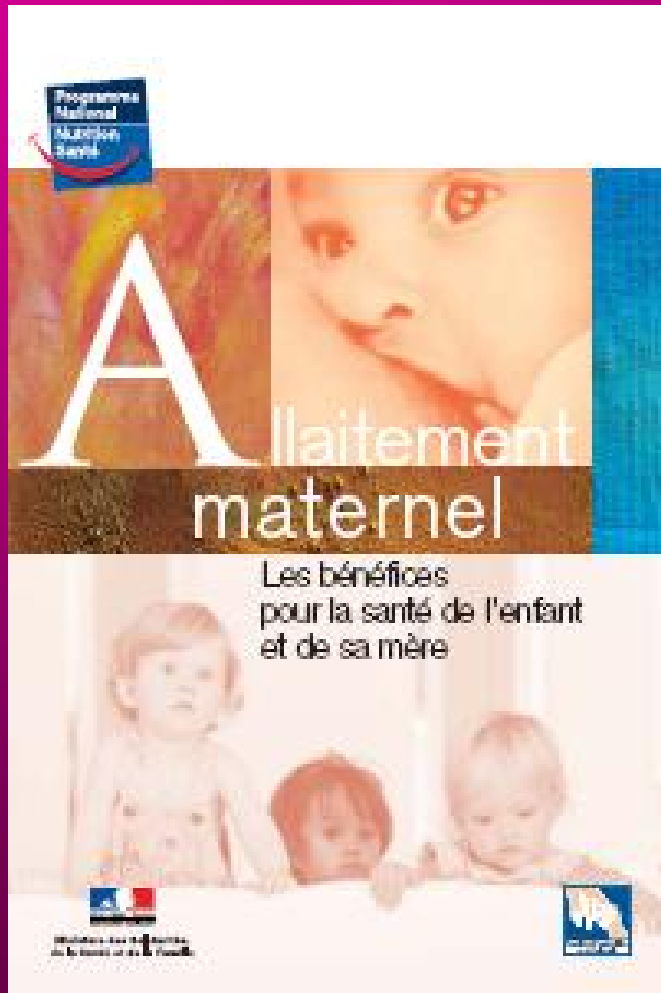
© 2006 - Graphy - Brestois - Lucr / Neopix / Ben / Vg



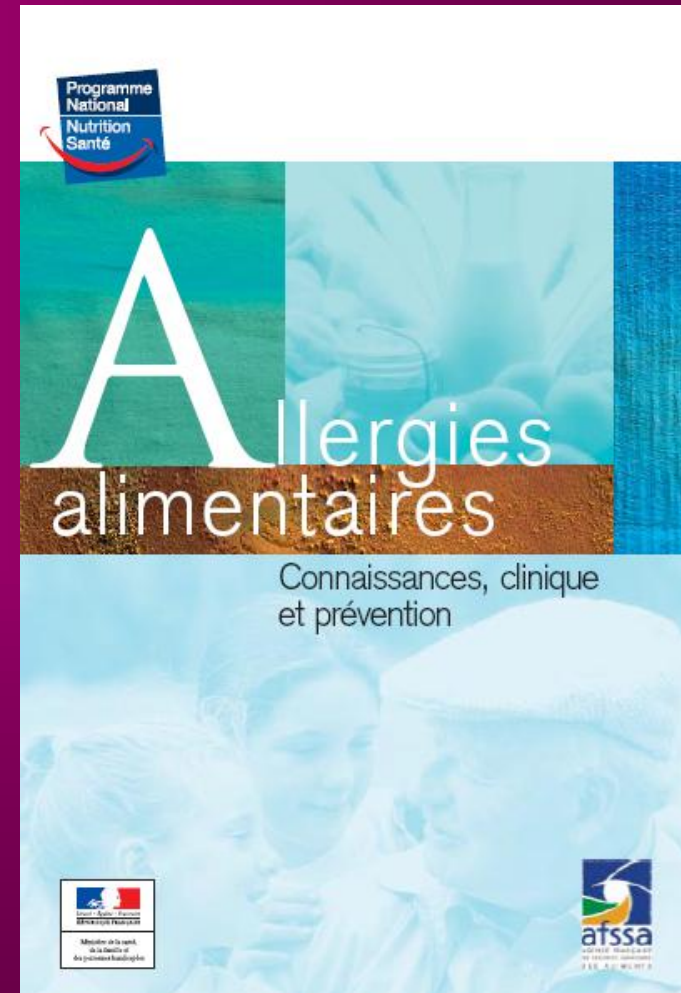
NOTRE CORPS A FAIM DE SANTÉ



# DOCUMENTATION, ACTION, FORMATION...



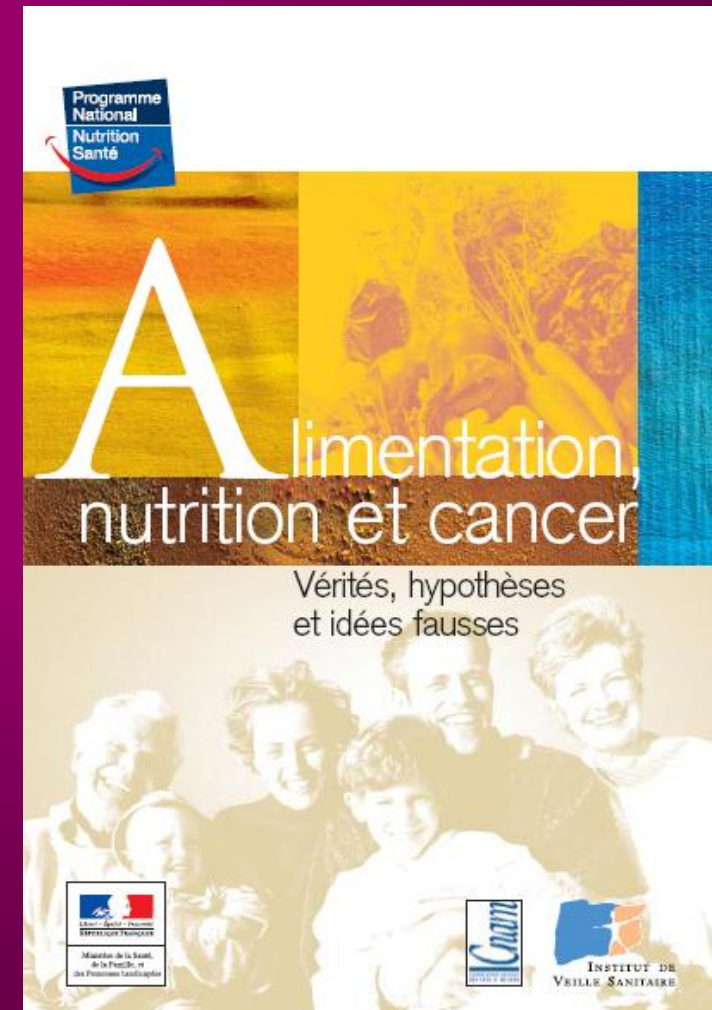
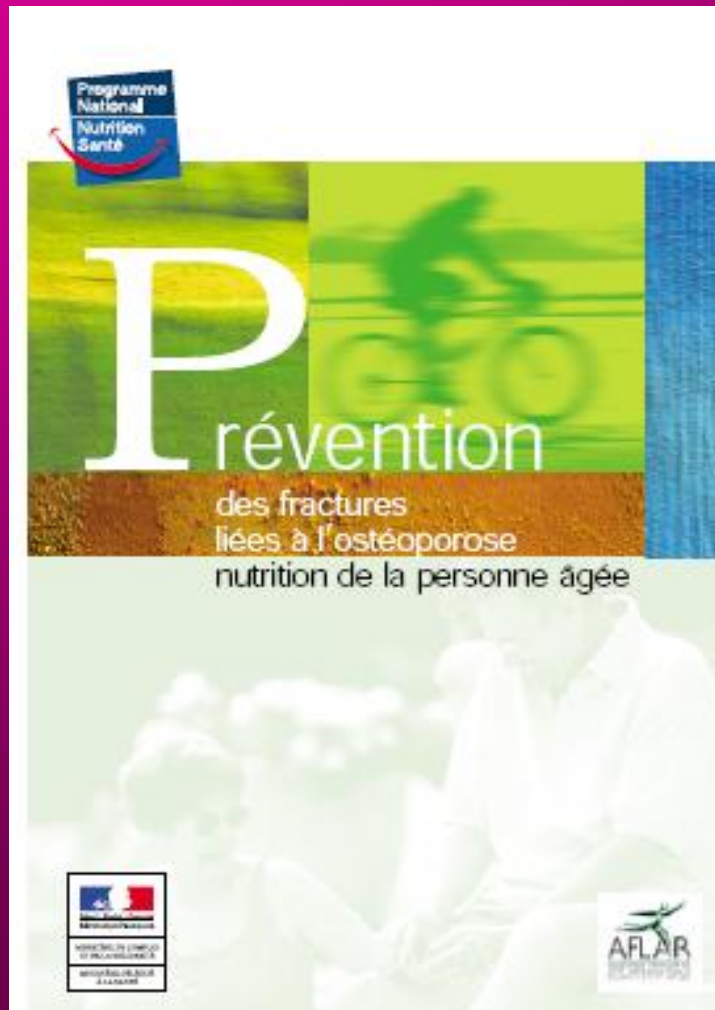
SEPTEMBRE 2006



PNNS 1 ET 2

20

# DOCUMENTATION, ACTION, FORMATION...

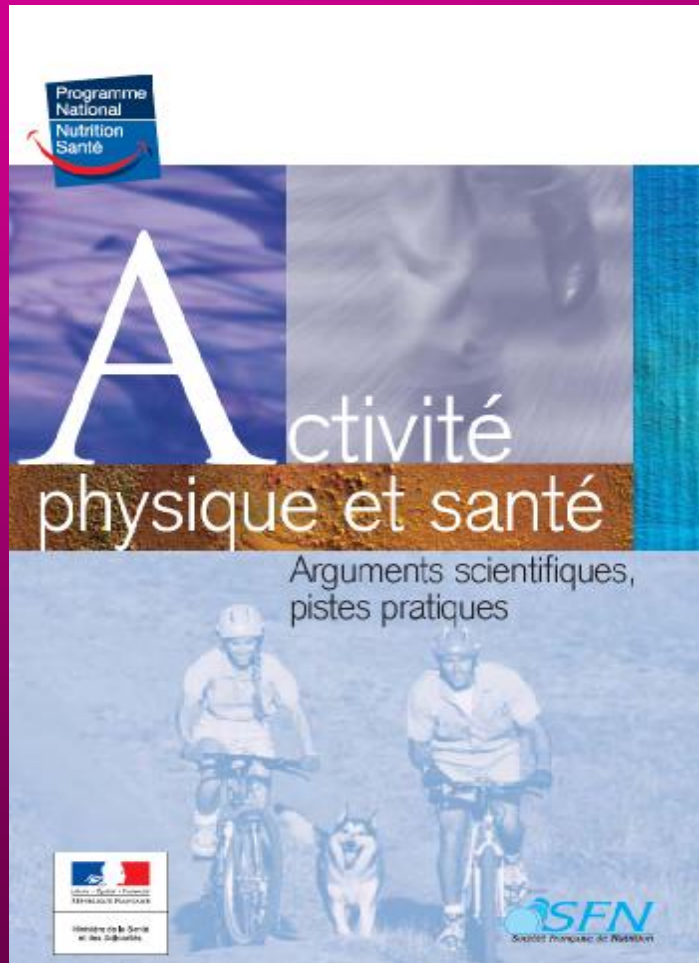


SEPTEMBRE 2006

PNNS 1 ET 2

21

# DOCUMENTATION, ACTION, FORMATION...



<i>Activité physique : généralités</i>	3
Définitions	4
Rappel de physiologie de l'exercice	6
Evaluation de l'activité physique habituelle	9
<i>Bénéfices de l'activité physique pour la santé : données actuelles</i>	13
Généralités et courbe dose/réponse	14
Activité physique et pathologies chroniques	16
<i>Recommandations d'activité physique</i>	27
Chez l'adulte	28
Chez l'enfant et l'adolescent	30
Objectifs du Programme National Nutrition Santé	31
<i>Niveau habituel d'activité physique des Français</i>	33
Chez l'adulte	34
Chez l'enfant et l'adolescent	35
Coûts de l'inactivité et de la sédentarité	37
<i>Comment favoriser l'activité physique ?</i>	39
Facteurs influençant le niveau habituel d'activité physique	40
Actions de prévention et études d'intervention	42
En pratique	44



# LE PNNS 2 - 2006-2010

## **O**BJECTIF GENERAL

**AMELIORER L'ETAT DE SANTE DE L'ENSEMBLE DE LA POPULATION EN AGISSANT SUR L'UN DE SES DETERMINANTS MAJEURS QU'EST LA NUTRITION**

- u NEUFS OBJECTIFS NUTRITIONNELS FIGURANT EN PARTIE DANS LA LOI RELATIVE A LA POLITIQUE DE SANTE PUBLIQUE**
- u DIX OBJECTIFS SPECIFIQUES REPRIS PAR LA LOI RELATIVE A LA POLITIQUE DE SANTE PUBLIQUE**
- u DIX PRINCIPES GENERAUX**



# LE PNNS 2

## 3 AXES **à** 3 PLANS D'ACTION

### ~ PREVENTION NUTRITIONNELLE GLOBALE

*- offrir à tous les conditions d'une alimentation et d'une activité physique favorable à la santé*

*- rendre réellement réalisables les repères de consommation du PNNS*

### ~ PRENDRE EN CHARGE L'OBESITE DE L'ENFANT ET DE L'ADULTE

### ~ AMELIORER LA PRISE EN CHARGE TRANSVERSALE DE LA DENUTRITION OU DE SON RISQUE NOTAMMENT CHEZ LE SUJET AGE

## 26 ACTIONS CONCRETES

# PREVENTION

## NUTRITIONNELLE GLOBALE

### € ACTIONS POUR LA POPULATION GENERALE

#### 1er objectif :

**rendre atteignable le repère de consommation des fruits et légumes pour tous (au moins 5 F et L par jour).**

- **abaisser le prix des fruits et légumes de 10 à 15 % (action 1)**
- **améliorer la disponibilité et l'accessibilité des fruits et légumes (action 2)**
- **communiquer pour démontrer la facilité et le plaisir de consommer des fruits et légumes et valoriser leur image (action 3)**
- **améliorer la qualité gustative des fruits et légumes (action 4)**

## 2ème objectif :

**rendre atteignable le repère de**

**consommation des aliments complets pour tous.**

- développer la consommation des pains fabriqués avec de la farine de type 80 (action 5)
- améliorer les qualités nutritionnelles du pain courant (action 6)

## 3ème objectif :

**rendre atteignable le repère de consommation sur la limite des aliments sucrés, et/ou gras et/ou salés**

- limiter la consommation d'aliments à forte densité énergétique, faible densité nutritionnelle, riches en sucres simples ajoutés et/ou graisses saturées et/ou sel (action 7)

#### 4ème objectif :

**rendre atteignable le repère de  
consommation d'eau**

#### 5ème objectif :

**Fournir aux consommateurs une information positive sur les  
aliments dont la consommation est promue dans le cadre du  
PNNS (action 9)**

#### 6ème objectif :

**promouvoir l'activité physique dans la vie quotidienne et sur les  
lieux de travail et faciliter la pratique sportive de loisir pour tous  
(action 10)**

# ACTIONS SPECIFIQUES DESTINEES AUX ENFANTS

## 1er objectif :

Améliorer l'offre alimentaire dans  
les établissements scolaires (action 11)

## 2ème objectif :

Augmenter l'activité physique à l'école (action 12)

## 3ème objectif :

Développer des actions pédagogiques dans le  
champ de la nutrition (action 13)

## 4ème objectif :

Renforcer l'action des professionnels de santé scolaire (action 14)

# **ACTIONS SPECIFIQUES DESTINEES AUX POPULATIONS DEFAVORISEES**

## **1er objectif :**

**Permettre une réelle augmentation de la  
conso F et L (action 5)**

## **2ème objectif :**

**Actions au niveau des structures d'aide alimentaire (action 16)**

**Promouvoir l'allaitement maternel (action 17)**

**Enforcer la mise en pratique des repères de consommation du  
PNNS et la visibilité du PNNS comme le référent en matière de  
nutrition (action 18)**

**Renforcer les dynamiques régionales, les actions locales et la  
complémentarité entre niveau national, régional et local (action 19)**



**- Former les professionnels de santé, de l'éducation, et du social (action 20)**

**- Améliorer la prise en charge de l'obésité infantile et adulte**

**Utiliser outils de dépistage de l'obésité (action 21)**

**- Mise en place au niveau régional de REPOB (action 22)**

**Action au niveau national (action 23)**

# **AMELIORER LA PRISE EN CHARGE TRANSVERSALE DE LA DENUTRITION OU DE SON RISQUE, NOTAMMENT CHEZ LE SUJET AGE**

- au niveau de la ville (action 24)**
- au niveau des établissements médico-sociaux pour personnes âgées (action 25)**
- au niveau des établissements de soin (action 26)**

# SE DONNER LES MOYENS DE FAIRE FONCTIONNER LE PNNS DE FACON PERENNE POUR ATTEINDRE LES OBJECTIFS FIXES EN 2008



**CREER UN FONDS NATIONAL DE LA PROMOTION DE LA NUTRITION (FNPN) QUI PERMETTRA DE FINANCER DES ACTIONS D'INTERET NUTRITIONNEL VISANT LES POPULATIONS DEFAVORISEES**

**SIGNER DES CHARTES D'ENGAGEMENT AVEC LES ACTEURS ECONOMIQUES ET LES DIFFERENTS ACTEURS CONCERNES**

**RENFORCER LES MOYENS DES AGENCES SANITAIRES POUR LES ACTIONS DANS LE DOMAINE DE LA NUTRITION (INPES, INVS, AFSSA)**

**OBTENIR UN ENGAGEMENT FORT DE L'ASSURANCE MALADIE**

**IMPLIQUER PLUS LARGEMENT DANS LES ACTIONS DU PNNS LES CONSOMMATEURS ET LES ASSOCIATIONS D'OBESES**

**SE DONNER LES MOYENS D'UNE EVALUATION NATIONALE DU PNNS ET D'UNE AIDE A L'EVALUATION DES ACTIONS LOCO-REGIONALES**

## DIX OBJECTIFS SPECIFIQUES REPRIS PAR LA LOI RELATIVE A LA POLITIQUE DE SANTE PUBLIQUE



- 1 – Réduire la consommation moyenne de chlorure de sodium (sel) à moins de 8g/personne et par jour**
- 2 – Diminuer la prévalence d'anémie ferriprive chez les femmes en âge de procréer à moins de 3 %**
- 3 – Améliorer le statut en folates des femmes en âge de procréer, notamment, en cas de désir de grossesse, pour diminuer l'incidence des anomalies de fermeture du tube neural**
- 4 – Promouvoir l'allaitement maternel**
- 5 – Améliorer le statut en calcium et en vitamine D des enfants et des adolescents et réduire la fréquence de l'anémie ferriprive chez les enfants de 6 mois à 2 ans à moins de 2% et à moins de 1,5 %, chez les 2 – 4 ans**

**6 – Prévenir, dépister, limiter la dénutrition des personnes âgées et améliorer leur statut en calcium et en vitamine D**

**7 – Réduire la fréquence de la déficience en iode à 8,5 % chez les hommes et 10,8% chez les femmes**

**8 – Améliorer l'alimentation des personnes défavorisées en réduisant notamment les déficiences vitaminiques et minérales**

**9 – Protéger les sujets suivant des régimes restrictifs contre les déficiences vitaminiques et minérales ; prendre en charge les problèmes nutritionnels des sujets présentant des troubles du comportement alimentaire**

**10 – Prendre en compte les problèmes d'allergies alimentaires**

# PLAN D'ACTION 1 : Prévention Nutritionnelle

## PROMOUVOIR LES 9 REPERES DU PNNS

### FICHE : EDUCATION ET PREVENTION :

## PROMOUVOIR DES REPERES DE CONSOMMATION

### 1) Actions générales de promotion des repères de consommation

### 2) Actions spécifiques de promotion de chaque repère de consommation

Promouvoir le repère de consommation sur les fruits et légumes, sous toutes leurs formes (frais, en conserve, surgelés)

Promouvoir le repère de consommation sur les aliments céréaliers complets

Promouvoir les repères de consommation d'aliments visant à limiter la consommation des aliments sucrés et/ou gras et/ou salés

Rendre accessible la repère sur la consommation d'eau

Promouvoir le repère sur l'activité physique

**3) EDUCATION NUTRITIONNELLE ET ALIMENTAIRE EN MILIEU SCOLAIRE**

**4) DEVELOPPER LES CAMPAGNES DE COMMUNICATION SUR LES REPERES DE CONSOMMATION**



# FICHE : AGIR SUR L'OFFRE ALIMENTAIRE

**MIEUX IMPLIQUER LES ACTEURS  
ECONOMIQUES DANS LA MISE EN OEUVRE  
DU PNNS : FORMALISER DES  
ENGAGEMENTS DE PROGRES**

**CREER UN OBSERVATOIRE DE  
LA QUALITE ALIMENTAIRE**

# **ETIQUETAGE NUTRITIONNEL**

**Etiquetage nutritionnel et repères  
de consommation**

**Aliments affichant un  
bénéfice pour la santé**

## **RESTAURATION COLLECTIVE**

# **PLAN D'ACTION 2 :**

## **Dépistage et prise en charge des troubles nutritionnels**

**FICHE : DEPISTAGE ET PRISE EN CHARGE DE L'OBESITE INFANTILE, ADOLESCENTE ET ADULTE**

**RENFORCER LE REPERAGE PRECOCE ET ASSURER LA PRISE EN CHARGE**

**CREATION DE RESEAUX DE PRISE EN CHARGE DE L'OBESITE**

**COMPLETER LA FORMATION DES PROFESSIONNELS**

**EQUIPER DES POLES DE REFERENCE POUR L'ACCUEIL DES PERSONNES SOUFFRANT D'OBESITE MORBIDE**

**ENCADREMENT DE LA CHIRURGIE BARIATRIQUE**

# FICHE : PREVENTION, DEPISTAGE ET PRISE EN CHARGE DE LA DENUTRITION

**METTRE EN PLACE UN REPERAGE EFFICACE DE LA DENUTRITION ET DE SON RISQUE, A DOMICILE COMME EN ETABLISSEMENT DE SANTE OU MEDICO-SOCIAL**

**ASSURER UNE PRISE EN CHARGE EFFICACE DE LA DENUTRITION AU SEIN DES ETABLISSEMENTS DE SANTE ET DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX.**

# **PLAN D'ACTION 3 :**

## **Mesures concernant des populations spécifiques**

**FICHE : NUTRITION AUX DIFFERENTS AGES DE LA VIE**

**RECOMMANDATIONS CONCERNANT LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS**

**Objectif : Améliorer le statut en calcium et en vitamine D des enfants et des adolescents et réduire la fréquence de l'anémie ferriprive chez les enfants de 6 mois à 2 ans à moins de 2 % et à moins de 1,5 % chez les 2 – 4 ans**

**RECOMMANDATIONS LIEES A LA MATERNITE**

**Objectifs : Promouvoir l'allaitement maternel**

**Diminuer la prévalence d'anémie ferriprive  
chez les femmes en âge  
de procréer à moins de 3 %**

**Améliorer le statut en folates des femmes en âge de procréer, notamment, en cas de désir de grossesse, pour diminuer l'incidence des anomalies de fermeture du tube neural.**

**Réduire les conséquences de la consommation d'alcool pendant la grossesse sur le développement neurologique du fœtus en recommandant aux femmes de ne consommer aucun alcool pendant leur grossesse et d'en limiter l'usage pendant l'allaitement**

## **RECOMMANDATIONS CONCERNANT LES PERSONNES AGEES**

**Objectif : prévenir, dépister, limiter la dénutrition des personnes âgées et améliorer leur statut en calcium et en vitamine D**

## MESURES LIEES AUX AUTRES OBJECTIFS SPECIFIQUES

**Objectif :** réduire la consommation moyenne de chlorure de sodium (sel) à moins de 8g/personne et par jour

réduire la fréquence de la déficience en iode à 8,5 % chez les hommes et 10,8 % chez les femmes

réduire la fréquence des déficiences vitaminiques et minérales de la dénutrition parmi les populations en situation de précarité

protéger les sujets suivant des régimes restrictifs contre les déficiences vitaminiques et minérales ; prendre en charge les problèmes nutritionnels des sujets présentant des troubles du comportement alimentaire

**FICHE : CIBLER LES ACTIONS SUR LES  
POPULATIONS DEFAVORISEES**

**LES RESEAUX SOCIAUX DANS DES  
ACTIONS D'EDUCATION A LA SANTE**

**FICHE : AMELIORER L'AIDE ALIMENTAIRE  
APPORTEE AUX PERSONNES EN SITUATION  
DE PRECARITE**



# PLAN D'ACTION 4 : Mesures particulières

**FICHE : PROMOTION DES ACTIONS SOCIALES**

**MOBILISER LES COLLECTIVITES TERRITORIALES**

**UNE ACTION SPECIALE POUR ENCOURAGER LES ACTIONS DE PREVENTION EN FAVEUR DES PERSONNES QUI VIEILLISSENT**

**FICHE : RENFORCER L'EFFORT DE RECHERCHE ET D'EXPERTISE**

**FICHE : L'IMAGE DU CORPS**

**LUTTE CONTRE LES PHENOMENES  
DE STIGMATISATION**