

I.F.S.I. Sarrebourg
1^o année
Promotion 2024 - 2027

04/06/24

UE 1.2 S2
Santé publique
P.N.N.S.



Diététicienne nutritionniste
SARREBOURG

<https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/le-programme-national-nutrition-sante/article/programme-national-nutrition-sante-pnns-professionnels>

On parle de quoi?

Comment participer ?



1

Allez sur wooclap.com

2

Entrez le code d'événement dans le bandeau supérieur

Code d'événement

CSKRYI

La santé

C'est quoi pour vous ?

« Amener tous les peuples au niveau de santé le plus élevé possible »

« Améliorer la santé pour tous, partout »

Constitution
(1946)

- « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

On parle de quoi?

Comment participer ?



1

Allez sur wooclap.com

2

Entrez le code d'événement dans le bandeau supérieur

Code d'événement

CSKRYI

L'activité physique

C'est quoi pour vous ?

L'activité physique

« L'activité physique est un comportement caractérisé par un certain nombre de **paramètres mesurables** (fréquence, durée, intensité, type de pratique), dont la combinaison permet de connaître le **niveau d'activité physique** d'une population donnée.

À partir de ces **observations**, il est possible de **mettre en œuvre** des actions ou des stratégies de **promotion ciblées**.

En effet, il existe des **disparités dans les pratiques**, notamment selon le sexe, la catégorie socioprofessionnelle et le lieu d'habitation. »

L'activité physique

Expertise collective

Activité physique

Contextes et effets sur la santé

L'exercice physique est de moins en moins intégré aux activités de la vie quotidienne telles que le travail ou les déplacements. Les conséquences sanitaires de cette évolution des modes de vie vers une plus grande sédentarisation inquiètent les pouvoirs publics. Même si de plus en plus de personnes s'adonnent aux activités physiques ou sportives pendant leurs loisirs, la majorité de la population n'atteint pas le niveau d'activité physique hebdomadaire requis pour un effet bénéfique sur la santé.

À la demande du ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, l'Inserm a réuni un groupe pluridisciplinaire d'experts afin de réaliser, selon la procédure d'expertise collective, une analyse des déterminants individuels et collectifs susceptibles de favoriser l'activité physique, une évaluation des effets de l'activité physique sur la santé, ainsi que l'analyse des contextes sociaux et environnementaux dans lesquels se sont développées les activités physiques et sportives au cours de l'histoire récente.

À l'issue de la synthèse des données, le groupe d'experts propose de promouvoir l'activité physique pour tous en insistant sur ses bienfaits pour la santé et de développer l'activité physique chez l'enfant et l'adolescent sous des formes ludiques intégrées au temps scolaire. Il souligne la nécessité d'adapter les recommandations d'exercice physique pour les patients atteints de pathologie chronique en fonction de leur état de santé.

La réalisation de ces recommandations ne peut se faire qu'avec l'aménagement de l'environnement (transports actifs, activités de jeux à l'école, activités sur les lieux de travail...). Des recherches sont cependant encore nécessaires pour mieux comprendre les mécanismes physiologiques en jeu dans les effets de l'activité physique sur la santé et pour optimiser son action préventive. Il est important également de prévoir l'évaluation des actions de promotion entreprises à l'échelle nationale.

Prix : 60 €

ISBN 978-2-85598-862-4
ISSN 978-2-85598-863-2



9 782853 198862 7

Inserm

www.inserm.fr

Expertise collective

Activité physique Contextes et effets sur la santé

Inserm

Expertise collective

Activité physique

Contextes et effets sur la santé

On parle de quoi?

Comment participer ?



1

Allez sur wooclap.com

2

Entrez le code d'événement dans le bandeau supérieur

Code d'événement

CSKRYI

P.N.N.S.

C'est quoi pour vous ?

Présentation

- Programme National Nutrition Santé
- Initié en 2001, à la demande du Premier Ministre (*faisant suite à des travaux débutés en 1998 – Directeur Général de la Santé*)
- Coordonnée par le Ministre de la Santé
- Programme de santé publique plurisectoriel
 - Programme quinquennal gouvernemental
 - Améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population française en agissant sur un déterminant majeur, la **NUTRITION**

« Le Programme national nutrition santé : conception, stratégies, mise en œuvre, impacts », *Michel Chauillac*, Dans Les Tribunes de la santé 2015/4 (n° 49), pages 29 à 39

<https://www.mangerbouger.fr/ressources-pros/le-programme-national-nutrition-sante-pnns/qu-est-ce-que-le-pnns>

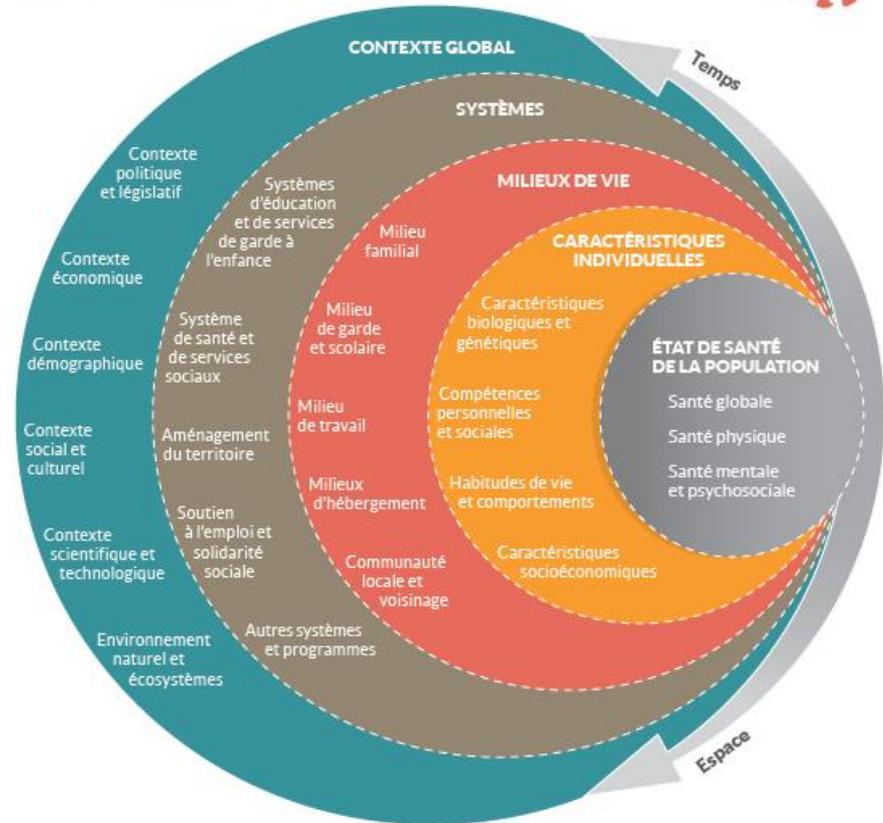
Présentation

« La santé et ses déterminants : Mieux comprendre pour mieux agir »

Synthèse du "Cadre conceptuel de la santé et de ses déterminants : Résultat d'une réflexion commune", élaboré et publié en 2010.

Edition :

*Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec
2012, 26 pages*



Présentation

- Mesures et actions spécifiques à chaque territoire, métropole, Outre-Mer
- Inscription dans le code de santé publique (Art.L 3231-1 CSP)
- « s'appuie sur la promotion de la santé pour développer ses interventions dans un *continuum* prenant en compte :
 - la prévention,
 - le dépistage
 - et la prise en charge. »

**Acquérir des réflexes simples au quotidien
pour protéger sa santé tout en se faisant plaisir**

Présentation

OMS - Prévention à la santé



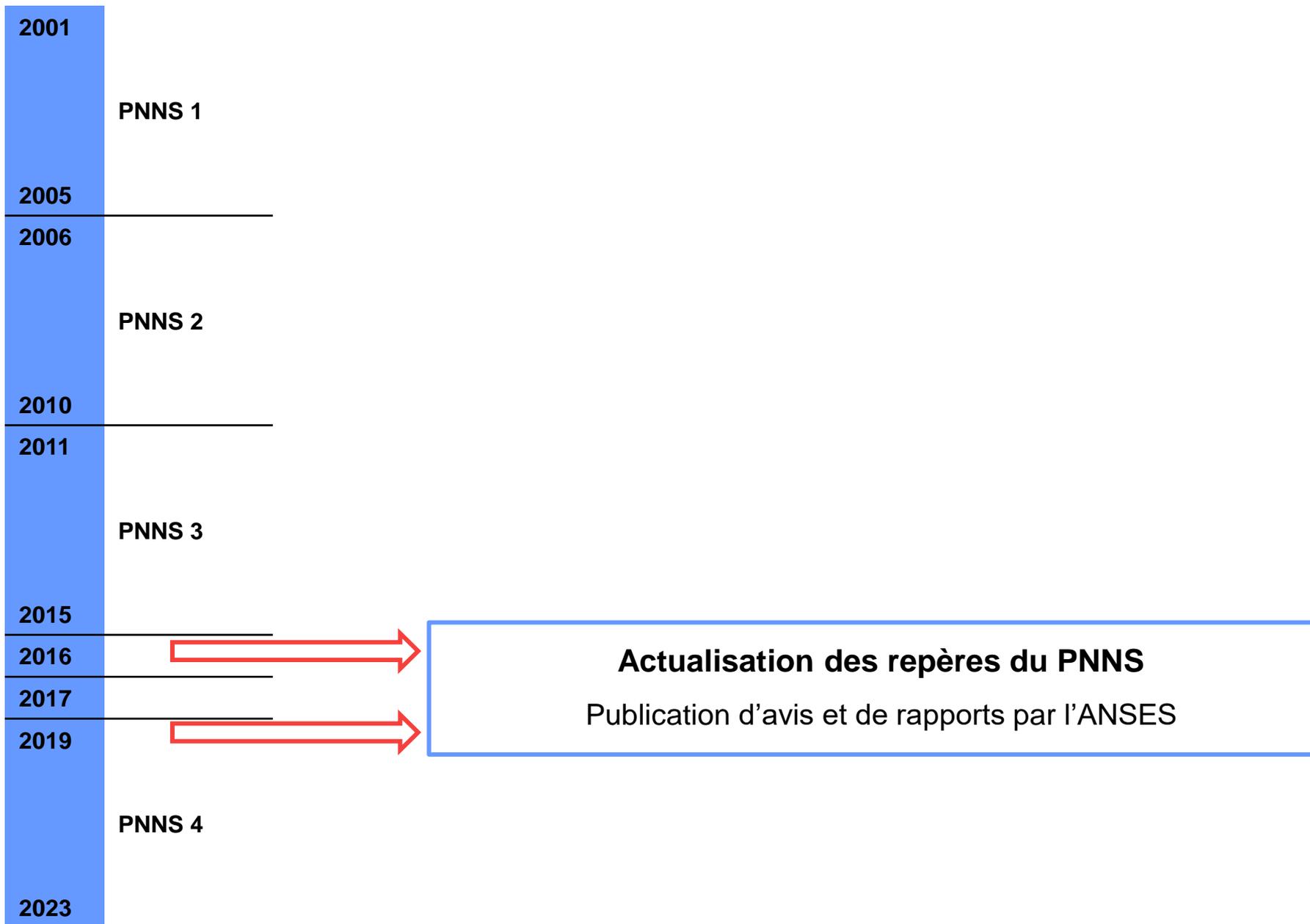
Organisation
mondiale de la Santé

Charte d'Ottawa (1986)

1^{ière} Conférence
internationale
pour la promotion
de la santé

- « (...) donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de moyens de l'améliorer »
- « La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne »
- « La promotion de la santé ne relève donc pas seulement du secteur de la santé : elle ne se borne pas seulement à préconiser l'adoption de modes de vie qui favorisent la bonne santé ; son ambition est le bien-être complet de l'individu. »

PNNS



PNNS-1, 2001: Préface

« Pays de la gastronomie heureuse, des restaurants étoilés et des repas dominicaux, la France est aujourd'hui plongée dans l'angoisse et la confusion. Faut-il désormais sacrifier au tout-puissant principe de précaution le si doux principe de plaisir ? La rumeur gronde, inquiète, sur les marchés et derrière les caddies : que pouvons-nous encore manger ? Dans le même temps, aux grandes pathologies de carences heureusement presque totalement disparues, succède désormais l'envolée des déséquilibres alimentaires et des pathologies liées à l'excès, que révèle cet inquiétant 12% d'enfants obèses parmi les cinq-douze ans. Face à cette situation, les Français sont en droit d'attendre de l'ensemble des acteurs concernés transparence, initiative, continuité et cohérence. C'est l'objet de ce plan national nutrition santé qui arrive ainsi à point nommé : développer l'information et l'éducation, inciter le système de soins à attacher une plus grande importance aux troubles nutritionnels, ouvrir la démocratie sanitaire aux enjeux nutritionnels par la plus grande implication des consommateurs et des professionnels de la filière agro-alimentaire, développer l'épidémiologie nutritionnelle, encourager la recherche, mettre en œuvre des actions de santé publique. Voilà autant de perspectives, nécessaires, ouvertes par ce plan, qui a fait le choix de s'inscrire dans la durée, puisqu'il couvre les cinq années à venir. Je souhaite qu'il puisse répondre à l'attente des Français, et permettre à chacun de retrouver le chemin d'une alimentation saine et équilibrée source de santé, de plaisirs et ... peut-être même de bonheur. »

Bernard KOUCHNER

PNNS-1, 2001 : contexte

Contexte

Alimentation et l'état nutritionnel en lien avec le « développement et l'expression clinique des maladies » (France - ensemble des pays industrialisés) :

- MCV, tumeurs malignes, obésité adultes / enfants, ostéoporose, prévalence du diabète, cholestérolémie > 2,50 g/L

Objectifs nutritionnels

- Réduire obésité et surpoids dans la population
- Augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges
- Améliorer pratiques alimentaires et apports nutritionnels, notamment chez les populations à risques
- Réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles

PNNS-1, 2001 : bilan

= un socle de **repères nutritionnels**

Loi n° 2004-806 du 9 août 2004 relative à la **politique de santé publique** qui « affirme la responsabilité de l'État qui fixe des objectifs pluriannuels d'amélioration de santé de la population et définit des orientations stratégiques dans des domaines jugés prioritaires »

➤ Exemples de 2 mesures :

- Retrait des distributeurs à **l'école**
- 28/02/07 : Introduction obligatoire de messages sanitaires dans les publicités et autres outils de communication des marques de produits alimentaires :

« **Pour votre santé,**

- mangez au moins 5 fruits et légumes par jour
- pratiquez une activité physique régulière
- évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
- évitez de grignoter entre les repas
-

PNNS-1, 2001 : bilan

BIEN MANGER, BOUGER, PROTÈGE VOTRE SANTÉ.

1 ou 2 fois par jour Viandes, œufs et poissons

3 par jour Produits laitiers

5 par jour au moins Fruits & légumes

Eau à volonté

A chaque repas selon l'appétit Féculents

limiter la consommation Sucré, Gras, Salé

Booger au moins 30 minutes par jour!

Programme National Nutrition Santé

Pour plus d'informations www.mangerbouger.fr

LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT
LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

Si est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation.

Fruits et légumes	au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> à chaque repas et en cas de petits creux crus, cuits, nature ou préparés frais, surgelés ou en conserve
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	à chaque repas et selon l'appétit	<ul style="list-style-type: none"> favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis privilégier la variété
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	3 par jour	<ul style="list-style-type: none"> privilégier la variété privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés
Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs	1 à 2 fois par jour	<ul style="list-style-type: none"> en quantité inférieure à l'accompagnement viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras poisson : au moins 2 fois par semaine
Matières grasses ajoutées	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...) favoriser la variété limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
Produits sucrés	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> attention aux boissons sucrées attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes desserts, chocolat, glaces...)
Boissons	de l'eau à volonté	<ul style="list-style-type: none"> au cours et en dehors des repas limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons light) boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou à 6 cl d'alcool fort
Sel	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> préférer le sel iodé ne pas resaler avant de goûter réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés
Activité physique	au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour	<ul style="list-style-type: none"> intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)

* Le tableau des fibres est en cours de validation. Il est recommandé de réduire de moitié la consommation d'alcool pendant le durée de la grossesse.

Tableau extrait du guide alimentaire "La santé vient en mangeant - le guide alimentaire pour tous" réalisé par le Ministère de la santé et de la Protection Sociale, le Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche et des Affaires Rurales, l'Assurance maladie, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments et l'Institut de veille sanitaire.

PNNS-2, 2006 - Contexte

- « **notions de plaisir** et d'attachement à la **culture alimentaire française** »
- « **effets des excès, de la sédentarité et de l'affaiblissement des repères alimentaires** (...) : montée continue de l'obésité et des pathologies liées à une mauvaise nutrition, comme le diabète « gras », les maladies cardiovasculaires ou certains cancers. »
- « La **nutrition** s'impose dès lors comme un enjeu majeur de santé publique »
- « culture de la **prévention** que nous voulons développer »
- « faire évoluer les **comportements**, de penser santé au quotidien, en dehors du cabinet médical ou de l'hôpital. En matière de nutrition, c'est une exigence qui s'impose à tous. »

PNNS-2, 2006 - bilan

« programme de santé publique qui propose une **politique nutritionnelle** à travers le double prisme :

- de la tradition culturelle française d'une **alimentation** qui rime avec plaisir et patrimoine gastronomique,
- et de la **santé** et du **bien être** au regard des **risques** de survenue de certaines **maladies**, comme certains cancers, le diabète et l'obésité compte tenu des **déséquilibres nutritionnels**, liés à la fois à :
 - des **excès** dans l'alimentation,
 - et à un environnement marqué par une augmentation des **comportements sédentaires** et au manque d'activité physique »

PNNS-2, 2006 - bilan

- « notions de plaisir et d'attachement à la culture alimentaire française »
- « effets des excès, de la sédentarité et de l'affaiblissement des repères alimentaires (...) : montée continue de l'obésité et des pathologies liées à une mauvaise nutrition, comme le diabète « gras », les maladies cardiovasculaires ou certains cancers. »
- « La nutrition s'impose dès lors comme un enjeu majeur de santé publique »
- « culture de la prévention que nous voulons développer »
- « faire évoluer les comportements, de penser santé au quotidien, en dehors du cabinet médical ou de l'hôpital. En matière de nutrition, c'est une exigence qui s'impose à tous. »

PNNS-3, 2011 - contexte

➤ Réduire les ISS

Focus sur les populations vulnérables (handicapées, défavorisées ou âgées)

Axes principaux :

- Développer actions d'éducation et d'information spécifiques,
- Améliorer l'accessibilité à des aliments de bonne qualité nutritionnelle,
- Augmenter le niveau d'activité physique pour tous
- Développer la diversification alimentaire
- Lutter contre les carences alimentaires,
- Proposer une offre de soins plus adaptée aux personnes en difficulté sociale

Plan d'obésité 2010-2013

PNNS-3, 2011 - bilan

Evaluer par l'Inspection Générale des Affaires Sociales (IGAS)

- Atteinte insuffisante des objectifs atteints
- Perception par grand public (image hygiéniste)

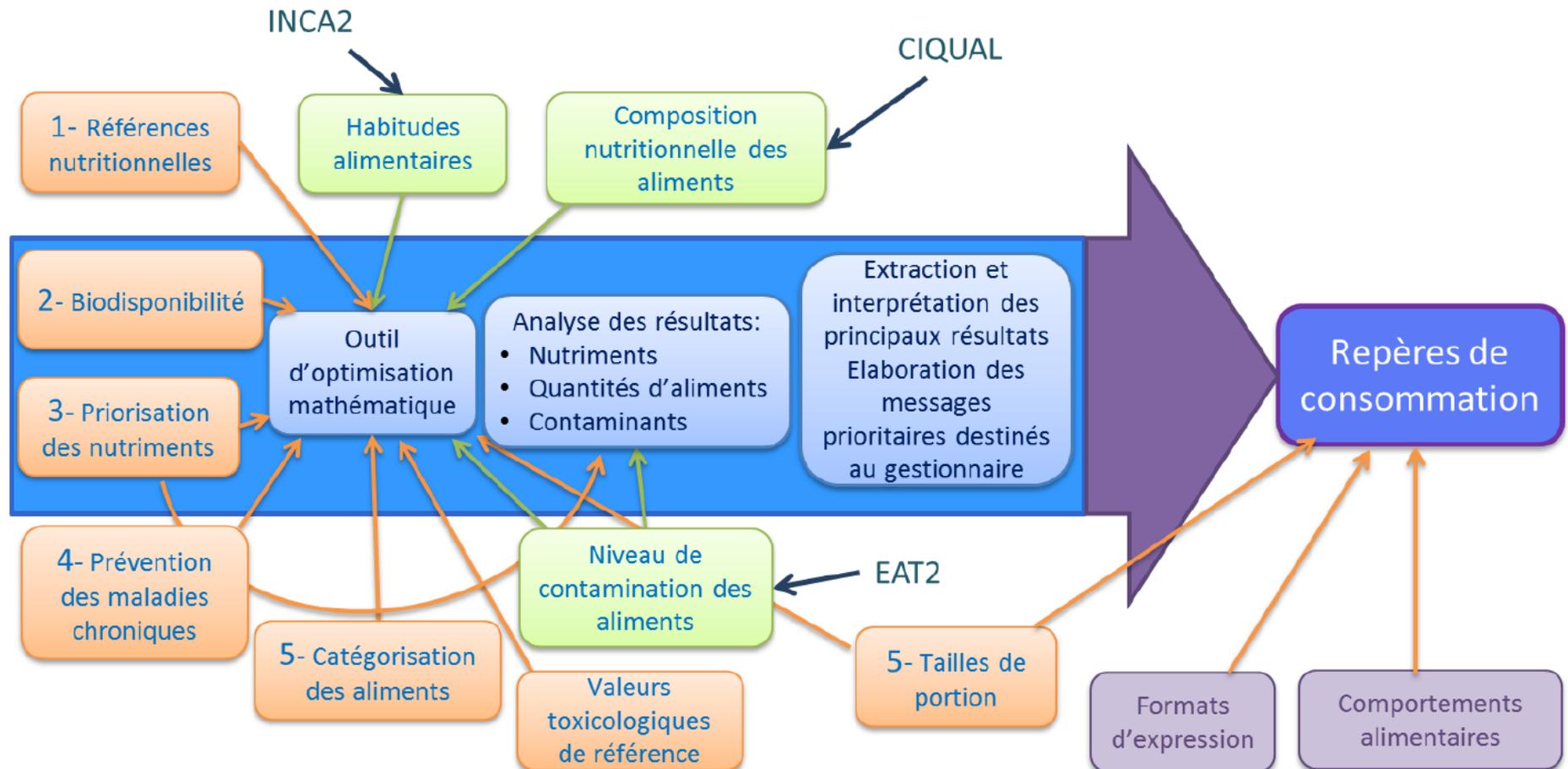
Objectifs :

Réduire ISS nous semble un objectif majeur

PNNS-3, 2011-2015 : les suites

Actualisation des repères de consommation pour la population française adulte (ANSES)

La **Figure 1** ci-dessous représente l'articulation de l'ensemble des travaux menés ou envisagés (dans le cas de l'étude des formats d'expression et des comportements alimentaires) par l'Agence pour l'élaboration des repères de consommations alimentaires.



PNNS-3, 2011-2015 : les suites

Actualisation des repères de consommation pour la population française adulte (ANSES)

2016/02	<ul style="list-style-type: none">• Révision des repères de relatifs à l'activité physique et à la sédentarité
2016/12	<ul style="list-style-type: none">• Révision des repères de consommations alimentaires• Etablissement de recommandations d'apport de sucres• Elaboration des références nutritionnelles• Etude des relations entre consommation de groupes d'aliments et risque de maladies chroniques non transmissibles• <i>Annexe de ces rapports - Fibres et maladies métaboliques / MCV / cancers : recommandations d'apports</i>
2019/06	<ul style="list-style-type: none">• Révision des repères pour les enfants de 0 à 3 ans
2019/12	<ul style="list-style-type: none">• Révision des repères pour les femmes dès la ménopause et les hommes de plus de 65 ans• Révision des repères pour les enfants de 4 à 17 ans• Révision des repères pour les femmes enceintes ou allaitantes

PNNS-3, 2011-2015 : les suites

Actualisation des repères de consommation pour la population française adulte (ANSES)

« Modifier progressivement, et à son rythme, ses habitudes et ses choix »

« Proposer des orientations plutôt que des objectifs quantifiés »

Anne Juliette Serry, Responsable Unité Alimentation et activité physique à Santé Publique France

<https://www.mangerbouger.fr/pro/sante/alimentation-19/les-outils-du-pnns/affiche-recommandations-alimentaires-adultes.html>

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



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



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



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



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement

BIO

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

Chaque petit pas compte
et finit par faire une grande différence

0702-0719-A



MANGERBOUGER.FR



PNNS-3, 2011-2015 : les suites

Actualisation des repères de consommation pour la population française adulte (ANSES)

Pour plus équilibré

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



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



Les fruits à coque:
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Recommandations plus détaillées	Pour compléter
5 portions de fruits et de légumes	1 portion = 80g à 100g
Au moins 2 x/semaine	Richesse en fibres
30g / jour (1 poignée)	Richesse en oméga 3 pour certains
A moins 30 mn / jour	En intensité modérée à élevée

PNNS-3, 2011-2015 : les suites

Actualisation des repères de consommation pour la population française adulte (ANSES)

un mode d
 ibré, comm

Aller vers →



Le pain complet
 ou aux céréales, les pâtes,
 la semoule et le riz complets



Les poissons gras
 et maigres en alternance



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



Une consommation
 de produits laitiers
 suffisante mais limitée



Les aliments de saison
 et les aliments produits
 localement

BIO
 Les aliments bio

Recommandations plus détaillées	Pour compléter
Au moins 1x/jour	Richesse en fibres
Au moins 2 x/semaine	Dont 1x du poisson gras
Modérer les quantités d'ajout	Richesse en oméga 3 pour certains
2 portions / jour	3 portions / jour après la ménopause et après 65 ans chez l'homme
Privilégier les circuits courts d'approvisionnement	

Chaque petit pas compte
 par faire une grande diff

MANGERBOUGER.FR

PNNS-3, 2011-2015 : les suites

Actualisation des repères de consommation pour la population française adulte (ANSES)

e vie
encez par

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

Recommandations plus détaillées

Pour compléter

Pas plus de 2 verres / jour

Conserver 1 à plusieurs jours, sans alcool

Pas plus d'1 verre / jour

Modérer l'ajout de sel

A limiter à 150g / semaine

A limiter à 500g /semaine

Privilégier la volaille

Limiter les aliments ayant un
nutriscore E,F

Rompre les temps de sédentarité

Se lever toutes les 90 min

é
férence

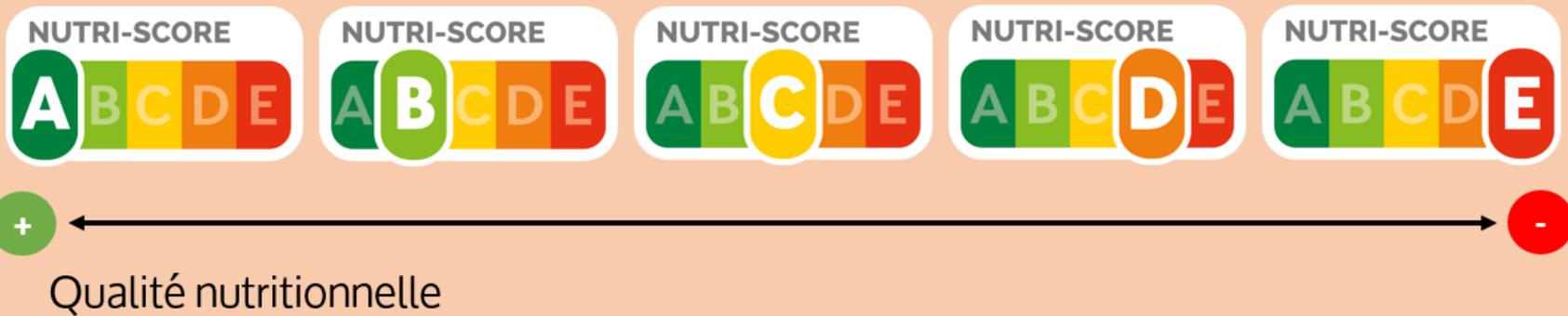


PNNS-3, 2011-2015 : les suites

Actualisation des repères de consommation pour la population française adulte (ANSES)

NUTRISCORE

5 logos adaptés à la qualité nutritionnelle de chaque produit :



PNNS-3, 2011-2015 : les suites

Actualisation des repères de consommation pour la population française adulte (ANSES)

NUTRISCORE

Loi de Santé de 2016

Marque déposée par Santé publique France

« Un logo qui informe sur la qualité nutritionnelle simplifiée et complémentaire à la déclaration nutritionnelle obligatoire fixé par la réglementation Européenne. »

- Mise en place d'une information nutritionnelle claire, visible, et facile à comprendre pour tous
 - Améliorer l'information nutritionnelle figurant sur les produits
 - Aider les consommateurs à acheter des aliments de meilleure qualité nutritionnelle

- « PNNS 4 : utilisation du Nutri-Score étendue à la restauration collective et commerciale »

- Liste des industriels engagés :

file:///C:/Users/Dell/Downloads/Entreprises-et-marques-engagees-en-faveur-de-Nutri-Score_France_20240513.pdf

PNNS-3, 2011-2015 : les suites

Actualisation des repères de consommation pour la population française adulte (ANSES)

NUTRISCORE

Tableau des valeurs nutritionnelles et certains ingrédients (à encourager / à limiter)

Echelle de 5 couleurs + 5 lettres

Calcul du **score** selon la teneur en

(pour 100 grammes de produit) :



nutriments et aliments **à favoriser**

- Fibres
- Protéines
- Fruits et légumes
- Fruits à coques
- Légumineuses
- Huile de colza, de noix et d'olive

nutriments et aliments **à limiter**

- Energie
- Acides gras saturés
- Sucres
- Sel

PNNS-3, 2011-2015 : les suites

Actualisation des repères de consommation pour la population française adulte (ANSES)

NUTRISCORE



Printemps 2024

Changement des règles de calcul du score pour 30 à 40 % des produits :

Score amélioré

- Certains poissons gras
- Huiles riches en bonnes graisses
- Volaille (/ viande rouge)
- Produits à base de farine complète, riches en fibres

Score dégradé

- boissons avec présence d'édulcorants
- Certains produits encore trop sucrés ou trop salés

PNNS-3, 2011-2015 : les suites

Actualisation des repères de consommation pour la population française adulte (ANSES)

H.C.S.P. septembre 2018

→ A.U.T. (Aliments Ultra Transformés)

« Les recommandations nutritionnelles publiées récemment par Santé publique France (2019) conseillent de limiter la consommation d'aliments ultra-transformés et de privilégier les aliments bruts ou peu transformés, en adéquation avec l'objectif » HCSP « de réduire de 20% la consommation » d'AUT « en France d'ici 2022. »

→ Classification NOVA

Classification brésilienne en 4 groupes (*le groupe 2 n'est pas retenu – ingrédients culinaires*), basée sur la structure de la matrice alimentaire (technologie culinaire) :

Groupe 1	APT (Aliments Peu ou Pas Transformés)
Groupe 3	AT (Aliments transformés)
Groupe 4	AUT (Aliments Ultra Transformés (ou recombines / reconstitués))

Ne pas bannir des aliments mais les connaître pour mieux les choisir

PNNS-4, 2019

Lancement en septembre 2019

Composé avec 5 axes, 10 mesures phares, 56 actions

Orientations de la Stratégie nationale de santé :

« priorité prévention : rester en bonne santé tout au long de sa vie »

- « promotion d'une nutrition satisfaisante pour tous les groupes de population » (groupes défavorisés/à moindre niveau d'éducation)
- Objectif national / développement durable
- S'articule avec d'autres plans, programmes ou stratégies mis en œuvre par le gouvernement

PNNS-4, 2019

Améliorer la santé de l'ensemble de la population dans le domaine de la nutrition :

- **Alimentation :**
 - PNA
 - Plan Ecoantibio
- **Activité physique :**
 - Stratégie nationale sport santé
 - Plan vélo
- **Par pathologie :**
 - Feuille de route obésité
 - Plan cancer
- **Par population :**
 - Stratégie nationale de prévention et de lutte contre la pauvreté
 - Feuille de route périnatalité
- **Environnement :**
 - Contaminants
 - Durabilité : Plan Ambition Bio ; Plan biodiversité)
- **Outre-mer :**
 - Livre Bleu de l'Outre-mer
 - Plan chlordécone

PNNS-4, 2019



PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

2019-2023



PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ 4

VOLET OUTRE-MER



docs | Microm | Édité le 23/09/2022



PNNS-4, 2019



PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
EN ACTION

2019-2023



SEPTEMBRE 2019

PNNS-4, 2019

Objectif transversal

→ « **réduire les inégalités sociales de santé tout en définissant et en mettant en œuvre la politique nutritionnelle du gouvernement.** »

"L'ensemble des actions du PNNS contribuent à l'atteinte des objectifs portant sur :

- le statut nutritionnel (obésité et dénutrition),
- l' activité physique et la sédentarité
- les consommations alimentaires
- les repères transversaux
- l' allaitement maternel »

PNNS-4, 2019

AXE 1 « Améliorer pour tous l'environnement alimentaire et physique pour le rendre plus favorable à la santé et pour réduire les ISS »

- Déploiement de Nutri-Score (restauration collective - niveau européen)
- Réduire les teneurs en sel, en graisses et en sucre des aliments
- Augmenter les quantités de fibres

AXE 2 « Encourager les comportements favorables à la santé »

- Site manger-bouger.fr : Mise à jour / nouvelles recommandations nutritionnelles
- Education à l'alimentation : maternelle au lycée (mise à disposition d'outils pédagogiques)

AXE 3 « Mieux prendre en charge les personnes en surpoids, dénutries ou atteintes de maladies chroniques »

- Renforçant prescription (médecins) et développer APA
- « semaine nationale de la dénutrition »

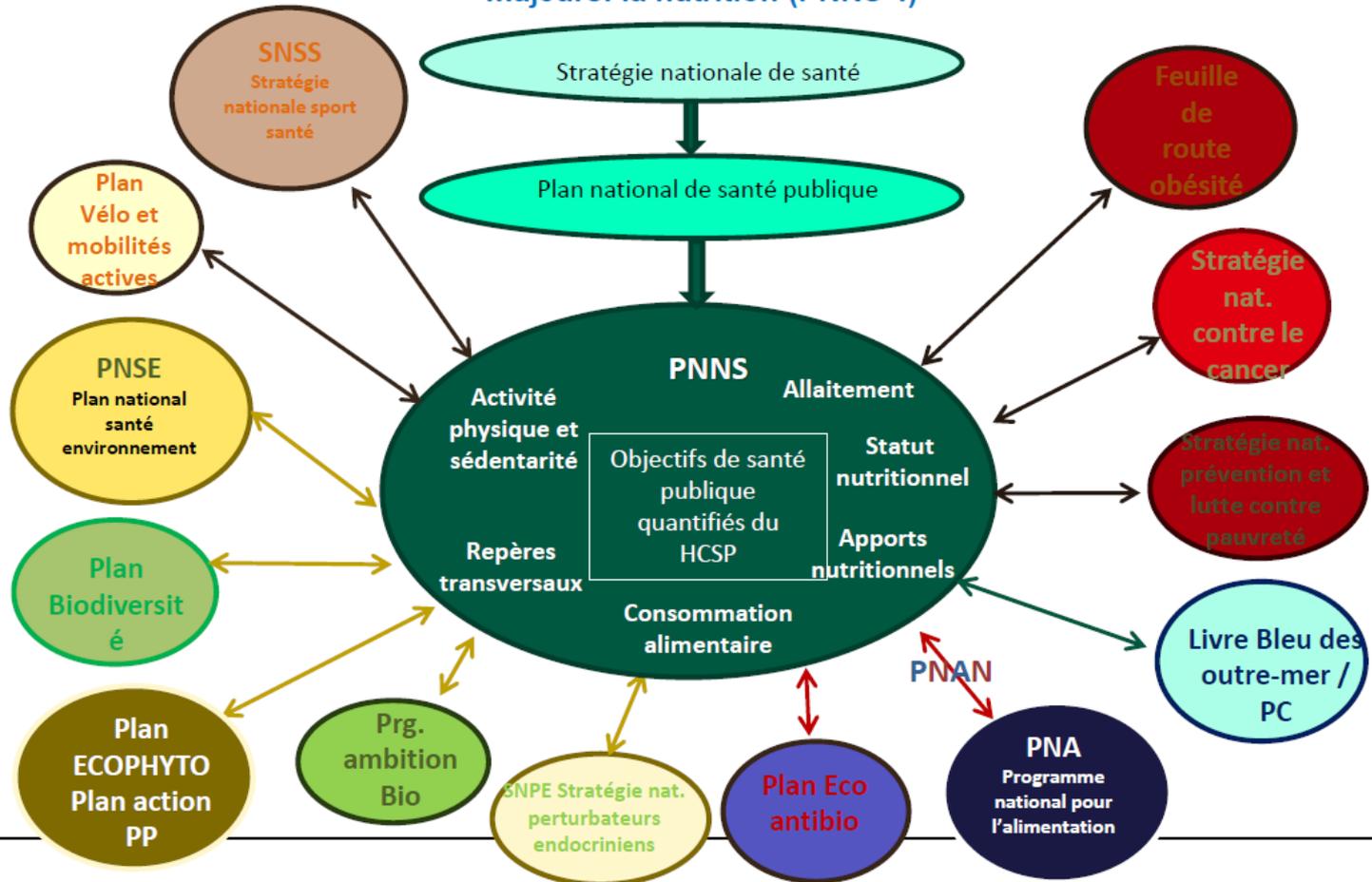
AXE 4 « Impulser une dynamique territoriale »

- Initiatives locales (chaque département) partagée à l'occasion d'un colloque annuel

AXE 5 « Développer la recherche, l'expertise et la surveillance en appui de la politique nutritionnelle »

PNNS-4, 2019

Améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs: la nutrition (PNNS 4)



14/09/2021

6

Three crossed wrenches, one open-end and two combination wrenches, arranged in an 'X' shape on a white background.

Outils P.N.N.S.



Recettes, idées d'activités et astuces pour manger mieux et bouger plus petit à petit

 PERSONNALISER MON CONTENU



[Manger Bouger](#) > Ressources Pros

Ressources Pros

 RECHERCHER UNE RESSOURCE PROFESSIONNELLE

GUIDE

Le guide de l'allaitement maternel



VOIR LE CONTENU

BROCHURE

Le petit guide de la diversification alimentaire



VOIR LE CONTENU

MÉMO

La diversification alimentaire de votre enfant jusqu'à 3 ans

Aliments	De 6 à 12 mois	De 12 à 24 mois	De 24 à 36 mois
Aliments interdits	Éviter les aliments suivants : - Les aliments crus et non cuits - Les aliments secs et durs - Les aliments à texture lisse et homogène - Les aliments à texture fine et homogène - Les aliments à texture lisse et homogène		
Aliments à privilégier	Privilégier les aliments suivants : - Les aliments cuits et tendres - Les aliments mous et faciles à mâcher - Les aliments à texture hachée et non homogène - Les aliments à texture hachée et non homogène		
Aliments à éviter	Éviter les aliments suivants : - Les aliments crus et non cuits - Les aliments secs et durs - Les aliments à texture lisse et homogène - Les aliments à texture fine et homogène - Les aliments à texture lisse et homogène		
Aliments à privilégier	Privilégier les aliments suivants : - Les aliments cuits et tendres - Les aliments mous et faciles à mâcher - Les aliments à texture hachée et non homogène - Les aliments à texture hachée et non homogène		
Aliments à éviter	Éviter les aliments suivants : - Les aliments crus et non cuits - Les aliments secs et durs - Les aliments à texture lisse et homogène - Les aliments à texture fine et homogène - Les aliments à texture lisse et homogène		
Aliments à privilégier	Privilégier les aliments suivants : - Les aliments cuits et tendres - Les aliments mous et faciles à mâcher - Les aliments à texture hachée et non homogène - Les aliments à texture hachée et non homogène		
Aliments à éviter	Éviter les aliments suivants : - Les aliments crus et non cuits - Les aliments secs et durs - Les aliments à texture lisse et homogène - Les aliments à texture fine et homogène - Les aliments à texture lisse et homogène		
Aliments à privilégier	Privilégier les aliments suivants : - Les aliments cuits et tendres - Les aliments mous et faciles à mâcher - Les aliments à texture hachée et non homogène - Les aliments à texture hachée et non homogène		

VOIR LE CONTENU

BROCHURE

Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup d'oeil



Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup d'œil.

VOIR LE CONTENU

AFFICHE

Je pense bébé je pense B9



DÉPLIANT

Je pense bébé je pense B9



AFFICHE

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

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs, lentilles, haricots, pois chiches, etc.



Les sel, sucre, alcool, non salé

Aller vers ↗



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complet



Les poissons gras et maigres en alternative



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée

Réduire ↘



Les produits sucrés et les boissons sucrées



La charcuterie



La viande, porc, bœuf, veau, mouton, agneau, oie



Les produits avec un Nutri-Score D et E

Le temps passé assis

VOIR LE CONTENU

DEBOUT, CHEZ VOUS

10 petites astuces anti-sédentarité

1. Multipliez votre activité avec des marches pour travailler plutôt qu'à l'arrêt au bureau.

2. Ne regardez pas votre téléphone en continu. Proposez de vous lever pour aller chercher un objet, aller à la cuisine pour faire un café, etc.



3. Si vous prenez l'autobus ou le métro, allez à l'arrêt le plus proche de votre lieu de travail pour éviter de marcher.



4. Essayez de passer plus de temps debout au travail.



5. Encouragez vos collègues à faire des pauses actives pendant les réunions.



6. Évitez de regarder votre téléphone pendant les pauses.



7. Utilisez votre téléphone pour envoyer des messages au lieu de regarder votre téléphone pendant les pauses.



8. Essayez de passer plus de temps debout pendant les pauses.

VOIR LE CONTENU

RESTER ACTIF EN TÉLÉTRAVAIL

10 exercices pour des pauses actives en télétravail



1. Sur la pointe des pieds, tendez vos bras devant vous, et essayez de toucher votre tête. Maintenez la position pendant 10 secondes. Répétez 10 fois.



2. Faites quelques pas en arrière, puis quelques pas en avant. Répétez 10 fois.



3. Faites quelques pas en arrière, puis quelques pas en avant. Répétez 10 fois.

Mobilité articulaire

Rotation de l'épaule



Rotation du bassin



VOIR LE CONTENU

Mouvements du bassin

DOCUMENT PROS

L'essentiel des recommandations alimentaires

Insuffisance de fibres

89,7%
DES ADULTES

de 18 à 54 ans n'atteignent pas les recommandations fixées à 25 g de fibres par jour.

En cause, une consommation trop faible

- de produits céréaliers notamment complets (plus de 60 % des adultes ne les incluent pas dans leur alimentation),
- de légumes secs (plus de 60 % des adultes ne salissent pas la recommandation),
- de fruits et légumes (72 % des adultes en consomment moins de 5 par jour^{2,3}).

83%
DES ADULTES

dépassent le seul recommandé des apports en acides gras saturés (+ 36 % des apports en lipides totaux²). Les apports moyens en acides gras oméga 3 (ALA, DHA, et EPA) des adultes sont environ deux fois trop faibles⁴.

Trop de charcuterie

63%
DES ADULTES

dépassent la limite de 150g de charcuterie par semaine^{2,3}.

Consommation trop importante de sel

90%
DES ADULTES

dépassent la limite recommandée par l'Organisation mondiale de la santé de 5 g de sel par jour^{2,3}.

Trop de produits sucrés

40%
DES ADULTES

ont une consommation de produits sucrés supérieure aux recommandations. 30 % des adultes dépassent un verre de boissons sucrées^{1,3}.

L'alimentation de nombreuses

VOIR LE CONTENU

tion

La nutrition représente le premier facteur de risque de perte d'années de vie en bonne santé, devant le tabac (12 %) et l'alcool (7 %).

Affiches - pro

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



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



Les fruits à coque:
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



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



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement

BIO

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

Chaque petit pas compte
et finit par faire une grande différence

<https://www.mangerbouger.fr/pro/sante/alimentation-19/les-outils-du-pnns/affiche-recommandations-alimentaires-adultes.html>

0702-4719-A



MANGERBOUGER.FR



■ Bilan du PNNS 4 et perspectives du PNNS 5

Le **dernier Comité de pilotage** (COPIL) du quatrième volet du PNNS s'est tenu le 12 mars 2024. Celui-ci réunit les directions d'administration centrales ainsi que les agences d'expertise sanitaires, scientifiques ou techniques. Les agences régionales de santé (ARS) y sont également représentées. Ce temps d'échange fut l'occasion de réaliser un premier bilan des actions menées durant ces 5 dernières années (2019-2023). Un bilan sera publié au deuxième semestre 2024. Ce temps a également permis d'évoquer les perspectives pour 2024, année de transition entre le PNNS 4 et le PNNS 5. En effet, le PNNS 4 est prolongé pour cette année afin d'aligner le cinquième volet avec le calendrier de la Stratégie nationale alimentation nutrition climat (SNANC). Cette stratégie, qui devrait être publiée au cours de cette année, déterminera les orientations stratégiques à horizon 2030 de la politique française pour une alimentation durable, respectueuse de la biodiversité et favorable à la santé. Le PNNS 5, ainsi que le Programme national pour l'Alimentation (PNA 4), déclineront cette stratégie en objectifs opérationnels pour 2025.



■ Le Gouvernement dévoile les 64 projets lauréats de l'appel à projets national « Vers la SNANC »



Agnès Pannier-Runacher, ministre déléguée auprès du ministre de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire, a dévoilé le 29 février, au Salon international de l'agriculture, les 64 lauréats de l'appel à projets 2023-2024 « Vers la Stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat (SNANC) », en présence de Frédéric Valletoux, ministre délégué chargé de la Santé et de la Prévention et de Sylvain Waserman, président-directeur général de l'ADEME, du Dr Grégory Emery, directeur général de la Santé et de représentants de la Direction générale de la cohésion sociale.

Les projets lauréats s'inscrivent en cohérence avec la future Stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat (SNANC), qui devrait être dévoilée dans les prochains mois et définit la feuille de route de la politique de l'alimentation à horizon 2030. L'appel à projets est soutenu financièrement par le ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire (3,3 millions d'euros), par l'Agence de la transition écologique - ADEME (1 million d'euros), et par le ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités (540 000 euros). Les 64 lauréats se répartissent en deux catégories :

- **22 nouveaux projets alimentaires territoriaux (PAT)**, portés par des collectivités souhaitant fédérer les acteurs locaux (agriculteurs, transformateurs, distributeurs ou encore gestionnaires de la restauration) afin de promouvoir une alimentation de proximité et de qualité.
- **42 projets d'envergure nationale ou interrégionale**, visant à faire émerger des outils ou démarches innovantes et à accélérer la diffusion d'actions couvrant les différentes dimensions de l'alimentation saine et durable, à une échelle plus importante, qui ont fait leurs preuves au niveau local.

En savoir plus sur le détail des projets lauréats : <https://agriculture.gouv.fr/programme-national-pour-l-alimentation-les-64-laureats-de-lappel-projets-2023-2024>

Outil pour l'évaluation des interventions

GROUPES DE TRAVAIL - ADMINISTRATEURS - ENTREPRISE - OUTILS SUPPORT - ACTUALITÉS - PANIER - GLOSSAIRE OK

RETOUR ACCUEIL

ÉVALIN

GUIDE D'ÉVALUATION DES INTERVENTIONS EN NUTRITION

L'ÉVALUATION EN SANTÉ

PREMIER PAS EN ÉVALUATION

L'ÉVALUATION EN 8 QUESTIONS

LES BOÎTES À...

INDICATEURS

OUTILS

EXEMPLES

PRÉSENTATION DU SITE EVALIN

EVALIN est un outil simple, pratique et interactif. Il vise à aider très concrètement les porteurs de projets en nutrition et/ou en activité physique, à construire l'évaluation des projets locaux, régionaux ou nationaux qu'ils prévoient et développent. Que faut-il évaluer ? Quels outils utiliser ? [\[Lire la suite\]](#)

DERNIÈRE ACTUALITÉ

INFO : NOUVELLES DATES DE FORMATIONS

🗓️ Si vous souhaitez en savoir plus sur le guide EVALIN, nous proposons quatre séances de présentation de 14h à 16h 🗨️

- 17/10/2023
- 28/11/2023
- 09/01/2024
- 06/02/2024

N'attendez plus et inscrivez vous sur evaluation.medicale@chru-nancy.fr en précisant vos coordonnées et la date à laquelle vous souhaitez vous inscrire ! 🗨️

[En savoir plus...](#)

Ressources documentaires et outils pédagogiques

<http://www.bib-bop.org/>



<http://www.pipsa.be/>

PIPsa
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

Accéder à ma liste | Mon Compar'Outils | Newsletter | A propos | Contact

Accueil | Les outils | Actualités | Santé en jeux | Nos activités

Rechercher dans tout le site

PIPsa > Accueil

Rechercher un outil

Par nom

Thème

Sélectionnez

Recherche avancée

Réinitialiser la recherche

Devine-moi si tu peux !

Un jeu de plateau qui propose d'explorer avec les jeunes les différentes stratégies que l'on peut adopter face à une situation problématique, voire stressante, appelées stratégies de coping.

Et toi, comment tu vas ?

Un jeu de cartes pour permettre aux joueurs d'observer, comprendre et exprimer leurs émotions.

Actualités

Place de l'Outil, 2ème édition
publié le 28 mai 2024

"Place de l'Outil", l'événement annuel dédié à la découverte d'outils et de bonnes pratiques en santé mentale et en...

Animer un groupe, animer des jeux
publié le 28 mai 2024

OFA Formation proposée par le CFA, Centre de formation d'animateurs asbl.

Salon Santé et Famille 2024
publié le 28 mai 2024

Et si on la jouait collectif ? Salon de la santé et du social, à Charleroi, le 4 juin 2024

Merci pour votre attention!



Ressources

Internet :

- <http://www.afdn.org/>
- <https://www.anses.fr/fr>
- <http://www.mangerbouger.fr/>
- <http://www.has-sante.fr/portail/>
- <http://social-sante.gouv.fr/>
- <http://agriculture.gouv.fr/>
- <https://www.anses.fr/fr>
- <http://inpes.santepubliquefrance.fr/>
- http://www.paps.sante.fr/fileadmin/PORTAIL/PDF/2016-02-11_DREES-portraits-PS.pdf
- http://www.has-sante.fr/portail/jcms/fc_1249588/fr/accueil
- www.sante.gouv.fr/plan-obesite.html
- www.sante.gouv.fr/programme-national-nutrition-sante-2011-2015.html
- <http://alimentation.gouv.fr/pna>
- www.e-cancer.fr
- <https://www6.inra.fr/nacre/Actualites/Activite-physique-Recommandations-PNNS-2016>
- <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>
- <http://www.reseau-sante-sarrebouurg.fr/>
- <http://www.jetaimemoncoeur.fr/>
- https://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj8q7_P_OHTAhWM DxoKHdXUBzcQFggmMAE&url=http%3A%2F%2Fsocial-sante.gouv.fr%2FIMG%2Fpdf%2FFiche_pour_les_communautes_de_communes_actives_du_PNNS.pdf&usq=AFQjCNHuv2wje9pw6RIrh61jmRIP-OgayA&sig2=3L4_3APq7mpZ9y0XOKm2nA

Ressources

Documentaires:

- <https://www.anses.fr/fr/content/l%E2%80%99anses-actualise-les-rep%C3%A8res-de-consommations-alimentaires-pour-la-population-fran%C3%A7aise>
- HCSP, avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur – Programme national nutrition santé 2017-2021 – 16 février 2017
- « PNNS 2001-2006-2010-2015 Stratégies et dynamiques » - Dr M. Chauliac Direction générale de la santé
- « Alimentation à tout prix »
- Rapport de l’OMS-Europe, publié en 1996, Therapeutic Patient Education – Continuing Education Programmes
- Instruction N° DGS/DGOS/2011/1-190 du 29 juillet 2011 (PDF - 1.1 Mo) relative à la mise en œuvre du programme national nutrition santé (PNNS 3) et du plan obésité (PO) par les agences régionales de santé (ARS)
- www.ateliers-solidarite.com/ateliers-solidarite/res/A6_CGMoselle2.pdf
- Formation « ETP » - Edulor