



Prévention du cancer du sein et nutrition :
quelle prise en compte dans le
Programme national nutrition santé

Dr Michel Chauliac
Direction générale de la santé
Ministère de la santé et des solidarités

Les enjeux de santé publique dans lesquels les facteurs nutritionnels sont impliqués

Maladies cardiovasculaires

*1ère cause de mortalité
32 % des décès
(170 000 décès/an)*

3 Milliards euros/an

Cancers

*29 % des décès chez les hommes
23 % chez les femmes
(240 000 nouveaux cas/an)*

8 Milliards euros/an

Obésité

*environ 12 % des adultes
Environ 5% des enfants (17% surpoids)*

1,8 Milliards euros/an

Ostéoporose

*20 % à 60 ans; 40 % à 75 ans
(2,8 millions de femmes)*

1 Milliard euros/an

Diabète

2,5 % des adultes

Programme National Nutrition-Santé

« PNNS »

(2001-2005 - 2010)

Le PNNS vise à améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population, en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs, la nutrition

www.sante.gouv.fr (thème: Nutrition)



Les 9 objectifs nutritionnels prioritaires du PNNS

1. objectifs portant sur des modifications de la consommation alimentaire

- ↗ **consommation fruits et légumes:** ↘ au moins 25 % nombre de petits consommateurs de fruits et légumes (environ 45% de la population)
- ↗ **la consommation de calcium:** ↘ de 25 % la population des sujets ayant des apports < ANC, + ↘ de 25 % de la **prévalence des déficiences en vit D**
- ↘ **de la moyenne des apports lipidiques totaux** à moins de 35 % des apports énergétiques journaliers, + ↘ d '1/4 de la consommation des AG saturés au niveau de la moyenne de la population (moins de 35 % des apports totaux de graisses),
- ↗ **consommation de glucides** afin qu'ils contribuent à plus de 50 % des apports énergétiques journaliers en ↗ **la consommation des aliments sources d'amidon** en ↘ de 25 % la consommation de sucres simples et en ↗ de 50 % la consommation de fibres
- ↘ **consommation annuelle moyenne d'alcool** par habitant de 20% afin de passer en dessous de 8,5 l/an /habitant

2. objectifs portant sur la modification de l'hygiène de vie en relation avec l'alimentation

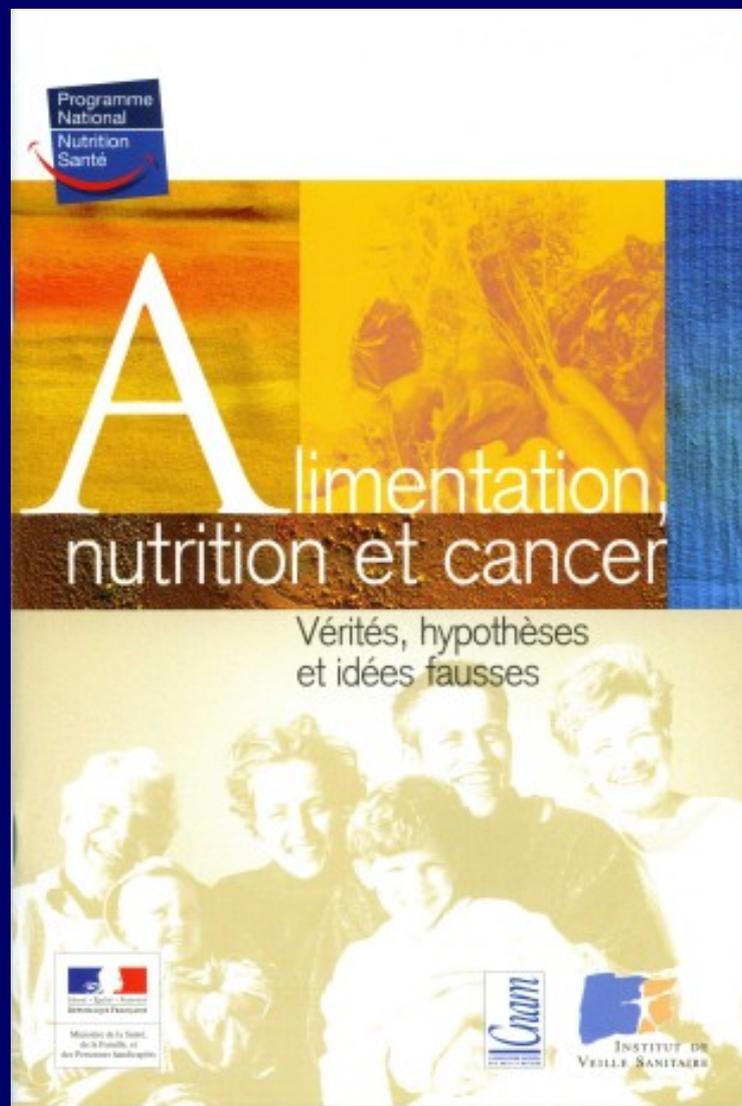
➤ **de l'activité physique** quotidienne : amélioration de 25 % du pourcentage de personnes, tous âges confondus, faisant l'équivalent d'au moins 1/2h d'activité physique d'intensité modérée, au moins cinq fois par semaine (soit 75% des hommes et 50% des femmes)

3. objectifs portant sur des modifications des marqueurs de l'état nutritionnel

- ➤ **de 5 % de la cholestérolémie moyenne (LDL cholestérol)** chez les adultes,
- ➤ **de 2-3 mm de Hg de la pression artérielle systolique moyenne** chez les adultes,
- ➤ **de 20 % de la prévalence du surpoids et de l'obésité (IMC > 25 kg/m²)** chez les adultes et une **interrompre l'augmentation de la prévalence de l'obésité et du surpoids** chez les enfants

Dix objectifs spécifiques

- 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**.



Rédaction 2002, édition 2003, 35000 exemplaires

vers les médecins généralistes via la FMC

Les certitudes scientifiques aboutissant à des recommandations alimentaires et nutritionnelles de Santé Publique pour la prévention des cancers

Dans le domaine de la nutrition, quatre points sont aujourd'hui considérés comme des « certitudes » en terme de réduction du risque de cancer, aboutissant à des recommandations de Santé Publique :

La consommation de fruits et légumes

Le surpoids et l'obésité

L'activité physique

La consommation d'alcool

10

11

Des hypothèses alimentaires et nutritionnelles faisant l'objet de débats scientifiques pour la prévention des cancers

Des hypothèses fortes conduisant à des recommandations alimentaires et nutritionnelles générales

La consommation de viandes et charcuteries

Le sel et les aliments conservés par salaison

Les apports en graisses

Les fibres alimentaires

La consommation de café

Des hypothèses encore non vérifiées et ne conduisant pas à des recommandations alimentaires et nutritionnelles ni générales, ni spécifiques

Les composés alimentaires anti-arydants

Les phyto-œstrogènes

Les folates

Les pré- et pro-biotiques

20

21

En préparation, édition prévue début 2009

Niveaux de preuve des relations entre les facteurs liés à l'alimentation, à la nutrition et à l'activité physique présentés dans cette brochure, et différentes localisations de cancer d'après le rapport WCRF/AICR 2007.

Sont également présentés des facteurs qui contribuent à la prise de poids, au surpoids et à l'obésité

Méthodologie de l'établissement du niveau de preuve décrite page XX

	Bouche, pharynx et larynx	Œsophage	Poumon	Estomac	Pancréas	Vésicule biliaire	Foie	Colon, rectum	Sein (avant la ménopause)	Sein (après la ménopause)	Endomètre	Prostate	Rein	Prise de poids, surpoids et obésité	Pour plus d'information voir...
Aliments contenant des fibres															p. XX
Légumes non féculents															p. XX
Fruits															p. XX
Aliments contenant de la vitamine B9															p. XX
Aliments contenant des caroténoïdes															p. XX
Aliments contenant du bêta-carotène															p. XX
Aliments contenant du lycopène															p. XX
Aliments contenant de la vitamine C															p. XX
Aliments contenant du sélénium															p. XX
Viande rouge															p. XX
Charcuterie															p. XX
Sel															p. XX
Aliments salés															p. XX
Aliments à forte densité énergétique															p. XX
Aliments à faible densité énergétique															p. XX
Boissons alcoolisées															p. XX
Compléments alimentaires à base de bêta-carotène															p. XX
Activité physique															p. XX
Vie sédentaire															p. XX
Corpulence															p. XX
Excès d'adiposité abdominale															p. XX
Allaitement															p. XX
Avoir été allaité															p. XX

Légende		Diminution du risque		Augmentation du risque	
					
Convaincant	Probable	Convaincant	Probable		

Une difficulté majeure

CACOPHONIE

Presse et édition

Mars 2006
Hebdo 1,1€

Les bébés paient cher les prouesses de la médecine !

Nos trucs pratiques vont vous simplifier la vie



Attendez le printemps avec les légumes farcis !

Protégez votre santé des ondes qui la menacent !

Vous voulez maigrir ? Ne faites surtout pas de régime !

Suivez plutôt nos conseils !



Seule face à une secte
"Il faut arracher mon compagnon des griffes de ces gourous !"



Beauté & bien-être

Thé vert, maté, ananas... une sélection de plantes exotiques, réunies dans les ampoules Phytofluides. A utiliser en cure régulière, pour optimiser votre régime et retrouver votre sveltesse.

La nature, votre meilleure **source de minceur !**

Revitaliser votre régime
Phytofluides Super Minceur

Détoxifier et éliminer
Phytofluides Spéciaux Minceur

Relaxer vos jambes !
Phytofluides jambes légères



Bien-être
est maillot ?
Votre plan d'attaque

LES PHYTOFLUIDES
Compléments alimentaires 100% naturels

p.17

Vous vous souciez de la qualité de son alimentation ? Nous aussi.

Non, nous ne sommes pas les seuls à qui il faut que nous nous soucions de la qualité de son alimentation. C'est pourquoi nos menus Happy Meal sont faits de produits frais et naturels, sans conservateurs, sans colorants artificiels, sans sucre ajouté, sans huile de palme et sans gluten.

Et c'est aussi pourquoi nous offrons pour les enfants des livraisons de cartes-cadeaux, comme récompense de son plus plaisir.

Enfin, nous nous soucions de la grande marque parentale... pour nos clients, nous nous soucions de leur bien-être. C'est pourquoi nous offrons pour les enfants des repas de qualité, les Happy Meals de McDonald's. Et ce plus de bonheur, les enfants, le partagent avec un peu de leur Happy Meal 100% fait maison.

Le Happy Meal™ composé par les enfants, approuvé par les parents.

c'est tout ce que j'aime

p.27

Brûler, Déstocker, Raffermer, 24h/24 !

OFFRE DÉCOUVERTE EXCEPTIONNELLE
15€
au lieu de 38,70 €
soit de 60% de réduction

Le gel Mincifine® anti-captions

OFFRE DÉCOUVERTE

Mincifine jour et nuit

LES PHOTOPROTECTEURS

LES PHYTOFLUIDES

4ème couverture

VOUS ALLEZ AVOIR DES PÉPINS... ET VOUS EN REDEMANDEREZ.

ÉPI D'OR. LA 1ÈRE HUILE CÉRÉALES & FRUITS.

Lesieur a créé «maison» cette huile à partir d'une sélection de graines de blé, de maïs et de pépins de raisin. Et le résultat est étonnant : c'est une véritable source de bien-être, et surtout, un petit plaisir. En association comme en salade, son arôme méditerranéen français est toujours fait des meilleures.

Lesieur
UN PEU DE LESIEUR, UN PEU DE VOUS. CA PASTOUR.

p.44-45



Environnement physique



Environnement alimentaire

Messages Portables

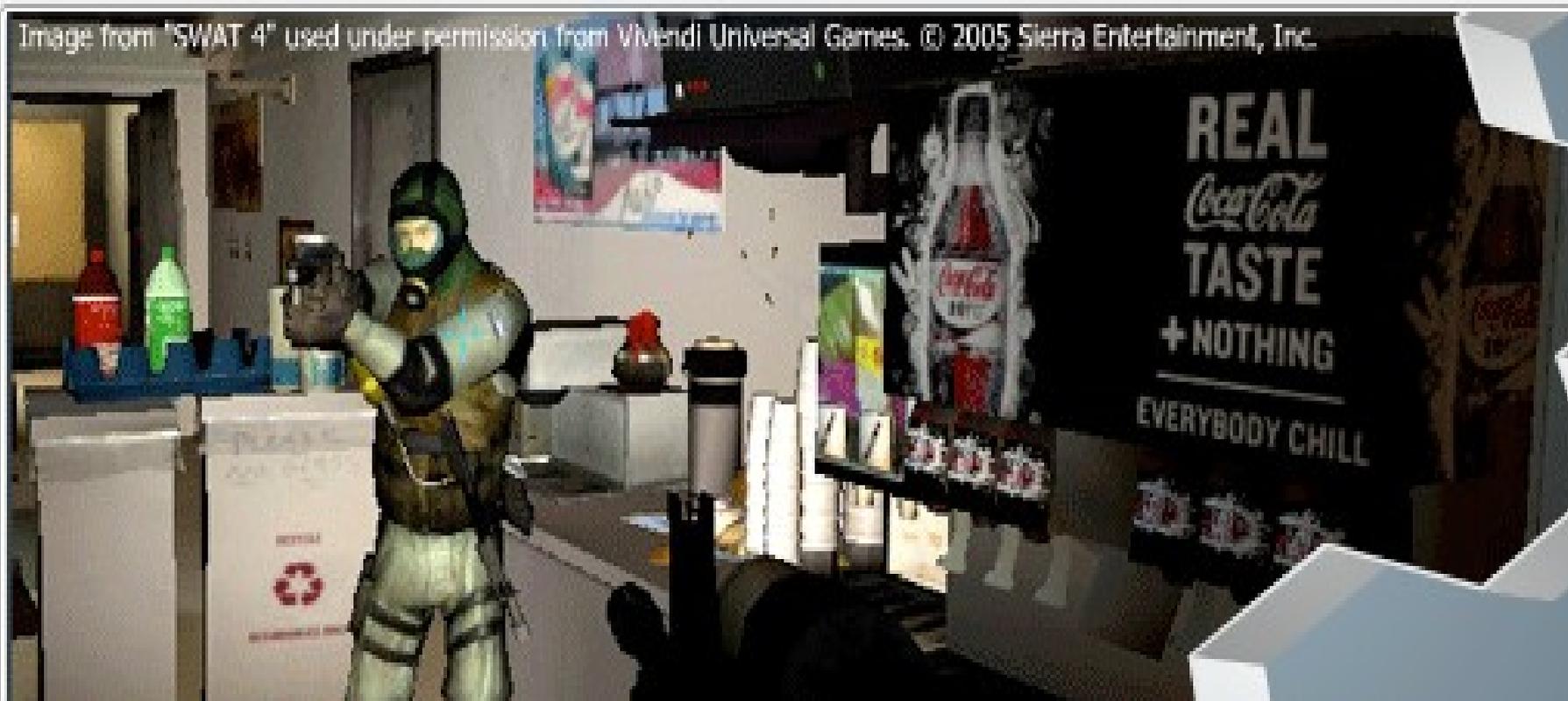


Placement de produits dans les jeux

massive incorporated

YOUR CHANNEL TO THE GAMING AUDIENCE SM

Image from "SWAT 4" used under permission from Vivendi Universal Games. © 2005 Sierra Entertainment, Inc.



Une exigence majeure

COHERENCE

Créer un bruit de fond cohérent dans le corps social (enfants/adultes/classes sociales)

Diversifier les lieux d'action : milieu scolaire – système de santé – milieu de travail – quartier ou ville – lieux de restauration (collective)

Le fondement stratégique

Liberté individuelle

Responsabilité sociale

Informier, éduquer le consommateur pour garantir
une liberté de choix en conscience?

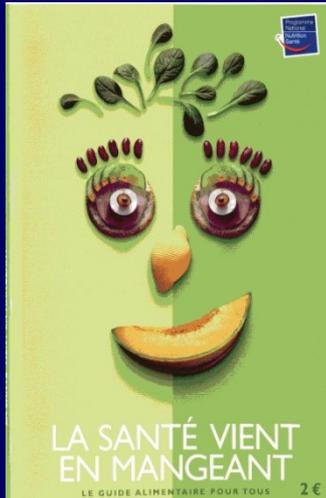
Agir sur l'environnement et la qualité de l'offre pour
faciliter un choix favorable pour la santé

Un contexte culturel : plaisir, convivialité

Un contexte économique : inégalités

Les Guides Nutrition du PNNS

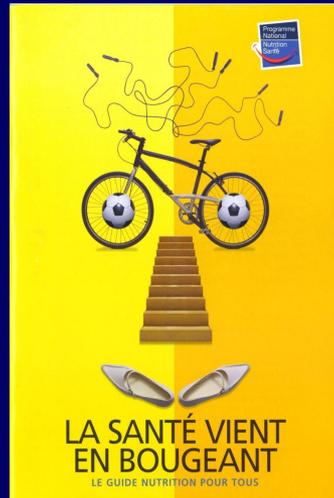
4,5 millions d'exemplaires



tous

Septembre 2003

700 000 exemplaires



Pour tous

Septembre 2006

1,5 millions d'exemplaires



Parents enfants 0-18

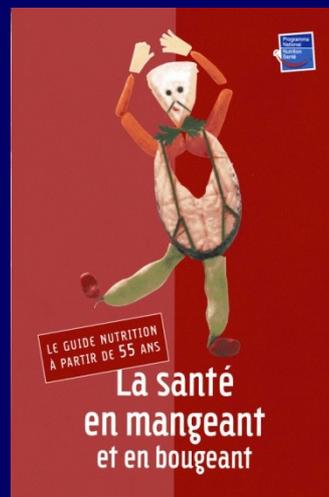
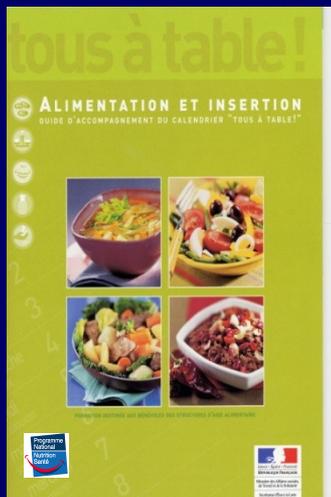
Septembre 2006

900 000 exemplaires



Adolescents

Novembre 2007





LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

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

VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

Fruits et légumes

au moins 5 par jour



- 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



- favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis
- privilégier la variété

Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)

3 par jour



- 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



- 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



- 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



- attention aux boissons sucrées
- attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes desserts, chocolat, glaces...)

Boissons

de l'eau à volonté



- 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 6 cl d'alcool fort

Sel



limiter la consommation

- 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



- à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)

Outils développés pour les professionnels de santé

Guides alimentaires accompagnant les guides grands publics



Les synthèses du PNNS

25 000 exemplaires par synthèse

Automne 2008 : Activité physique et obésité de l'enfant : bases pour une prescription adaptée

Documents d'accompagnement Des campagnes PNNS

Alaitement maternel
Les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère

Activité physique et santé
Arguments scientifiques, pistes pratiques

HTA
alimentation et mode de vie
État des lieux et pistes pratiques

Produits sucrés, féculents et santé : que Conseiller ?

Les Folates
LA CHÉMINOTHEUR DE VOTRE SANTÉ

inpes et votre pratique
Produits sucrés, féculents et vos patients

Produits sucrés, féculents et santé : que Conseiller ?

Les Folates

inpes et votre pratique

Produits sucrés, féculents et vos patients

C'EST PAR ICI

Adolescents : Femmes enceintes : Adultes : Parents : Seniors

PROFESSIONNELS

Actualités

Manger mieux, c'est possible

Bouger plus, c'est possible

Boîte à outils

Communication

PNNS

LES ACTUALITÉS

Une nouvelle campagne de communication !

« Au moins 5 fruits et légumes par jour » et « Des féculents à chaque repas ». Retrouvez ici la dernière campagne du PNNS.

[Lire la suite](#)

Le site www.mangerbouger.fr fait peau neuve ...

... pour vous aider à bien manger et bien bouger.

[Lire la suite](#)



LA BOÎTE À OUTILS

Dans cette rubrique tous les outils pratiques d'information du PNNS : guides, fiches, affiches... Téléchargez ici tous les documents.

[Accéder à tous les outils](#)



PNNS

Le Programme National Nutrition Santé est la référence en matière d'information sur la nutrition.

[Lire la suite](#)



MANGER MIEUX

... c'est possible !

Manger mieux, c'est se faire plaisir, mais c'est également équilibrer son alimentation (...)

[Lire la suite](#)



BOUGER PLUS

... c'est possible !

Bouger plus, c'est intégrer un peu plus d'activité physique dans son quotidien. C'est simple (...)

[Lire la suite](#)



zone communication

Découvrez ou redécouvrez toutes les campagnes d'infos sur la nutrition

[Lire la suite](#)



Un logo fédérateur



Pour les collectivités locales
municipalités et communautés de communes



Activité physique



Programme national nutrition santé et municipalités

CHARTRE Villes actives du PNNS



Préambule

> La mise en place d'une politique nutritionnelle est apparue, au cours des dernières années, comme une priorité de santé publique en France. En effet, si l'inadaptation des apports alimentaires et de l'activité physique ne peut en règle générale être considérée comme la cause directe des maladies les plus répandues en France, il est bien reconnu qu'elle participe, d'une façon ou d'une autre, à leur déterminisme. Ces maladies (cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, ostéoporose, diabète...) ont des conséquences dramatiques sur le plan humain, social et économique.

> Les travaux de recherche disponibles actuellement fournissent des informations scientifiques suffisamment fiables pour permettre d'identifier, de façon consensuelle, des facteurs nutritionnels impliqués dans le risque ou la protection vis-à-vis de certains grands problèmes de santé publique.

> Ainsi, en agissant sur l'alimentation et l'activité physique, il est possible de réduire, à court terme, l'exposition à certains facteurs de risque et de promouvoir certains facteurs de protection, en vue d'une réduction de la morbidité et à plus long terme de la mortalité.

> Sur ces bases, le Programme national nutrition-santé (PNNS), coordonné par le ministre chargé de la Santé, a été mis en place en janvier 2001, approfondi et prolongé en 2006. Son objectif général est d'améliorer la santé de la population par l'action sur le déterminant majeur que représente la nutrition.

Ce programme vise neuf objectifs prioritaires ainsi que dix objectifs dits spécifiques et s'appuie sur dix principes généraux. Il est articulé autour de quatre plans d'actions : prévention nutritionnelle, dépistage et prise en charge des troubles nutritionnels, mesures concernant des populations spécifiques et mesures particulières. Les plans régionaux de santé publique (PRSP) prennent également en compte dans leurs objectifs ou stratégies le déterminant nutrition.

> Toutes les actions mises en œuvre par le PNNS ont comme finalité de promouvoir, dans le champ de l'alimentation et de l'activité physique, les facteurs de protection et de réduire l'exposition aux facteurs de risque vis-à-vis des maladies chroniques et, au niveau des groupes à risque, de diminuer l'exposition aux problèmes spécifiques. Elles visent notamment à fournir et garantir l'indispensable cohérence des messages dirigés vers la population et des actions développées par de multiples intervenants.

Les municipalités, par leurs compétences, leurs liens avec les populations et de nombreux professionnels intervenant dans les domaines social, sanitaire, jeunesse, sports, éducation, économique, sont des acteurs importants pour la mise en œuvre d'interventions de proximité, en adéquation avec les orientations du PNNS.



La municipalité signataire adhère à la présente charte et s'engage :

- Article 1** > à devenir un acteur actif du PNNS en mettant en œuvre, promouvant et soutenant toute action qui contribue à l'atteinte des objectifs du PNNS ;
- Article 2** > à mettre en œuvre, chaque année, au moins une action issue de la liste proposée par le PNNS ou innovante et conforme au PNNS ;
- Article 3** > à veiller à ce que, pour toutes les actions mentionnées dans l'article 2 et menées dans le cadre de la collectivité locale, soient utilisées exclusivement les recommandations issues des référentiels du PNNS ou des documents porteurs du logo du PNNS, à veiller à ce que toute action nutritionnelle impliquant la collectivité n'aille pas à l'encontre des repères de consommation du PNNS ;
- Article 4** > à nommer un référent « actions municipales du PNNS » qui mentionnera et rendra compte, annuellement, à la Direction régionale des affaires sanitaires et sociales, des actions mises en place durant l'année et prévues pour l'année suivante ;
- Article 5** > à afficher le logo « Ville-active du Programme national nutrition santé » de façon explicite sur les documents afférents à cette action ;
- Article 6** > Le Programme national nutrition santé fournira, au niveau régional ou national le cadre, les outils et les conseils utiles à la mise en œuvre des actions.

Roselyne Bachelot-Narquin
Ministre de la Santé,
de la Jeunesse et des Sports

Maire de la ville de :

Jacques Pélissard
Président de l'Association
des Maires de France



Un logo fédérateur



Pour les acteurs économiques,
Associatifs, collectivités locales

Arrêté du 14 juillet 2007

Procédure :

Un dossier (simple) : vers la DRASS (recevabilité)

Puis INPES : conformité au cahier des charges

Avis

Décision sous deux mois : DGS



Votre enfant refuse de prendre un petit-déjeuner

- Cherchez-en d'abord la raison pour trouver la bonne solution.



Retrouvez la collection des guides nutrition du PNNS sur www.inp.as.fr et www.mangerbouger.fr

Il n'a jamais le temps

- Avancez légèrement l'heure de son réveil.
- Organisez-vous différemment :
 - toilette, préparation des habits et du cartable la veille.
 - heure du coucher un peu avancée.

Il n'a pas faim au réveil

- Proposez-lui de déjeuner juste avant de partir à l'école.
- Donnez-lui un fruit, un yaourt à boire, un peu de pain qu'il prendra avant l'entrée en classe.

Idées reçues

Beaucoup d'enfants ne prennent pas de petit-déjeuner - FAUX

En réalité, toutes les enquêtes montrent qu'actuellement plus de 90 % des enfants prennent un petit-déjeuner. Si votre enfant n'a pas l'habitude de prendre un petit-déjeuner, il est préférable de l'inciter à en prendre un, plutôt que de miser sur une collation. C'est lui donner une bonne habitude pour la vie.

Certains enfants ont des "coups de pompe" à 11H - VRAI

Il est tout à fait normal d'avoir faim avant le repas de midi et d'éprouver un peu de fatigue après une matinée d'école. Ces "coups de pompe" correspondent à des baisses de la vigilance tout à fait normales en fin de matinée et ne sont pas de véritables hypoglycémies. Ces baisses de vigilance ne justifient pas la prise de collation mais plutôt celle d'un bon petit-déjeuner.

Les enfants ont des apports insuffisants en calcium - FAUX

En réalité, actuellement, la majorité des jeunes enfants (jusqu'à 10 ans) ont des apports calciques conformes aux recommandations. Ce qui n'est pas toujours le cas chez les adolescents en phase de croissance.

Programme Nutrition, Prévention et Santé des enfants et adolescents en Aquitaine



Pourquoi est-il préférable de supprimer la collation à l'école ?

www.nutritionenfant.aquitaine.fr

Du pain à chaque repas !

Pour atteindre un bon équilibre nutritionnel, augmentons notre consommation de pain !

Riche en glucides complexes, source de protéines végétales, de fibres et pauvre en matières grasses, le pain fait partie des aliments trop peu consommés par les Français.

Sous toutes ses formes et selon l'appétit, le pain, pensez-y à chaque repas !

SUPPAN A CHAQUE REPAS ! Pour plus de bien-être

le pain Châtrons de pain

Mangez-vous au moins 5 fruits et légumes par jour ?



Pour protéger ma santé, la moitié de ce que je mange ... c'est des fruits et légumes !



Ce programme a reçu le prix de l'OMS Europe durant la conférence ministérielle d'Istanbul (novembre 2006)

fréquente en maternelle. Il ne faut pas la confondre avec le goûter de l'après-midi, parfois appelé "quatre heures", qui est l'un des 4 repas recommandés pour les enfants.

D'où vient cette pratique ?

Le principe de la collation de 10 h a été instauré à l'école maternelle au lendemain de la seconde guerre mondiale (1954) pour pallier des apports insuffisants et augmenter les apports de calcium par la distribution de lait aux élèves.

Pourquoi est-il préférable de supprimer la collation du matin à l'école ?

- On constate un certain nombre de dérives, en particulier :
- au verre de lait se sont rajoutés progressivement d'autres aliments riches en graisse et en sucre (biscuits, gâteaux, viennoiseries, produits chocolatés et sucrés...)
 - prise trop tard dans la matinée, elle pénalise la consommation du déjeuner et notamment des aliments qu'il est recommandé de consommer* tels que les légumes, les féculents, les produits laitiers et les fruits, notamment chez les enfants ayant un petit appétit.

Quelles recommandations ?

Il est préconisé de supprimer la collation systématique du matin à l'école et d'encourager la prise quotidienne d'un petit-déjeuner pour tous les enfants.

Ce qui permettra pour les enfants dès la maternelle :

- de prendre de bonnes habitudes en terme de petit-déjeuner ;
- de ne pas prendre l'habitude de grignoter ;
- d'améliorer au déjeuner la consommation des aliments recommandés : légumes, fruits, produits céréaliers (pain, féculents...), produits laitiers ;
- de diminuer les apports en graisses et sucres dont il est préférable de limiter la consommation.

Lait et produits laitiers



en dehors de ces 3 repas et du goûter.

Le petit-déjeuner... un repas nécessaire

Il permet d'éviter les coups de barre et le grignotage de la fin de matinée.

2 à 3 aliments parmi les groupes suivants :

- produits céréaliers : pain (avec une fine couche de beurre ou de confiture), biscuits ou céréales peu sucrées
- lait ou produit laitier demi-écrémé
- fruit (frais ou compote) ou jus de fruits (si possible pressé ou sans sucre ajouté)

Pain, autres aliments céréaliers et autres féculents

À chaque repas et selon l'appétit

Le goûter, un moment important

Pris dans l'après-midi, après l'école c'est un repas important qui permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner.

Idéalement, selon ses besoins et en fonction de ses activités, vous pouvez proposer à votre enfant de choisir 1 ou 2 aliments parmi les groupes suivants :

- fruits (frais, en compote ou en jus, sans sucre ajouté)
- lait et produits laitiers (yaourt, fromage)
- produits céréaliers (pain complet, biscuits secs riches en céréales...)

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour frais, en conserve ou surgelés

Programme National Nutrition Santé

* Programme National Nutrition Santé (PNNS - www.sante.gouv.fr)

Chartes d'engagements de progrès nutritionnels

(www.sante.gouv.fr thème nutrition PNNS, point 4.8)

Fondé sur les objectifs, repères et principes du PNNS, et objectifs LSP

Pour qui? : Producteurs, transformateurs, distributeurs, restaurateurs

Sur quoi ?

- **Composition nutritionnelle de produits existants** : sel, glucides simples ajoutés, lipides totaux, AGS, glucides complexes, fibres ; autres (cf avis, rapports repris par les pouvoirs publics) ; menus - **Produits de substitution** (de produits dont le repère concerne une limitation)

- **Aspects consommation** : taille des portions, accessibilité des fruits et légumes, organisation du lieu de vente; développement de la com et info lieu de vente et hors lieu de vente (logo PNNS); marketing et public

Des conditions générales de recevabilité: Aspects quantitatifs :

au moins 2/3 (1/2 pour PME) en CA/volume ou dépenses promotionnelles doit être concerné

Si orga pro ou interpro : 2/3 des membres ou 2/3 du CA national y a souscrit

Chartes d'engagements de progrès nutritionnels

Entreprises signataires (septembre 2008)

Entreprises ago alimentaires

Saint Hubert (01- 2008)

Unilever- corps gras (07-2008)

Orangina-Shweppes (07-2008)

Marie (07-2008)

Corps gras 26 000 T/an en France
31% part de marché Vol. 150M€ CA.

Corps gras +/- 40% Part de marché

15% volume BRSA : 535 M litres

Plats préparés 80 000 T/an 390 M€
CA 45% produits à marque

Interentreprises

ADEPALE : Section Fruits (fédération des industries d'aliments conservés) :

5 entreprises (2/3 production fruits transformés) 231kT compotes, 113kT confitures, 260kT fruits au sirop

Distribution

Casino

8% part de marché distribution. 118
Hyper, 362 Super

Promotion allaitement maternel

- - Les guides parents et femmes enceintes
- - Le carnet de santé de l'enfant
- - Un document grand public (en 2009)

- ✓ Par la sensibilisation des professionnels de l'enfance
(COFAM, réunions régionales)
- ✓ Nomination de référents allaitement dans les maternités

Entre 1996 et 2005, augmentation de 10% de la prévalence à la naissance

Programme
National

Nutrition
Santé



En établissements scolaires

Un lieu captif, convoité, un but d'éducation

Offre alimentaire

- *Restauration scolaire,*
- *Collation matinale,*
- *Ventes d'aliments au foyer*
- *Distributeurs automatiques payants*
- *Fontaines à eau*
- *Distribution gratuite de*

fruits : diffusion outils IMC, Calimco

ec la médecine de ville

Pédagogie

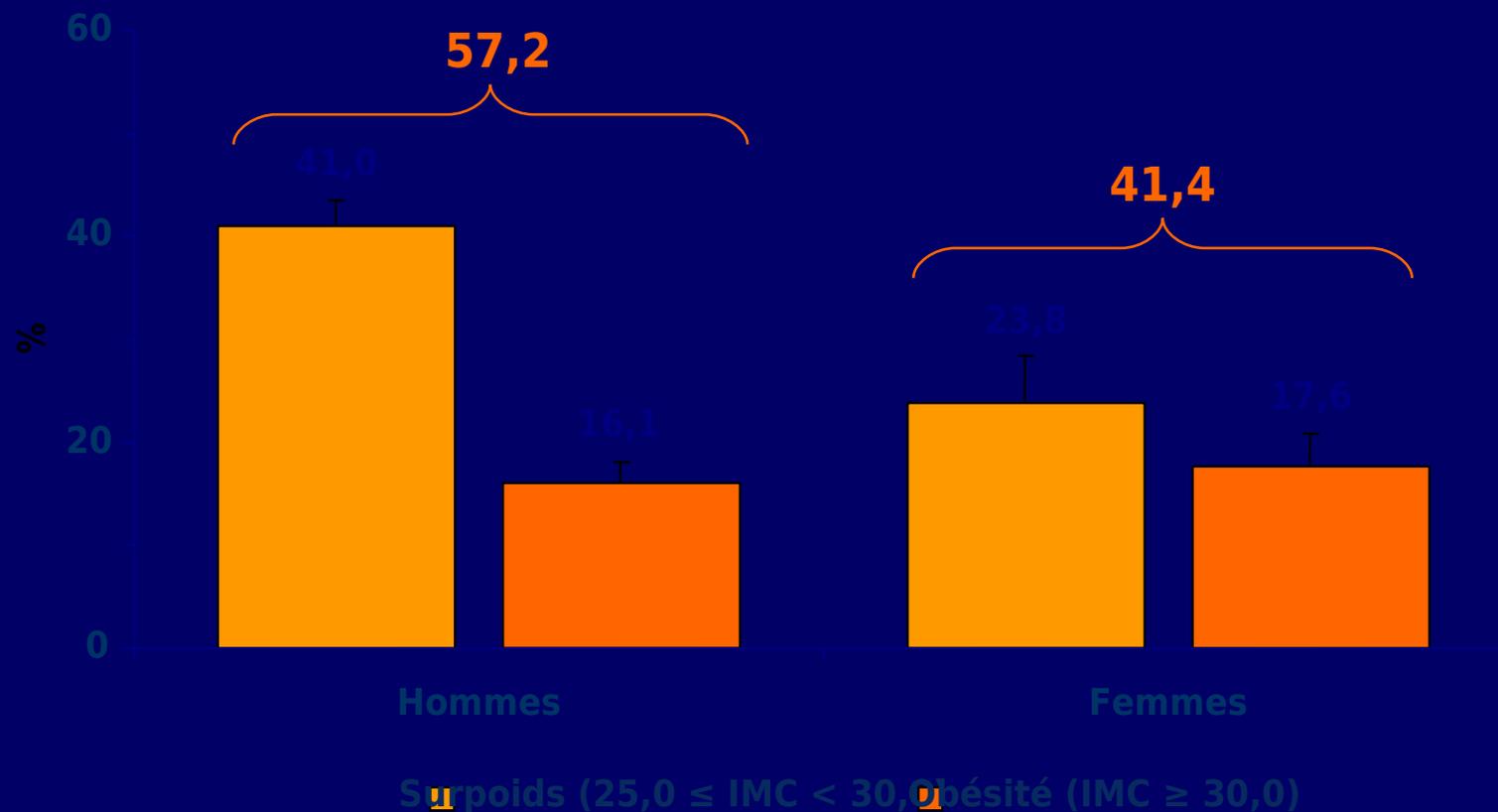
La question de la qualité des outils complémentaires des manuels scolaires (indépendance/marques)

- *Élaboration par les pouvoirs publics avec des scientifiques/ CDRom Collège*
- *Conception externe puis une qualité validée par les pouvoirs publics (cf procédure d'attribution du logo)*

Surpoids chez les adultes (18-74 ans)

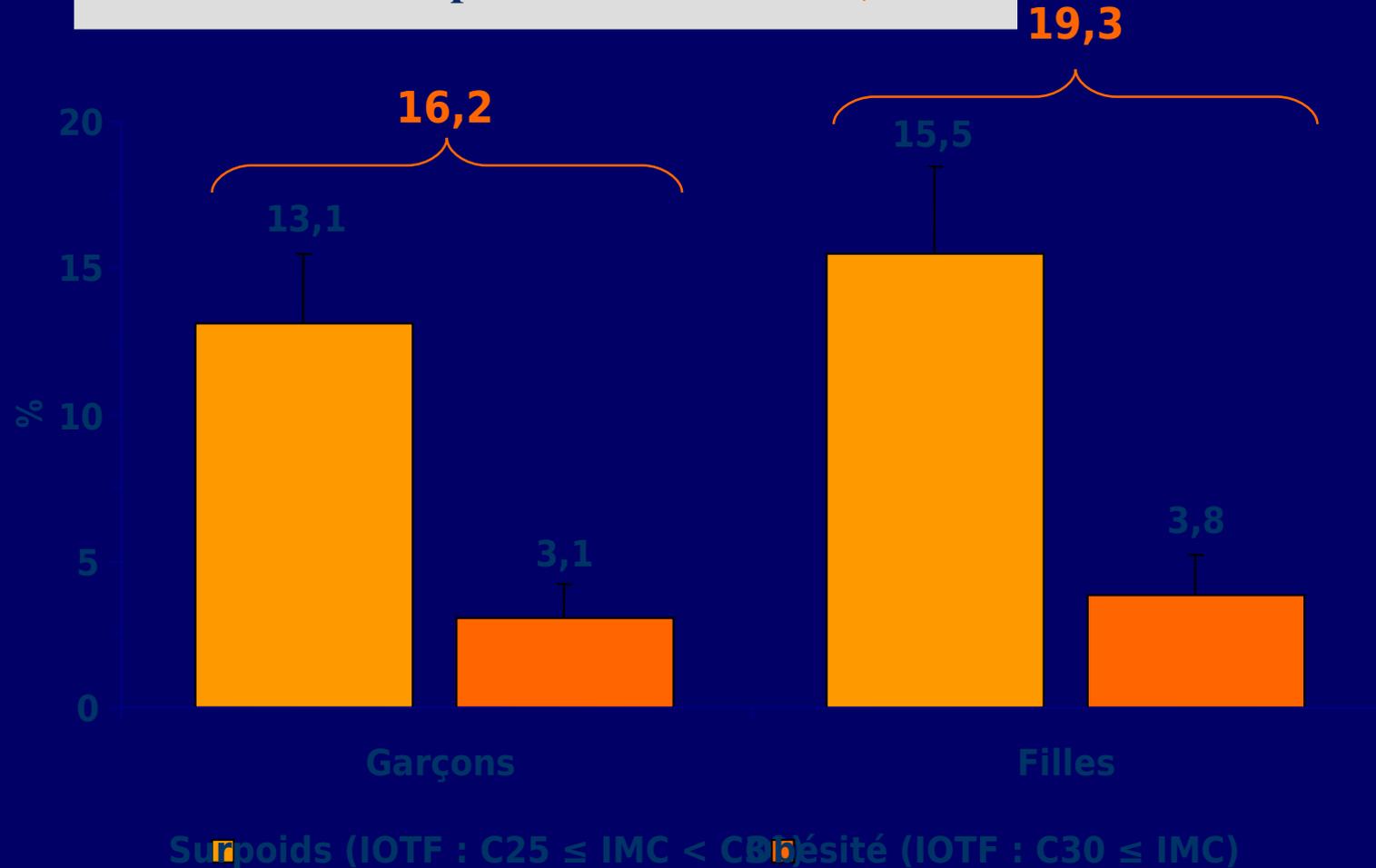
% à atteindre : 33%

Adultes en surpoids ou obèses : 49,3%



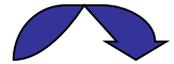
Surpoids chez les enfants (3-17 ans)

Enfants en surpoids ou obèses : **17,8%**

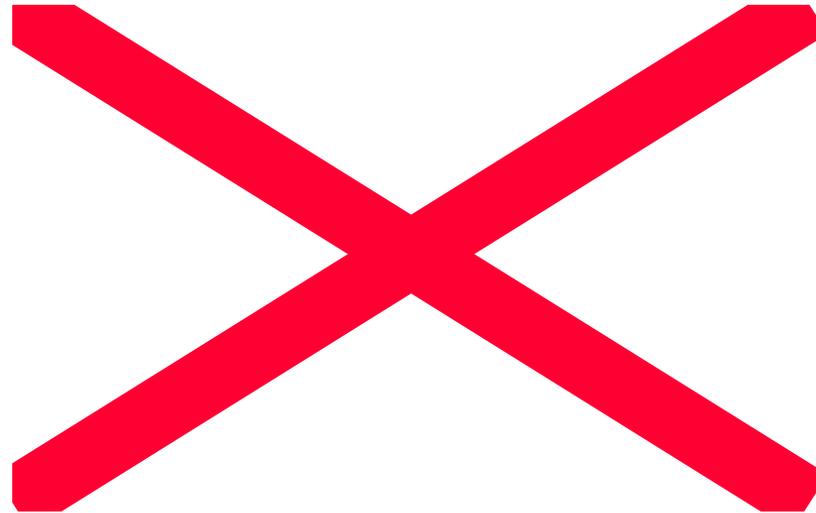


1999-2007 : Évolution des consommations de fruits frais et transformés (1)

+10 %



+24 %



Chartes d'engagements de progrès nutritionnels

Amélioration qualité nutritionnelle

St Hubert

Fin 2009

MG Totales

□ 5-10%
(surgamme $\omega 3$)

AGS

□ 3-5%

AGTrans

<1% et
80% < 0,5%

$\omega 3$: ttes marques
: riche

$\omega 6/\omega 3$ ttes
marques : <3

Sel

<1,6%

Unilever

Fin 2010

AGS

<33% des
lipides totaux
(nx prod)

□ 5-10%
(existants)

AGTrans

<1%

$\omega 3$: ttes
marques : riche

Sel

<1,8%

Orangina

Fin 2010 - ext
2012

Vol amélioré :
438Ml ; 63%
améliorés

GS ajoutés

□ 7-10% sans
subst edulcorants
(75% vol
amélioré)

□ 30-40% avec
subst edulcorants
(25% vol
amélioré)

Marie

Fin 2010

Sel : □ 22%

Lipides :

Composition
AG : substitution
tournesol par
colza

AGTrans :

pâtes brisées
marga 1%

feuilletées : marga
2%

Fibres : Tartes
tourtes pizza :

□ 13% (farine
T80)

Chartes d'engagements de progrès nutritionnels

Amélioration qualité nutritionnelle

ADEPALE Fruits

Fin 2010

GS :

compotes : □ de 18,8 à 17,8%

Confitures : toutes <60%

□ de 13,7 à 15% en pdm des conf allégées et prépar de fruits

Fruits au sirop

90% à 17-17,5% de GS

et vol de prod légères, au jus de 13 à 18%

Casino

Fin 2010

740 produits (MDD)

revus pour

□ de 5 à 10% de sel, sucre, gras

Suppression huiles

partiellement hydrogénées

Réduction $\omega 6$

Tous pains

sel <18g/kg farine

Tous nouveaux produits

priorité à critère

nutritionnel en appel

d'offre

Chartes d 'engagements de progrès nutritionnels

Tierce partie

Centres techniques :

- CRITT Poitou Charente)
- Agria Lorraine
- CTCPA

Bureau d'audit

- Veritas
- Product Intelligence service

Chartes d'engagements de progrès nutritionnels

Actions sur la commercialisation/information

Tableau de valeurs nutritionnelles de type 2 (*énergie, protéines, glucides, sucres, lipides, acides gras saturés, fibres, sodium*) :

Saint Hubert, **Unilever (gras)**, **Orangina**, **Marie**, **Adepale** (75%, TVN1 25%)

Casino : Valorisation FL en rayons (brumisation 100% en HM, 62% en SM), en permanence 10 FL < 1€, □ références FL, Étiquetage avec info spécifique, guide (avec logo PNNS),

Observatoire de la qualité de l'alimentation

- Mis en place (2008) dans le cadre du PNNS par les ministères chargés de la santé, de l'agriculture et de la consommation.
- Confié à l'AFSSA et l'INRA
- **Objectif** : assurer le suivi de la qualité nutritionnelle de l'offre alimentaire (composition nutritionnelle, taille des portions...) et croiser ces analyses avec des données socio-économiques (prix, segments de marchés...)
- **Produits** : un rapport annuel, qui rend public la mesure objective des améliorations réalisées, notamment dans le cadre des chartes d'engagements de progrès nutritionnels
- Trois sources de données : étiquetage, entreprises, laboratoires
- **2008** : céréales de petit déjeuner, biscuits. (charcuterie?)

Des principes réaffirmés et élargis

- 1 Le choix alimentaire est un **acte libre**, dans le contexte culturel et social propre à chacun ;
- 2 **Nutrition = apports** par l'alimentation et **dépenses** énergétiques par l'activité physique ;
3. Le PNNS prend en compte la triple dimension biologique, symbolique et sociale de l'acte alimentaire (**plaisir et culture** dans la santé);
- 4 **Validité scientifique** par une **expertise organisée par les pouvoirs publics** ;
- 5 Promotion des facteurs de protection et réduction de l'exposition aux facteurs de risque dans le cadre **d'une évolution favorable pour la santé des environnements alimentaire et physique des personnes** ;
- 6 Les stratégies, les actions et les **messages** du PNNS doivent être **cohérents**, sans contradiction, ni explicite ni par omission.
- 7 La mise en œuvre des actions majeures du PNNS s'effectue dans le cadre d'un **dialogue** avec les partenaires du programme présents dans son comité de pilotage, et au niveau régional dans le cadre défini par le plan régional de santé publique ;
- 8 Les **mesures incitatives** sont privilégiées. Les mesures réglementaires peuvent être mises en place lorsqu'il s'avère nécessaire de répondre à des critères d'efficacité, voire d'égalité ;
- 9 Toute forme de **stigmatisation des personnes** fondée sur un comportement alimentaire ou un état nutritionnel particulier est **bannie** par le PNNS ;
- 10 Aucun message émanant du PNNS ne saurait **interdire ou bannir** la consommation d'un quelconque aliment (si sa consommation n'est pas interdite par la réglementation).