



le cnam

UNIVERSITÉ PARIS 13



Les nouvelles recommandations alimentaires et les enjeux du programme national nutrition santé

Serge Hercberg

Professeur de Nutrition, Faculté de Médecine Université Paris 13/Dept Santé Publique Hôpital Avicenne
Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN)
Inserm (U1153), Inra(U1125), Cnam, Université Paris 13 , COMUE Sorbonne Paris Cité

Co-président du Groupe de Travail Nutrition du HCSP
Président du Programme National Nutrition Santé (PNNS) 2001-2018

Les enjeux de santé publique en France liés à la nutrition

- **Cancers** : 365 500 nouveaux cas/an
- **Maladies cardiovasculaires**: 180 000 décès/an (32 % des décès)
- **Diabète** (traité) : 3,95 % (2,5 millions de diabétiques traitées)
- **Obésité** : 17 % des adultes, (surpoids/obésité 18 % chez enfants)
- **Ostéoporose**: 3 millions de femmes. Fractures du col du fémur: 73 500 séjours hospitaliers /an

La nutrition joue également un rôle dans de nombreuses autres maladies: pathologies digestives, ostéo-articulaires, thyroïdiennes, dermatologiques, neurologiques (déclin cognitif)...

Les enjeux de santé publique en France liés à la nutrition

- **Cancers** : 365 500 nouveaux cas/an
coûts: 13,2 milliards € /an
- **Maladies cardiovasculaires**: 180 000 décès/an (32 % des décès)
coûts: 28,7 milliards € /an
- **Diabète** (traité) : 3,95 % (2,5 millions de diabétiques traitées)
coûts: 12,5 milliards € /an
- **Obésité** : 17 % des adultes, (surpoids/obésité 18 % chez enfants)
coûts: 20 milliards € /an
- **Ostéoporose**: 3 millions de femmes. Fractures du col du fémur: 73 500 séjours hospitaliers /an coûts : 415 millions € pour les coûts directs d'hospitalisation + 331 millions pour les coûts directs de rééducation

La nutrition joue également un rôle dans de nombreuses autres maladies: pathologies digestives, ostéo-articulaires, thyroïdiennes, dermatologiques, neurologiques (déclin cognitif)...

Les enjeux de santé publique en France liés à la nutrition

- **Cancers**
- **Maladies cardiovasculaires**
- **Diabète**
- **Obésité**
- **Ostéoporose**

*maladies multifactorielles,
déterminées par des facteurs
génétiques, biologiques,
environnementaux et
comportementaux.*

Les enjeux de santé publique en France liés à la nutrition

- **Cancers**
- **Maladies cardiovasculaires**
- **Diabète**
- **Obésité**
- **Ostéoporose**

*maladies multifactorielles,
déterminées par des facteurs
génétiques, biologiques,
environnementaux et
comportementaux.*

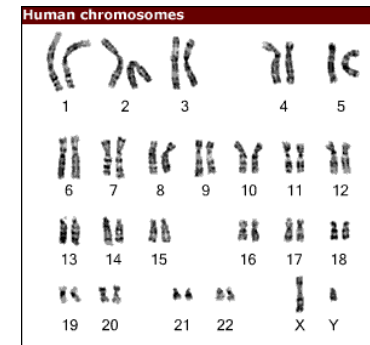
Poids relatif des différents facteurs



Les enjeux de santé publique en France liés à la nutrition

- **Cancers**
- **Maladies cardiovasculaires**
- **Diabète**
- **Obésité**
- **Ostéoporose**

*maladies multifactorielles,
déterminées par des facteurs
génétiques, biologiques,
environnementaux et
comportementaux.*



Les enjeux de santé publique en France liés à la nutrition

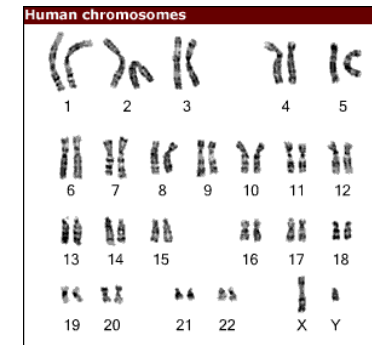
- Cancers
- Maladies cardiovasculaires
- Diabète
- Obésité
- Ostéoporose

maladies multifactorielles,

Capacité d'action sur les facteurs déterminants ?

Contenu des assiettes ?

Gènes ?



Poids relatif des facteurs nutritionnels

Part des cancers évitables par la nutrition

Analyses sur 4 pays: USA, Royaume Uni, Brésil et Chine (WCRF/ AICR 2007,2009)

environ 1/3 des cancers les plus fréquents pourraient être évités grâce à la prévention nutritionnelle dans les pays développés et 1/4 dans les pays en voie de développement.

Pays industrialisés:

- > 65 % pour les cancers des **voies aéro-digestives hautes**,
- 50 % pour les cancers **colon/rectum**,
- > 45 % pour le col de l'**utérus**

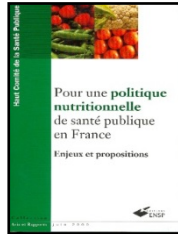
La mise en place d'une politique nutritionnelle en France

1998-1999

*Rapport DGS (Herberg & Basdevant)
Objectifs nutritionnels de santé publique pour la France*

1999-2000

*Rapport du HCSP (Herberg & Tallec)
Pour une politique nutritionnelle de sante publique: Enjeux et propositions*



→ Améliorer la santé de l'ensemble de la population en agissant sur un de ses déterminants majeurs, la nutrition (alimentation et activité physique)

→ objectifs nutritionnels chiffrés, mesurables à 5 ans

2001-2005 **PNNS1**

2006-2010 **PNNS2**

2011-2017 **PNNS3 (+ PO 2010-2013)**
(Code de la santé publique article L3231-1, 2010)

2019-2023 **PNNS4 (en cours d'élaboration)**



Stratégies

- ▶ communication
- ▶ éducation
- ▶ information
- ▶ formation
- ▶ offre alimentaire
- ▶ offre d'activité physique
- ▶ offre de soins

Prévention / Dépistage / Prise en charge

VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

CORRESPONDANT AUX OBJECTIFS DU PNNS



S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. De temps en temps, on peut s'offrir un petit plaisir.

Élaborés en 2002 (→ 2019)

Fruits & 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
Pain, céréales, pommes de terre, 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		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, volailles, produits de la pêche, oeufs		1 à 2 fois par jour	<ul style="list-style-type: none"> • en quantité inférieure à celle de 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 dessert, 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 <i>light</i>) • 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	<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"> • à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)

VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

CORRESPONDANT AUX OBJECTIFS DU PNNS



S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. De temps en temps, on peut s'offrir un petit plaisir.

Élaborés en 2002 (→ 2019)

Fruits & légumes		au moins 5 par jour
Pain, céréales, pommes de terre, légumes secs		à chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers		3 par jour
Viandes, volailles, produits de la pêche, oeufs		1 à 2 fois par jour
Matières grasses ajoutées		limiter la consommation
Produits sucrés		limiter la consommation
Boissons		de l'eau à volonté
Sel		limiter la consommation
Activité physique		Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour

Basés sur la qualité nutritionnelle des aliments ou des modèles alimentaires: connaissances scientifiques reposant sur les travaux épidémiologiques et cliniques associant aliments, nutriments, modèles alimentaires et santé et la pertinence biologique

- favoriser la variété
- limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
- attention aux boissons sucrées
- attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert,...

Nécessité de réactualiser les connaissances scientifiques + nécessité d'intégrer d'autres dimensions santé des aliments

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

Les différentes dimensions des aliments en lien avec la santé

- **Qualité nutritionnelle:** *gras, sucres, sel, calories, fibres,...*

Relations considérées de probables à convaincantes
→ recommandations spécifiques de santé publique

Les différentes dimensions des aliments en lien avec la santé

- **Qualité nutritionnelle:** *gras, sucres, sel, calories, fibres,...*
Relations considérées de probables à convaincantes
→ recommandations spécifiques de santé publique
- **Additifs:** *agents colorants, conservateurs, antioxydants, agents de texture (émulsifiants, amidons modifiés), exhausteurs de gout, édulcorants, ...*
- **Composés néo-formés** (*acrylamide, nitrosamines,...*)
- **Pesticides:** *insecticides, raticides, fongicides, et herbicides*

Les différentes dimensions des aliments en lien avec la santé

- **Qualité nutritionnelle:** *gras, sucres, sel, calories, fibres,...*
Relations considérées de probables à convaincantes
→ recommandations spécifiques de santé publique
- **Additifs:** *agents colorants, conservateurs, antioxydants, agents de texture (émulsifiants, amidons modifiés), exhausteurs de goût, édulcorants, ...*
- **Composés néo-formés** (*acrylamide, nitrosamines,...*)
- **Pesticides:** *insecticides, raticides, fongicides, et herbicides*

+ dimension « santé de la planète »

ELABORATION DES RECOMMANDATIONS DU PNNS 4



Socle scientifique des repères nutritionnels



Repères nutritionnels de Santé Publique



Messages nutritionnels grand public*

** Incluant les messages sur l'activité physique en cours d'élaboration*

Choix stratégiques

- ▶ *maintenir **la cohérence** entre les repères de consommation alimentaire **actuels et les nouveaux**, dès lors que cela reste pertinent sur la base des éléments scientifiques*
- ▶ *mettre l'analyse de santé publique des **relations épidémiologiques** entre la consommation des différents aliments et le risque de maladies chroniques au centre des éléments permettant de définir les nouveaux repères de consommation alimentaire*
- ▶ *compléter les définitions des repères en vérifiant leur **cohérence** avec les résultats des différents **scénarios** testés par **l'outil d'optimisation** de l'ANSES*
- ▶ *apporter une vigilance particulière à la convergence entre les **dimensions nutritionnelles et environnementales** de l'alimentation lors de l'établissement définitif des repères de consommation*
- ▶ *Nécessité d'un **consensus** au niveau du GT et la CSPEPS*

Les repères alimentaires du futur PNNS (HCSP, 2017)

Groupe alimentaire	Repère principal	Données complémentaires
Fruits et légumes	Au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ <i>il est recommandé d'augmenter sa consommation, quel que soit le niveau de consommation initial</i> ⤴ <i>Frais, surgelés ou en conserve.</i> ⤴ <i>Privilégier des fruits et légumes cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).</i>
Fruits à coque sans sel ajouté <i>(Amandes, noix, noisettes, pistaches)</i>	Une petite poignée par jour	
Légumineuses <i>(Lentilles, pois chiches, haricots...)</i>	Au moins 2 fois par semaine	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ <i>Privilégier des légumineuses cultivées selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).</i>
Produits céréaliers complets et peu raffinés <i>(Pain, pâtes, riz et autres produits céréaliers non ou peu raffinés)</i>	A privilégier, en substitution des produits raffinés	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ <i>Ces produits devraient être consommés tous les jours</i> ⤴ <i>Privilégier les produits céréaliers cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).</i>
Produits laitiers <i>(Lait, yaourts, fromages,...)</i>	2 produits laitiers par jour	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ <i>Le nombre de produits laitiers pourra s'élever à 3 par jour lorsque les tailles de portions sont plus faibles</i> ⤴ <i>Compte tenu des risques liés aux contaminants, veiller à varier les produits laitiers</i>
Viande et volaille	Limiter la consommation de viande « rouge »* et privilégier la consommation de volaille	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ <i>Pour les consommateurs de viande « rouge », limiter la consommation à 500g/semaine maximum</i> <i>* bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval, sanglier, biche</i>
Poisson	2 fois par semaine	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ <i>Dont un poisson gras</i> ⤴ <i>Varié les espèces et les lieux d'approvisionnement (en particulier pour les grands consommateurs), afin de limiter l'exposition aux contaminants</i>
Charcuterie	Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ <i>Pour les amateurs, ne pas dépasser 150g/semaine</i> ⤴ <i>Au sein de ce groupe, privilégier le jambon blanc</i>
Matières grasses ajoutées	Eviter les consommations excessives	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ <i>Privilégier les huiles de colza et de noix (riches en ALA) et l'huile d'olive sans augmenter la quantité habituelle de matières grasses ajoutées</i> ⤴ <i>Les matières grasses animales sont à réserver à un usage cru ou tartinable et en quantité limitée</i>
Produits sucrés	Limiter la consommation de produits sucrés	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ <i>Les boissons sucrées font partie des produits sucrés</i> ⤴ <i>Les céréales du petit déjeuner sont en général sucrées, voire sucrées et grasses</i> ⤴ <i>Limiter la consommation d'aliments sucrés et gras à la fois (pâtisseries, chocolat, desserts lactés et crèmes glacées)</i>
Boissons	La seule boisson recommandée est l'eau (à volonté)	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ <i>Limiter la consommation de boissons sucrées et au goût sucré (limitée à un verre par jour).</i> ⤴ <i>Alcool : pas plus de 2 verres par jour et pas plus de 10 par semaine (pour la prévention du cancer, risque augmente dès 1 verre par jour)</i>
Sel	Réduire consommation de sel	<ul style="list-style-type: none"> ⤴ <i>Aliments salés et ajouts de sel</i>

Les repères alimentaires du futur PNNS (HCSP, 2017)

Groupe alimentaire	Repère principal	Données complémentaires
Fruits et légumes	Au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> il est recommandé d'augmenter sa consommation, quel que soit le niveau de consommation initial Frais, surgelés ou en conserve. Privilégier des fruits et légumes cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).
Fruits à coque sans sel ajouté (Amandes, noix, noisettes, pistaches)	Une petite poignée par jour	
Légumineuses (Lentilles, pois chiches, haricots...)	Au moins 2 fois par semaine	
Produits céréaliers complets et peu raffinés (Pain, pâtes, riz et autres produits céréaliers non ou peu raffinés)	A privilégier, en substitution des produits raffinés	
Produits laitiers (Lait, yaourts, fromages,...)	2 produits laitiers par jour	<ul style="list-style-type: none"> Le nombre de produits laitiers pourra s'élever à 3 par jour lorsque les tailles de portions sont plus faibles Compte tenu des risques liés aux contaminants, veiller à varier les produits laitiers
Viande et volaille	Limiter la consommation de viande « rouge »* et privilégier la consommation de volaille	
Poisson	2 fois par semaine	
Charcuterie	Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> Pour les amateurs, ne pas dépasser 150g/semaine Au sein de ce groupe, privilégier le jambon blanc
Matières grasses ajoutées	Eviter les consommations excessives	<ul style="list-style-type: none"> Privilégier les huiles de colza et de noix (riches en ALA) et l'huile d'olive sans augmenter la quantité habituelle de matières grasses ajoutées Les matières grasses animales sont à réserver à un usage cru ou tartinable et en quantité limitée
Produits sucrés	Limiter la consommation de produits sucrés	<ul style="list-style-type: none"> Les boissons sucrées font partie des produits sucrés Les céréales du petit déjeuner sont en général sucrées, voire sucrées et grasses Limiter la consommation d'aliments sucrés et gras à la fois (pâtisseries, chocolat, desserts lactés et crèmes glacées)
Boissons	La seule boisson recommandée est l'eau (à volonté)	<ul style="list-style-type: none"> Limiter la consommation de boissons sucrées et au goût sucré (limitée à un verre par jour). Alcool : pas plus de 2 verres par jour et pas plus de 10 par semaine (pour la prévention du cancer, risque augmente dès 1 verre par jour)
Sel	Réduire consommation de sel	Aliments salés et ajouts de sel

PROMOTION DES ALIMENTS VEGETAUX

REDUCTION DES ALIMENTS ANIMAUX

Alcool: recos de SPF (< 10 unités par semaine,....)

<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=600>

Les repères alimentaires du futur PNNS (HCSP, 2017)

Groupe alimentaire	Repère principal	Données complémentaires
Fruits et légumes	Au moins 5 par jour	il est recommandé d'augmenter sa consommation, quel que soit le niveau de consommation initial Frais, surgelés ou en conserve.  Privilégier des fruits et légumes cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).
Fruits à coque sans sel ajouté (Amandes, noix, noisettes, pistaches)	Une petite poignée par jour	
Légumineuses (Lentilles, pois chiches, haricots...)	Au moins 2 fois par semaine	 Privilégier des légumineuses cultivées selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).
Produits céréaliers complets et peu raffinés (Pain, pâtes, riz et autres produits céréaliers non ou peu raffinés)	A privilégier, en substitution des produits raffinés	Ces produits devraient être consommés tous les jours  Privilégier les produits céréaliers cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).
Produits laitiers (Lait, yaourts, fromages,...)	2 produits laitiers par jour	Le nombre de produits laitiers pourra s'élever à 3 par jour lorsque les tailles de portions sont plus faibles Compte tenu des risques liés aux contaminants, veiller à varier les produits laitiers
Viande et volaille	Limiter la consommation de viande « rouge »* et privilégier la consommation de volaille	Pour les consommateurs de viande « rouge », limiter la consommation à 500g/semaine maximum * bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval, sanglier, biche
Poisson	2 fois par semaine	Dont un poisson gras Varier les espèces et les lieux d'approvisionnement (en particulier pour les grands consommateurs), afin de limiter l'exposition aux contaminants
Charcuterie	Limiter la consommation	Pour les amateurs, ne pas dépasser 150g/semaine Au sein de ce groupe, privilégier le jambon blanc
Matières grasses ajoutées	Eviter les consommations excessives	Privilégier les huiles de colza et de noix (riches en ALA) et l'huile d'olive sans augmenter la quantité habituelle de matières grasses ajoutées Les matières grasses animales sont à réserver à un usage cru ou tartinable et en quantité limitée
Produits sucrés	Limiter la consommation de produits sucrés	Les boissons sucrées font partie des produits sucrés Les céréales du petit déjeuner sont en général sucrées, voire sucrées et grasses Limiter la consommation d'aliments sucrés et gras à la fois (pâtisseries, chocolat, desserts lactés et crèmes glacées)
Boissons	La seule boisson recommandée est l'eau (à volonté)	Limiter la consommation de boissons sucrées et au goût sucré (limitée à un verre par jour). Alcool : pas plus de 2 verres par jour et pas plus de 10 par semaine (pour la prévention du cancer, risque augmente dès 1 verre par jour)
Sel	Réduire consommation de sel	Aliments salés et ajouts de sel

Alcool: recos de SPF (< 10 unités par semaine,....)

<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=600>

- ✚ **Veiller à ce que la journée alimentaire soit globalement proche des repères autant que possible sans que chaque repas le soit nécessairement.** Si la consommation de certains produits est à limiter (*en termes de fréquence et de quantité*), il n'est pas question de les interdire.
 - ✚ **Éviter les portions et les consommations excessives.** En restant exceptionnels, les excès alimentaires ne sont pas de nature à obérer l'équilibre alimentaire général.
 - ✚ **Prendre suffisamment de temps pour manger et profiter des repas.**
 - ✚ **Éviter le grignotage** et particulièrement la consommation de produits gras, salés et sucrés
- ✚ **Privilégier la variété dans toutes ses formes :** diversifier les lieux et les modes d'approvisionnement ainsi que les origines des produits. Ces éléments sont importants aussi bien pour l'équilibre nutritionnel que pour limiter l'exposition aux contaminants environnementaux et pour tendre vers une alimentation durable.
 - ✚ **Pour tendre vers une alimentation durable en cohérence avec les repères de consommation:** privilégier l'utilisation de produits bruts, les aliments de saison, les circuits courts et les modes de production respectueux de l'environnement, c'est-à-dire avec une limitation des intrants.
 - ✚ **Le BIO** est un mode de production limitant les intrants et constitue à ce titre un moyen de limiter l'exposition aux pesticides. Cependant, il ne permet pas d'éliminer totalement certains contaminants présents dans l'environnement (métaux lourds, dioxines, mycotoxines, pesticides organophosphorés, etc.). Par ailleurs, le recours aux produits BIO est un élément complémentaire aux repères principaux de consommation, qui sont eux des critères de choix prioritaires
- ✚ **Les produits grillés ou avec un brunissement fort** (au barbecue ou par toaster) ne doivent pas être consommés de façon régulière.
 - ✚ **Les compléments alimentaires** ne sont pas recommandés en dehors des prescriptions médicales
 - ✚ **Les régimes amaigrissants restrictifs** sont à éviter en dehors d'indications médicales

ALLER VERS →

BIO

Les aliments bio



Les aliments de saison et les aliments produits localement



Une consommation de poisson gras et maigres en alternance



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



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



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les fruits et les légumes



Le fait maison



L'activité physique



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

AUGMENTER ↗



Les fruits à coque

RÉDUIRE ↘



La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)



Les produits sucrés et les boissons sucrées



Les produits avec un Nutri-Score D et E



La charcuterie



L'alcool



Les produits salés



Le temps passé assis

Objectifs de santé publique quantifiés pour la politique nutritionnelle de santé publique (PNNS4)

- destinés exclusivement aux autorités de santé publique (*à la différence des repères de consommation du PNNS*), non destinés à être diffusés auprès du grand public,
- éléments qui justifient la mise en place des actions et mesures s'intégrant dans la future politique nutritionnelle de santé publique et qui doivent permettre d'assurer la surveillance et juger de l'efficacité de cette politique,
- quantifiés pour la durée du PNNS4 (5 années à venir),
- indicateurs permettant d'évaluer la politique nutritionnelle, en termes d'amélioration de la qualité des apports et du statut nutritionnel de la population et de réduction des niveaux d'exposition à divers risques,

Des objectifs prenant en compte les inégalités sociales de santé

Objectifs quantifiés retenus (1)

Fruits et légumes

Augmenter chez les adultes la consommation de fruits et légumes (FL), de sorte que :

- 80 % au moins consomment $\geq 3,5$ FL/j
- 55 % au moins consomment ≥ 5 FL/j

Augmenter chez les adultes en situation de pauvreté, la consommation de FL, de sorte que :

- 100% des adultes consomment > 1 FL/j
- 50% des adultes consomment $\geq 3,5$ fruits et légumes par jour

Sel

Diminuer la consommation de sel dans la population de sorte que :

- 90% des adultes consomment $< 7,5$ g/j de sel
- 100% des adultes consomment < 10 g/j de sel

Sucres

Diminuer la consommation moyenne de sucres (mono et disaccharides hors lactose et galactose) et de sucres libres dans la population de sorte que :*

- 100% de la population soit $<$ du seuil de 100g de sucres hors lactose et galactose ;
- 100% de la population soit $<$ du seuil de 10% de l'apport énergétique total provenant des sucres libres.

** les sucres libres, selon la définition de l'OMS, incluent les monosaccharides et disaccharides ajoutés aux aliments et aux boissons par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les concentrés de jus de fruits.*

Objectifs quantifiés retenus (2)

Viande hors volaille

Diminuer la consommation de viande « rouge » (*bœuf, porc, veau, mouton, chèvre cheval, sanglier, biche*) de sorte que :

- 100% de la population consomme < 500g de viande par semaine.

Charcuterie

Diminuer la consommation de charcuterie de sorte que :

- 100% de la population consomme < 150g de charcuterie par semaine.

Légumineuses

Augmenter la consommation de légumineuses de sorte que :

- 100% de la population consomme au moins une portion de légumineuses par semaine.

Fruits à coque sans sel ajouté

Augmenter la consommation de fruits à coque sans sel ajouté de sorte que :

- 100% de la population de plus de 36 mois (hors sujets allergiques) consomme ≥ 1 portion de fruit à coque sans sel ajouté par semaine.

Produits céréaliers complets

Améliorer le profil de consommation des produits céréaliers, afin d'obtenir :

- 100% de la population avec un rapport céréales complètes et peu raffinées / produits céréaliers totaux supérieur à 50%.

Objectifs quantifiés retenus (3)

Boissons sucrées

Diminuer la consommation de boissons sucrées pour atteindre :

- 100% de la population consomme au maximum 1 verre de boisson sucrée par jour (dont jus de fruit).

Poisson

Augmenter la consommation de poisson de sorte que :

- 100% de la population consomme au moins 1 portion de poisson par semaine.

Produits laitiers

Faire évoluer la consommation des produits laitiers chez les adultes de sorte que :

- 100% de la population consomme ≥ 1 produit laitier par jour ;
- 100% de la population consomme < 4 produits laitiers par jour.

Alcool

Activité Physique

Sédentarité

Surpoids et obésité

Allaitement maternel

Dénutrition

Produits bruts – produits ultra-transformés

-Interrompre la croissance de la consommation des produits ultra-transformés (selon la classification NOVA) et réduire la consommation de ces produits de 20% sur la période

Produits bio

Augmenter la consommation de produits BIO dans la population de sorte que
- 100 % de la population consommant au moins 20% en moyenne de leurs consommations de fruits et légumes, produits céréaliers et légumineuses sont issues de produits BIO

Dans le cadre d'une politique nutritionnelle de santé publique efficace et cohérente

Promouvoir :

1. la consommation des aliments végétaux et réduire la part des aliments d'origine animale,
2. des aliments affichant le meilleur Nutri-Score possible,
3. sans ou avec la plus courte liste possible d'additifs (visibles dans la liste des ingrédients),
4. de réduire la part des aliments ultra-transformés et de privilégier les aliments bruts,
5. consommer si possible des aliments végétaux Bio (avec un logo certifiant).

Alimentation bonne pour la santé des individus et de la planète

Initiative Citoyenne Européenne « PRO-NUTRISCORE »

A l'initiative de 7 associations de consommateurs en Europe: → rendre obligatoire le Nutri-Score en Europe

1 millions de signatures nécessaires, réparties dans au moins 7 pays européens

www.pronutriscore.org

The screenshot shows the official European Citizen Initiative Register page for 'PRO-NUTRISCORE'. The page is in French and includes the following information:

- Titulaire:** PRO-NUTRISCORE
- État d'avancement:** Collecte en cours
- Délai:** 08/05/2020
- Numéro d'enregistrement attribué par la Commission:** ECI(2019)000008
- Date d'enregistrement:** 08/05/2019
- Langue d'enregistrement:** FR / Autres langues disponibles: BG CS DA DE EL EN ES ET E FR GA GB HR HU IT LT LV MT NL PL PT RO SK SL SV
- Décision de la Commission relative à l'enregistrement de la proposition d'initiative citoyenne:** DÉCISION DE LA COMMISSION
- Objet:** Nous demandons à la Commission européenne d'imposer l'étiquetage simplifié « Nutriscore » sur les produits alimentaires, pour garantir une information nutritionnelle de qualité aux consommateurs européens et protéger leur santé.
- Principaux objectifs:** 1. Simplifier la lecture et la compréhension de l'étiquetage nutritionnel ; 2. Agir sur les problématiques de santé publique en incitant les professionnels à améliorer la composition de leurs produits ; 3. Harmoniser l'information nutritionnelle au niveau européen en imposant un étiquetage officiel unique, permettant de mettre fin à la confusion des consommateurs européens face à la myriade de logos existants.
- Dispositions des traités jugées pertinentes par les organisateurs:** Article 169 TFUE

The screenshot shows the 'Soutenez cette initiative' (Support this initiative) form on the website. The form is in French and includes the following information:

- Titulaire:** PRO-NUTRISCORE
- Délai:** 08/05/2020
- Numéro d'enregistrement:** ECI(2019)000008
- Date d'enregistrement:** 08/05/2019
- Langue de l'initiative:** français (fr)

The form includes a section for supporting the initiative by completing the form below. It states: "Tous les champs sont obligatoires" (All fields are mandatory) and "Veuillez sélectionner l'État membre dont vous êtes ressortissant(e) et/ou résident(e):" (Please select the member state of which you are a citizen and/or resident). A dropdown menu is provided for selecting the country.

The form also includes a section for the subject of the initiative, which is: "Nous demandons à la Commission européenne d'imposer l'étiquetage simplifié « Nutriscore » sur les produits alimentaires, pour garantir une information nutritionnelle de qualité aux consommateurs européens et protéger leur santé." (We request the European Commission to impose the simplified « Nutriscore » labeling on food products, to ensure quality nutritional information for European consumers and protect their health.)

The graphic features the Nutri-Score logo (A, B, C, D, E) and the text: "IMPOSONS LE NUTRI-SCORE DANS TOUTE L'EUROPE!" (Let's impose Nutri-Score in all of Europe!). It also includes the website address "WWW.PRONUTRISCORE.ORG" and a call to action: "SIGNEZ LA PÉTITION #PRONUTRISCORE" (Sign the petition #PRONUTRISCORE).