

---

## AVIS

---

### relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur Programme national nutrition santé 2017-2021

16 février 2017

---

Le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) a été saisi par la Direction générale de la santé par courrier du 16 juillet 2015 afin d'actualiser les repères du futur Programme national nutrition santé 2017-2021 (PNNS4). Les objectifs de cette saisine ont été repris dans une saisine plus globale, datée du 22 juillet 2016, confiant également au HCSP l'élaboration de propositions d'objectifs et de recommandations pour la conception du PNNS4. La saisine de la DGS propose une réponse en deux temps, la première étape concernant l'actualisation des repères du PNNS.

En réponse à la saisine du Directeur général de la santé, le HCSP a pris en considération les éléments suivants pour définir les nouveaux repères de consommation alimentaire pour les adultes :

- le rapport fourni par l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) [1] portant sur l'actualisation des repères de consommation alimentaire du PNNS chez l'adulte, notamment les résultats issus de l'outil d'optimisation mis au point par l'ANSES et les différents scénarios testés ;
- les données issues des rapports complémentaires de l'ANSES portant sur l'élaboration des références nutritionnelles [2] et sur les relations entre les consommations de groupes d'aliments et le risque de maladies chroniques non transmissibles [3] ;
- des auditions d'experts dans certains champs de la nutrition ;
- les documents portant sur les repères de consommation et recommandations nutritionnelles existant au niveau national dans d'autres pays occidentaux [4] : États-Unis [5], Canada, Pays-Bas [6], Islande, Danemark [7], Finlande [8], Allemagne, Royaume-Uni [9], Suisse. Les repères ayant été mis à jour le plus récemment (soit après 2012) ont été analysés de façon préférentielle ;
- les résultats des études menées auprès du grand public portant sur la compréhension, la connaissance, mais aussi l'acceptabilité des repères alimentaires utilisés jusqu'à présent, études réalisées par Santé publique France pendant le suivi du PNNS.

### **Les choix du HCSP ont été les suivants :**

- maintenir la cohérence entre les repères de consommation alimentaire actuels et les nouveaux, dès lors que cela reste pertinent sur la base des documents utilisés et des différents éléments collectés ;
- mettre l'analyse de santé publique des relations épidémiologiques entre la consommation des différents aliments et le risque de maladies chroniques non transmissibles 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 ;
- et 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.

Au total, le HCSP s'est fixé comme objectifs de définir les nouveaux repères de consommation alimentaires pour les adultes et de fournir les éléments complémentaires nécessaires à l'élaboration des messages dont les formulations définitives seront finalisées par Santé publique France pour être déclinées dans différents supports de communication.

### **Le HCSP rappelle les dimensions essentielles à prendre en compte dans la communication future sur les repères alimentaires**

- Dans l'esprit du PNNS, les « repères alimentaires du PNNS » sont des indications de consommation quantitatives et qualitatives de différents groupes d'aliments destinées à être diffusées auprès du grand public et des professionnels.

Il apparaît indispensable de conserver la notion de « repères » et non de « recommandations », pour une meilleure compréhension et appropriation potentielles, et afin d'éviter qu'elles n'apparaissent comme des injonctions moralisatrices ou normatives. L'approche est donc de formuler des conseils, des « repères » vers lesquels tendre et non des normes à atteindre absolument, par tous.

- La communication devra également veiller à prendre en considération l'ensemble de la population, et en particulier les groupes devant faire face à d'importantes difficultés économiques.
- Les messages finalisés doivent être formulés de manière à tenir compte des notions de plaisir, de convivialité, et de culturalité de l'acte alimentaire.
- Des tailles de portions et des représentations graphiques ayant un sens pour la population générale devront être réfléchies précisément et être adaptées en fonction des groupes ou des aliments lors de l'élaboration des outils de communication.

### **Le HCSP s'est appuyé sur les éléments suivants pour modifier le périmètre de certains des 8 groupes d'aliments faisant l'objet de recommandations actuelles et pour ajouter de nouveaux repères :**

- Des groupes d'aliments et leur périmètre sont définis quand les données scientifiques justifient l'élaboration d'un repère. Dans ces conditions, il n'est pas fixé de limite au

nombre de groupes alimentaires dès lors qu'une justification scientifique et de santé publique existe.

- En revanche, certains aliments ou groupes d'aliments ne font pas l'objet d'une recommandation spécifique du fait qu'aucun argument scientifique ne légitime d'établir un repère ou une limite de consommation particulière. Ils peuvent être consommés dans la mesure où cette consommation n'entrave pas l'atteinte des autres repères de consommation.
- Pour chacun des groupes d'aliments retenus, a été précisé un repère principal correspondant dans la mesure du possible à une fréquence de consommation, lorsque les données scientifiques et la dimension de santé publique le permettent ou, à défaut, à une évolution souhaitable des consommations.
- Des données complémentaires sont proposées en plus du repère principal fournissant des éléments à expliciter dans la formulation définitive des messages ou dans la communication qui leur sera associée. Selon les cas, sont ainsi précisés des exemples emblématiques d'aliments (plus compréhensibles par le plus grand nombre qu'une dénomination de nature diététique), des tailles de portion, des éléments de dynamique de consommation, des composants du groupe, des limites éventuelles de consommation, la prise en compte des contaminants, la notion de durabilité, le mode de consommation ou de préparation, usage, etc.

#### Le HCSP recommande les repères alimentaires suivants :

Groupe alimentaire	Repère principal	Données complémentaires
<b>Fruits et légumes</b>	Au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Les tailles de portion recommandées sont de 80 à 100g</li> <li>▲ Il est recommandé d'augmenter sa consommation, quel que soit le niveau de consommation initial</li> <li>▲ Pas plus d'un verre de jus de fruit par jour, qui dans cette limite peut compter pour une portion de fruits et légumes. Privilégiez les fruits frais pressés</li> <li>▲ Les fruits séchés peuvent participer à la consommation de fruits. Leur consommation est néanmoins à limiter, et ne devrait pas intervenir en dehors des repas</li> <li>▲ Toutes les formes de fruits et légumes sont prises en compte : frais, surgelés ou en conserve. Pour les fruits en conserve, privilégier les fruits au sirop léger, sans consommer ce sirop</li> <li>▲ Privilégier des fruits et légumes cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).</li> </ul>
<b>Fruits à coque sans sel ajouté</b> Amandes, noix, noisettes, pistaches	Une petite poignée par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Ce groupe d'aliments comporte de nombreux allergènes, dont la consommation pour les personnes présentant des allergies identifiées n'est pas recommandée</li> </ul>
<b>Légumineuses</b> Légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots...	Au moins 2 fois par semaine	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Privilégier des légumineuses cultivées selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).</li> </ul>

Groupe alimentaire	Repère principal	Données complémentaires
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Les légumineuses peuvent être considérées par ailleurs comme des substituts des viandes et volailles</li> </ul>
<b>Produits céréaliers complets et peu raffinés</b> Pain, pâtes, riz et autres produits céréaliers non ou peu raffinés*	A consommer tous les jours, en privilégiant les produits complets ou peu raffinés par rapport aux produits raffinés	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Privilégier les produits céréaliers cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).</li> <li>▲ Seules les céréales du petit déjeuner complètes non sucrées peuvent être incluses dans ce groupe</li> </ul>
<b>Produits laitiers</b> Lait, yaourts, fromages et produits laitiers présents dans les produits cuisinés	2 produits laitiers par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Les tailles de portion recommandées sont : 150mL de lait, 125g de yaourt, 30g de fromage</li> <li>▲ Le nombre de produits laitiers pourra s'élever à trois par jour lorsque les tailles de portions sont plus faibles</li> <li>▲ Privilégier les fromages les plus riches en calcium et les moins gras</li> <li>▲ Compte tenu des risques liés aux contaminants, veiller à varier les produits laitiers</li> </ul>
<b>Viande et volaille</b>	Limiter la consommation de viande « rouge »* et privilégier la consommation de volaille * <i>bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval, sanglier, biche</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Pour les amateurs de viande « rouge »*, limiter la consommation à 500g/semaine maximum</li> </ul>
<b>Poisson et fruits de mer</b>	2 fois par semaine	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Dont un poisson gras</li> <li>▲ Varier les espèces et les lieux d'approvisionnement (en particulier pour les grands consommateurs), afin de limiter l'exposition aux contaminants</li> </ul>
<b>Charcuterie</b>	Limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Pour les amateurs, ne pas dépasser 150g/semaine</li> <li>▲ Au sein de ce groupe, privilégier le jambon blanc</li> </ul>
<b>Matières grasses ajoutées</b>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Par rapport aux huiles pauvres en ALA (dont les huiles de tournesol, arachide)</li> <li>▲ Les matières grasses animales sont à réserver à un usage cru ou tartinable et en quantité limitée</li> </ul>
<b>Produits sucrés</b>	Limiter la consommation de produits sucrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Les boissons sucrées font partie des produits sucrés</li> <li>▲ Les céréales du petit déjeuner sont en général sucrées, voire sucrées et grasses</li> <li>▲ Limiter la consommation d'aliments sucrés et gras à la fois (pâtisseries, chocolat, desserts lactés et crèmes glacées)</li> </ul>
<b>Boissons</b>	La seule boisson recommandée est l'eau (à volonté)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Limiter la consommation de boissons sucrées et au goût sucré :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Leur consommation doit rester exceptionnelle, et pour les consommateurs, être limitée à un verre par jour. Dans cette catégorie de produits, privilégier les jus de fruits</li> <li>○ Les boissons édulcorées ont l'avantage de ne pas apporter de calories par rapport aux boissons non édulcorées, mais comme elles</li> </ul> </li> </ul>

Groupe alimentaire	Repère principal	Données complémentaires
		<p>maintiennent le goût pour le sucre, leur consommation doit être limitée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Le thé, café et infusions, lorsqu'ils ne sont pas sucrés peuvent contribuer à l'apport en eau</li> <li>▲ Alcool : le repère de consommation sera défini par Santé publique France qui rendra les résultats de son expertise au 2<sup>ème</sup> trimestre 2017.</li> </ul>
<b>Sel</b>	Réduire la consommation de sel	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ Etre vigilant sur le cumul tout au long de la journée</li> <li>▲ Aliments salés et ajouts de sel : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les aliments salés comportent les aliments riches en sel et les aliments fortement contributeurs (exemple : le pain)</li> <li>○ Limiter les ajouts de sel en cuisine et à table</li> <li>○ Goûter avant de saler les plats</li> <li>○ Ne pas ajouter de sel lors de la préparation de produits en conserve</li> </ul> </li> <li>▲ Utiliser le sel iodé</li> </ul>
<p>Certains aliments ou groupes d'aliments ne font pas l'objet d'une recommandation spécifique (par exemple, pommes de terre, œufs ou produits céréaliers raffinés). Pour ces aliments ou groupes d'aliments, aucun argument scientifique ne permet d'établir un repère ou une limite de consommation particulière. Ils peuvent être consommés dans la mesure où cette consommation n'entrave pas l'atteinte des autres repères de consommation.</p>		

### Le HCSP insiste de plus sur des notions transversales utiles, constituant des conseils généraux :

- 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. Leur consommation peut tout à fait s'intégrer dans une alimentation favorable à la santé.
- 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.
- 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 en dehors des principaux repas.
- Pour tendre vers une alimentation durable<sup>1</sup> en cohérence avec les repères de consommation : privilégier l'utilisation de produits bruts, les aliments de saison, les circuits

<sup>1</sup> Développement durable = un développement économiquement efficace, socialement équitable et écologiquement soutenable.

courts<sup>2</sup> et les modes de production respectueux de l'environnement, c'est-à-dire avec une limitation des intrants.

- Le BIO<sup>3</sup> 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 : par exemple, pour les fruits et légumes, le repère de consommation est d'au moins 5 par jour qu'ils soient BIO ou non ; s'ils sont issus de l'agriculture biologique, c'est un plus. Un produit gras et/ou sucré, même BIO, reste un produit gras et/ou sucré.
- Les produits grillés ou avec un brunissement fort (au barbecue ou par toaster) ne doivent pas être consommés de façon régulière. Il vaut mieux dans tous les cas éliminer les parties brûlées en contact avec la flamme ou brunies trop fortement.
- Les compléments alimentaires ne sont pas recommandés en dehors des prescriptions médicales, notamment dans certaines populations spécifiques (femmes enceintes, nourrissons, personnes âgées, personnes atteintes de maladies chroniques, ...).
- Les régimes amaigrissants restrictifs sont à éviter en dehors d'indications médicales et, dans tous les cas, doivent faire l'objet d'un suivi par un professionnel de santé.

*La Commission spécialisée Prévention, éducation et promotion de la santé a tenu sa réunion le 16 février 2017 : 7 membres sur 13 membres qualifiés étaient présents, aucun conflit d'intérêt, le texte a été approuvé par 7 votants, 0 abstention, 0 vote.*

---

<sup>2</sup> *Circuits courts : circuits d'approvisionnement impliquant un nombre limité d'opérateurs économiques, engagés dans la coopération et le développement économique local ; ils impliquent aussi des relations géographiques et sociales étroites entre les producteurs, les transformateurs et les consommateurs.*

<sup>3</sup> *BIO : agriculture certifiée, suivant le cahier des charges de l'agriculture BIO.*

## Références

1 ANSES. Avis et rapport relatifs à l'actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommation alimentaires. Rapport d'expertise collective. 2016.

Disponible sur : <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-1.pdf>

(Consulté le 10 février 2017)

2 ANSES. Avis et rapport relatifs à l'actualisation des repères du PNNS : élaboration des références nutritionnelles. Rapport d'expertise collective. 2016.

Disponible sur : <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-2.pdf>

(Consulté le 10 février 2017).

3 ANSES. Rapport relatif à l'Actualisation des repères du PNNS : étude des relations entre consommation de groupes d'aliments et risque de maladies chroniques non transmissibles. 2016.

Disponible sur : <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-3.pdf>

(Consulté le 10 février 2017).

4 FAO. Food-based dietary guidelines. Regions. Europe.

Disponible sur : <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/europe/en/>

(Consulté le 8 février 2017).

5 USA. Dietary guidelines for Americans. 2015-2020.

Disponible sur : <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/> et plus précisément :

<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/appendix-3/>

(Consulté le 8 février 2017).

6 Pays-Bas. The 2015 Dutch food-based dietary guideline. EJCN (2016), 70, 869-878.

Disponible sur : <http://www.nature.com/ejcn/journal/v70/n8/pdf/ejcn201652a.pdf>

Et aussi sur le site : <https://www.gezondheidsraad.nl/en/task-and-procedure/areas-of-activity/healthy-nutrition/dutch-dietary-guidelines-2015> . (Consulté le 8 février 2017).

7 Danemark. Danish Veterinary and Food Administration. Nutrition and labeling. Dietary recommendations.

Disponible sur <http://altomkost.dk/english/#c41067> . (Consulté le 8 février 2017).

8 EVIRA (Finnish Food safety authority). Nutrition recommendations for adults. 2014.

Disponible sur :

<https://www.evira.fi/en/foodstuff/healthy-diet/nutrition-recommendations-for-all/adults2/>

(Consulté le 8 février 2017).

9 Royaume-Uni. The EatWell Guide. 2016.

Disponible sur : <http://www.nhs.uk/Livewell/goodfood/Pages/the-eatwell-guide.aspx> .

(Consulté le 8 février 2017).

Avis produit par la Commission spécialisée Prévention, éducation et promotion de la santé.....

Le 16 février 2017

## Haut Conseil de la santé publique

14 avenue Duquesne

75350 Paris 07 SP

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