



# ***Le Programme National Nutrition-Santé (PNNS) 2001-2005***

**Une politique nutritionnelle de santé publique  
pour la France**

**Pr Arnaud Basdevant  
*Université Pierre et Marie Curie***

# Programme National Nutrition-Santé

## « PNNS »

(2001-2005)

*Programme de santé publique  
qui 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](http://www.sante.gouv.fr)



# Historique du PNNS

août 1998



juin 1999

**Mise en place Groupe de travail DGS**



Rapport « *Objectifs pour une Politique Nutritionnelle de Santé Publique pour la France* » coordonné par S Herberg et A Basdevant

août 1999



juin 2000

**Mise en place Groupe de travail HCSP**



Rapport « *Pour une politique nutritionnelle de Santé Publique en France : Enjeux et propositions* » coordonné par Serge Herberg et Anne Tallec

décembre 2000

**Annnonce du PNNS (Mr L.Jospin, (1er ministre))**

janvier 2001

**Lancement du PNNS (D. Gillot, Secrétaire d'Etat à la Santé)**

mai 2001

**Arrêté ministériel (B. Kouchner, Ministre de la santé) :  
Comité Stratégique du PNNS**

# Historique du PNNS

Mars 2003



2 Octobre 2003



**100 Objectifs de santé publique**

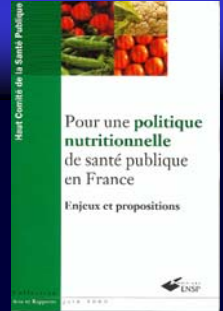
*Intégration d'objectifs nutritionnels: MA Charles, MF Rolland Cachera, S Hercberg, A Basdevant*

**Loi de santé Publique  
Article 16**

Déterminants de santé:

- Alcool
- Tabac
- Nutrition

# 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

*7 à 10 % des adultes  
10 à 12 % des enfants de 5-12 ans (↗ )*

**1,8 Milliards euros/an**

## Ostéoporose

*10 % des femmes à 50 ans  
20 % à 60 ans; 40 % à 75 ans  
(2,8 millions de femmes)*

**1 Milliard euros/an**

## Diabète

*2-2,5 % des adultes*

# PNNS

✓ **Définit des objectifs prioritaires**

✓ **Propose :**

- *des mesures*
- *des actions*
- *des outils*

✓ **Mise sur le partenariat :**

professionnels de la santé, pouvoirs publics (santé, agriculture, consommation, éducation nationale, CNA, AFSSA, InVS, INPES, système éducatif, IAA, restauration collective, consommateurs,...

✓ **Intègre :**

- formation
- vigilance nutritionnelle
- recherche



# 9 objectifs prioritaires du PNNS

- **↗ consommation fruits et légumes:** ↘ 25 % nombre de petits consommateurs
- **↗ 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** à moins de 35 % des apports énergétiques + ↘ d '1/4 de la des AG saturés
- **↗ consommation de glucides** (plus de 50 % des apports énergétiques , en ↗ des aliments sources d'amidon, en ↘ de 25 % des sucres simples, et en ↗ de 50 % Ides fibres,
- **↘ consommation d'alcool** (< 20 g chez ceux qui en consomment.

- **↗ de l'activité physique** : amélioration de 25 % du % des sujets faisant l'équivalent d'au moins 1/2h de marche rapide /j
- **↘ de 5 % de la cholestérolémie** ,
- **↘ de 10 mm de Hg de la PAS** ,
- **↘ de 20 % de la prévalence du surpoids et de l'obésité** chez les adultes et une **interruption de l'↗ de la prévalence de l'obésité** chez les enfants

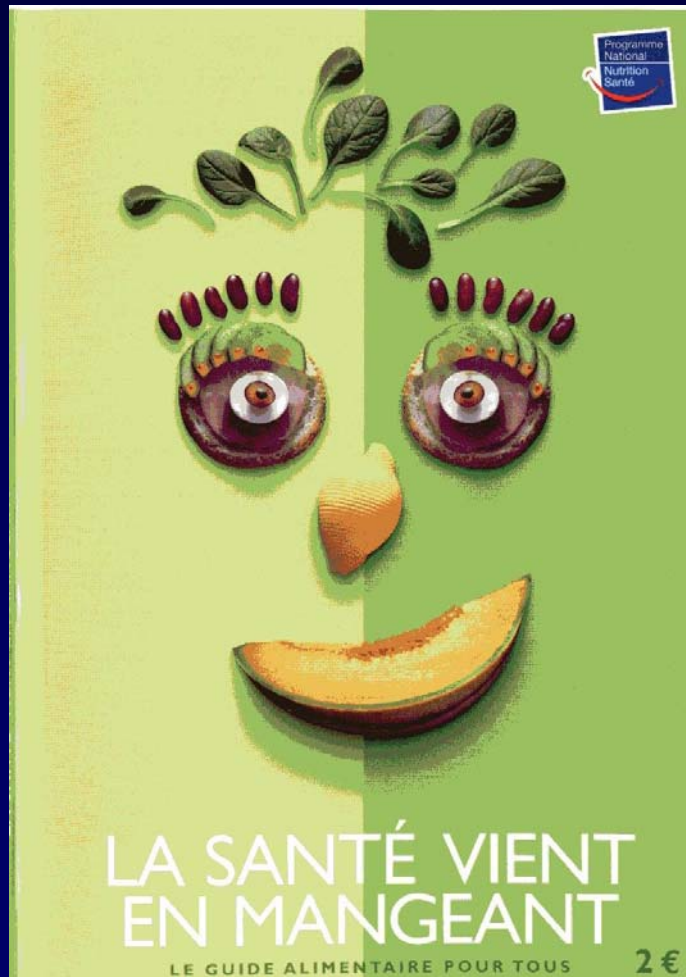


# Programme National Nutrition-Santé (PNNS)

## 6 axes stratégiques

- ① *informer et orienter les consommateurs et éduquer les jeunes*
- ② *prévenir, dépister et prendre en charge les troubles nutritionnels dans le système de soins,*
- ③ *impliquer l'agro-alimentaire et la restauration collective et les consommateurs,*
- ④ *systèmes de surveillance alimentaire et nutritionnelle de la population,*
- ⑤ *développer la recherche en nutrition humaine*
- ⑥ *engager des actions complémentaires pour des groupes spécifiques*

# 1. informer et orienter les consommateurs vers des choix alimentaires et un état nutritionnel satisfaisant



grand public: 2,5 millions d'exemplaires



# 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.

## 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 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

- 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 dessert, 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...)

## MODE D'EMPLOI DU GUIDE

Recherchez dans la liste ci-dessous :

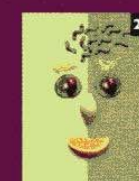
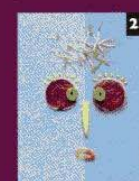
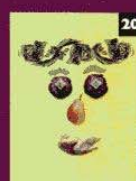
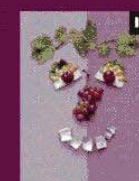
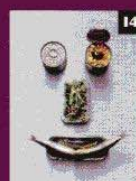
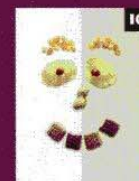
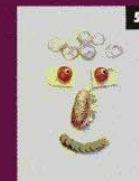
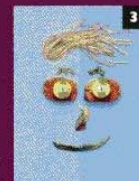
**Quel type de consommateur êtes-vous ?  
Comment votre personnalité, vos habitudes  
ou votre mode de vie retentissent-ils  
sur votre comportement alimentaire ?**

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

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

## LISTE DES PORTRAITS

Consultez le portrait n°1 pour  
les recommandations nutritionnelles  
générales, et les portraits suivants  
pour des conseils personnalisés





## ASTUCES CULINAIRES

*Certains plats traditionnels peuvent être cuisinés de façon plus légère.*

### • Le bœuf bourguignon

*Faites revenir les légumes émincés et les épices dans une cocotte (avec une cuillère à soupe d'huile pour 4 à 5 parts) ; ajoutez la viande et mouillez avec un peu d'eau, de vin, de bière ou de cidre selon les recettes et les goûts de chacun.*

### • La blanquette de veau ou la poule au pot

*Ajoutez de la fécule de maïs et des champignons émincés citronnés pour renforcer l'onctuosité et le goût.*

### Limiter la consommation de produits très caloriques...

... notamment les aliments gras et sucrés. Sans les bannir complètement (on peut en prendre de temps en temps), il faut éviter de manger trop souvent : barres chocolatées, gâteaux, bonbons ou chocolats, chips ou gâteaux apéritifs, cacahuètes, fruits secs, charcuteries grasses.

### Que boire ?

- Buvez de l'eau à volonté, au cours ou en dehors des repas.
- Évitez de consommer des boissons alcoolisées, ou sucrées comme les sodas, trop caloriques ; ces derniers peuvent être remplacés par des sodas *light* ou des jus de fruits "100 % pur jus".

### Éviter de sauter des repas

Sauter des repas, notamment le petit-déjeuner, ne permet pas de contrôler son poids ou d'en perdre. Cette pratique peut provoquer des fringales qui amènent à craquer pour des aliments inadaptés.

### Bouger !

L'activité physique quotidienne ne se résume pas à la pratique d'un sport ; c'est aussi monter l'escalier plutôt que prendre l'ascenseur ou l'escalier mécanique, marcher d'un bon pas sur les trajets courts, descendre du bus ou du métro une station avant ou après sa destination, bricoler, jardiner ou faire le ménage.



POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1

- des moyens pratiques, des conseils, des astuces, des trucs,
- Messages positifs
- pas de stigmatisation.
- plaisir et convivialité .

# Document d'accompagnement du Guide Alimentaire destiné aux professionnels de santé



- arguments scientifiques à la base des recommandations nutritionnelles du PNNS,
- éléments de réponse approfondis aux questions des patients
- sensibilisation: rôle éducatif d'accompagnement

## *éléments de dialogue*

- repérage des patients
- argumentaire
- conseils pratiques

*150 000 exemplaires: médecins généralistes, spécialistes, scolaires, diététiciens, pharmaciens,*

# 1. informer les consommateurs

## Informer

guides alimentaires  
campagnes médiatiques annuelles  
site internet  
actions déconcentrées  
réseaux de proximité, actions locales, municipales

## Eduquer

restauration scolaire  
outils pédagogiques pour les enseignants  
programmes scolaires

## Guider

Fontaines d'eau fraîche, débat sur les distributeurs

*Circulaire scolaire relative à la composition et la sécurité des repas servis en restauration scolaire (BO 26 juin 2001)*

## 2. *dépister et traiter les troubles nutritionnels*

- ✓ **Facilitation de l'accès à la consultation de nutrition (hôpital et ville)**
- ✓ **prise en charge de l'état nutritionnel à l' hopital**
- ✓ **évaluation de l'état nutritionnel en pratique clinique**

**Création sur 5 ans de :**

- 800 postes de diététiciens
- 50 postes de praticiens hospitaliers

**Création d 'un Comité National Alimentation Nutrition dans les Etablissements de Soins (mai 2002) : **médecins, directeurs, responsables unités de restauration, diététiciens, représentants des usagers**)**  
**Création de Comités de Liaison Alimentation Nutrition (CLAN) dans chaque établissement de santé**



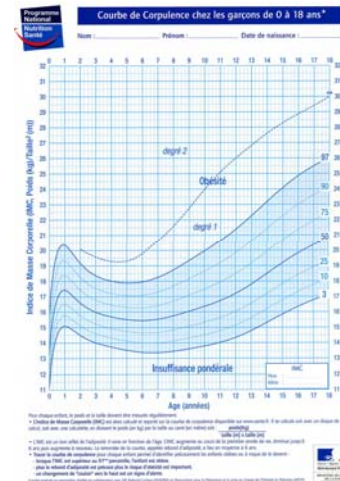
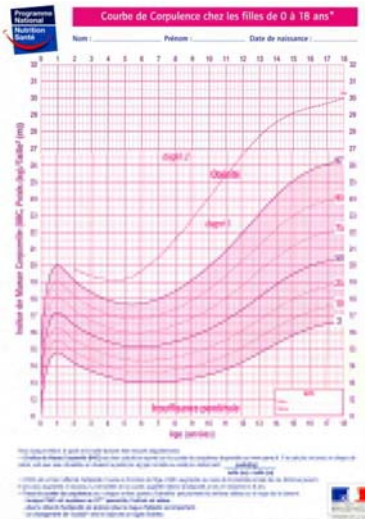
# AIDE A L'EVALUATION NUTRITIONNELLE EN PRATIQUE CLINIQUE



- 300 000 disques « adultes »
- 60 000 disques « enfants »

Disque IMC adultes

Disque IMC enfants



## 2. *dépister et traiter les troubles nutritionnels*

- ✓ **Facilitation de l'accès à la consultation de nutrition (hôpital et ville)**
- ✓ **Prise en charge nutritionnelle à l'hôpital**
- ✓ **Evaluation de l'état nutritionnel en pratique clinique**
- ✓ **Recommandations pour la pratique clinique**
- ✓ **Information des professionnels relais sur les facteurs nutritionnels impliqués dans le déterminisme des maladies (synthèses/expertises).**
- ✓ **Fonctions et métiers de la Nutrition pour les professionnels de santé ( *Rapport sur le métier de diététicien: Pr M. Krempf* )**

### 3. *impliquer les acteurs économiques et les consommateurs*

#### ✓ **Réflexion sur l'offre alimentaire**

*Exemple: réduction des apports de sel (pain , fromages, charcuteries, plats cuisinés,...)*

#### ✓ **Réflexion sur l'information nutritionnelle (étiquetage, allégations,...)**

## 4. *Surveillance alimentaire et nutritionnelle*

- ✓ Création de l'Unité de Surveillance et d'Epidémiologie Nutritionnelle (USEN, InVS/CNAM).
- ✓ Etude Nationale Nutrition Santé (USEN, InVS-CNAM/AFSSA):

*Etude INCA2/ENNS tous les 5 ans (6 000 sujets)*

- ✓ Mise à jour des tables de composition des aliments (AFSSA).

## *5. Recherche en nutrition humaine*

- ✓ **Ministère de la Recherche: Réseau Alimentation Référence Europe (RARE) / Action NUTRIALIS**
- ✓ **Développement de la recherche sur la nutrition en santé publique (INSERM, INRA, PHRC).**  
**Soutien à l'activité des CRNH**

## *6. Groupes spécifiques de population*

- Réduire la **carence en fer** pendant la grossesse
- Améliorer le statut en **folates** des femmes en âge de procréer
- Promouvoir **l'allaitement maternel**
- Améliorer le **statut en fer, calcium et vitD** : enfants et adolescents
- Statut en **calcium et vitamine D** des personnes âgées
- Prévenir la **dénutrition** des personnes âgées
- **Déficits vitaminiques et minéraux et dénutritions** chez les sujets :
  - en situation de **précarité**
  - sous **régimes** restrictifs
  - **troubles du comportement alimentaire**
- **Allergies alimentaires**

# Comité Stratégique PNNS (arrêté du 31 mai 2001)

**Président: JF Mattéi (Ministre de la Santé)**

**Vice-Président: S Hercberg**

- ✓ **Ministères: Santé, Agriculture, Consommation, Education Nationale, Recherche, Jeunesse et Sports, Intérieur**
- ✓ **Agences: InVS (USEN), AFSSA**
- ✓ **CNA INPES**
- ✓ **CNAM**
- ✓ **Mutualité Française**
- ✓ **ANIA**
- ✓ **Associations de consommateurs**
- ✓ **Association des Maires de France**
- ✓ **Association des Départements de France**
- ✓ **Experts scientifiques**

# *Programme National Nutrition-Santé*

- Promotion de comportements favorables à la santé.
- Partenariat.
- Pragmatique
- Objectifs précis, chiffrés et programmés dans le temps.
- Intègre la surveillance et l'évaluation.