

# DÉCRYPTAGE ... ... DU PNNS

EN ALIMENTATION :

« CHAQUE PETIT PAS COMPTE ET FINIT PAR FAIRE UNE GRANDE DIFFÉRENCE »



Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



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



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



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



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



Les poissons gras maigres en alternance



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



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement



Les aliments avec un Nutri-Score A, B et C

Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés et les boissons sucrées



Les aliments salés



La charcuterie



La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, volaille



Les aliments avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

PNNS-A



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGER.FR



# C'est quoi le PNNS ?

Le Programme National  
Nutrition Santé

(PNNS) est un programme lancé en 2001 dont l'objectif principal est l'**amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur la nutrition.**

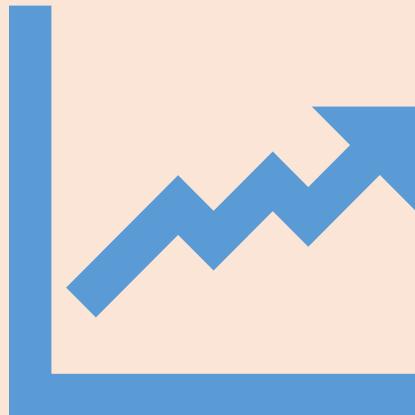


• PROGRAMME NATIONAL  
• NUTRITION SANTÉ  
• 2019-2023

# Pourquoi parler de nutrition ?

- Le PNNS emploie le mot « **nutrition** » pour englober les questions relatives à l'alimentation et à l'activité physique.
- La nutrition est un important **déterminant de la santé** c'est à dire qu'elle influence notre santé soit positivement en tant que facteur de protection, soit négativement en tant que facteur de risque.
- En effet, la nutrition joue notamment un rôle sur l'apparition des maladies chroniques comme le cancer, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, l'ostéoporose, le diabète de type 2...

# Augmenter ??



# 1) Pourquoi faut-il augmenter sa consommation de fruits et légumes ?

- Les fruits et légumes sont des aliments riches en vitamines, en minéraux, en fibres. Leur effet favorable sur la santé a été démontré. En effet, ils jouent un rôle protecteur dans la prévention des maladies chroniques qui apparaissent à l'âge adulte tels que les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète...
  - Le fait d'augmenter même légèrement sa consommation de légumes et/ou de fruits est bon pour la santé. L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes, crus ou cuits, frais, surgelés ou en conserve d'en diversifier les variétés, et de les intégrer le plus souvent possible dans vos recettes : gratins, tartes salées ou sucrées...
- ✓ Le PNNS recommande d'en consommer au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits...





## 2) Pourquoi faut-il augmenter sa consommation de légumes secs :

- Parfois aussi appelé “légumineuse”, on y retrouve toutes les variétés d’haricots secs : lentilles, pois cassés, pois chiches... Ces aliments sont naturellement **riches en fibres et en protéines végétales**, une bonne **alternative à la viande et au poisson** qu’il faudrait tendre à diminuer.
- **Mais attention !** Pour bénéficier de tous les bienfaits de ces protéines végétales il est important d’associer les légumes secs (ou légumineuse) avec des produits céréaliers. En effet, les légumes secs sont riches en lysine, un acide aminé essentiel au bon fonctionnement du corps humain mais ils manquent souvent d’un autre acide aminé : la méthionine que l’on retrouve dans les produits céréaliers.
- D’ailleurs dans de nombreuses recettes comme le couscous ou le chili con carne, on retrouve bien cette association !
- ✓ **Le PNNS recommande d’en consommer au moins 2 fois par semaine !**

### 3) Pourquoi faut-il augmenter sa consommation de fruits à coques ?

- Aussi appelés oléagineux, les fruits à coques désignent tous les fruits naturellement secs qui poussent dans des arbres et des coques (ex: amande, noix...)
  - Il est intéressant d'en consommer car ils sont riches en acides gras polyinsaturés qui ont des effets protecteurs sur notre système cardio-vasculaire, ils permettent notamment de **réduire le cholestérol**. De plus on y retrouve en particulier **des omégas 3** qui sont nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine et du système nerveux.
- ✓ Le PNNS recommande d'en consommer au moins une petite poignée par jour !





## 4) Pourquoi faut-il augmenter le fait-maison ?

- Les plats-préparés que l'on trouve dans le commerce ont peu d'intérêt d'un point de vue nutritionnel. De plus, ils sont **riches en sucre, sels et graisses** mais aussi en **additifs et colorants**. Ces additifs figurent sur la liste des ingrédients, souvent avec la lettre E. On n'en connaît pas encore précisément l'impact sur la santé humaine.
- Il est conseillé de **privilégier le fait maison**. En effet, quand on cuisine soi-même on sait ce que l'on met dans notre plat et on se rend plus compte des quantités de sucre, de sel...
- Néanmoins, si votre choix se porte vers les préparations toutes faites, privilégiez celles qui contiennent la plus grande **variété de légumes, féculents et le moins de sel ou d'assaisonnement possibles**. Liste courte avec le moins d'ingrédients possibles, et des ingrédients qu'on connaît. Vous pouvez vous appuyer sur le **nutri-score**.

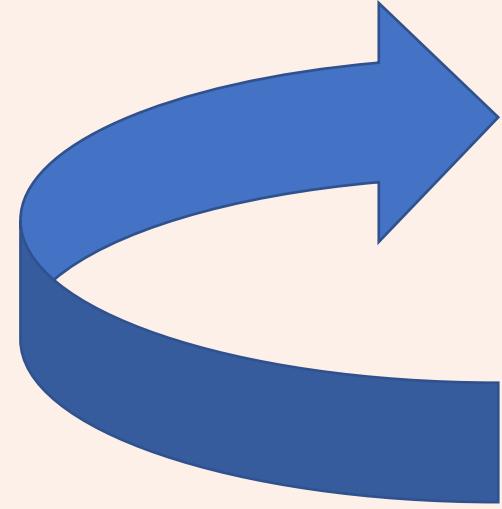


## 5) Pourquoi faut-il augmenter son activité physique ?

- L'activité physique correspond à toutes les activités qui permettent de mettre le corps **en mouvement**. Le sport est une façon de faire de l'activité physique mais ce n'est pas la seule façon, bouger au quotidien c'est aussi faire de l'activité physique.
  - L'activité physique est essentielle au maintien d'une bonne santé. Elle participe à notre **bien-être au quotidien**, nous aide à garder le moral et améliore la qualité de notre sommeil.
- ✓ Le PNNS recommande de faire au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour et de varier les types d'activités.

Aller vers

??



# 1) Pourquoi faut-il aller vers le pain / les céréales / les pâtes / la semoule / le riz complet.s/complète.s ?

- On appelle ces aliments des féculents. Il est recommandé d'en consommer au moins un par jour car ils nous apportent ce qu'on appelle des « glucides complexes » qui, contrairement aux aliments sucrés (sucre, boissons sucrées, confiseries, pâtisseries, desserts lactés, etc.), fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement.
- Il est recommandé de les consommer complets quand ils sont à base de céréales : pain complet, riz complet, pâtes complètes, etc. En effet, les féculents complets contiennent beaucoup plus de fibres, de minéraux et de vitamines. Or, en France, la consommation de fibres est faible : seules 8 % des femmes adultes et 17% des hommes atteignent la recommandation de 25g de fibres/jour<sup>2</sup>.



# Mais les féculents, ça fait grossir ?

## Non, c'est une idée reçue !

Les féculents ne font pas grossir ! Ce qui peut nous faire grossir, c'est **ce que l'on ajoute sur nos plats** (sauce grasse, ketchup...).

D'ailleurs, les féculents, surtout complets, sont une bonne manière d'éviter la prise de poids, puisqu'ils permettent de tenir entre les repas et évitent ainsi de grignoter dans la journée.





## 2) Pourquoi aller vers le poisson maigre et gras, en alternance ?

- Il est recommandé d'aller vers le poisson parce que c'est une bonne alternative à la viande qui nous apporte **des protéines d'excellente qualité** ainsi que du fer. Aussi, les poissons gras (sardines, hareng, saumon) sont riches en omégas 3.
- Cependant, il est recommandé de varier les espèces car certains poissons peuvent contenir des polluants.

### 3) Pourquoi aller vers l'huile de colza, de noix et d'olive ?

- Toutes les matières grasses ne se valent pas et certaines sont même indispensables à notre organisme. Il faut donc les consommer avec discernement, en fonction de leur composition en acides gras.
- Il est préférable de **se tourner vers les huiles végétales** dont la composition en acides gras est meilleure pour notre santé.



## 4) Pourquoi aller vers une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée ?

- Il est recommandé d'en consommer car ils sont riches en calcium qui intervient aussi dans de nombreuses fonctions indispensables à l'organisme : contraction musculaire, coagulation sanguine, conduction nerveuse, etc. Enfin, il est essentiel à la formation et solidité des os et des dents.
  - Mais attention, la crème fraîche et le beurre sont issus du lait mais ils sont riches en graisses et pauvres en calcium. Ce sont donc des aliments dont il est recommandé de limiter la consommation.
  - Enfin, les desserts lactés (crèmes desserts, flans) ne sont pas non plus considérés comme produits laitiers, ils contiennent en général trop peu de lait (donc très peu de calcium) et sont souvent très sucrés.
- ✓ Le PNNS recommande d'en consommer 2 par jour pour les adultes et entre 3 et 4 pour les enfants, adolescents et personnes âgées.





## 5) Pourquoi aller vers les aliments de saison et locaux ?

- Consommer des produits de saison et des produits locaux présente de nombreux avantages, notamment des prix souvent plus attractifs et de meilleures qualités gustatives voir nutritionnelles.

# Réduire ??





## 1) Pourquoi faut-il réduire les produits et boissons sucrées ?

Ces produits doivent être fortement limités car en plus d'être riches en graisses, sucres et sels, ces produits sont souvent ultra-transformés, c'est-à-dire qu'ils contiennent de nombreux additifs.

✓ L'eau est la seule boisson recommandée

## 2) Pourquoi faut-il réduire le sel et la charcuterie ?

- Il est conseillé de limiter la charcuterie car en plus d'être riches en graisses, elle l'est aussi en sels.
  - Une consommation trop importante de sel a des effets négatifs sur la santé. Elle peut entraîner de l'hypertension qui est à l'origine de maladies cardio-vasculaires.
- ✓ Il est recommandé de ne pas consommer plus de 5 g de sel par jour pour un adulte.
- ✓ Pas plus de 150g de charcuterie par semaine, privilégier le jambon blanc et le jambon de volaille





### 3) Pourquoi faut-il réduire la viande ?

- La viande et la volaille nous apportent des protéines de bonne qualité ainsi que du fer. Cependant, il est conseillé **de privilégier la volaille** qui est moins grasse que la viande rouge.
- 
- ✓ **Pas plus de 500g d'autres viandes** (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) par semaine, **ce qui correspond à environ 3 ou 4 steaks.**

5 logos adaptés à la qualité nutritionnelle de chaque produit :



## 4) Pourquoi faut-il réduire les produits avec un nutri-score D ou E ?

- Le Nutri-Score est un logo à 5 couleurs apposé sur la face avant des emballages afin de nous informer sur la qualité nutritionnelle d'un produit.
- Le produit alimentaire est ainsi positionné sur une échelle à 5 niveaux allant : du produit le plus favorable sur le plan nutritionnel (classé A) au produit le moins favorable sur le plan nutritionnel (classé E)
- Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, il est recommandé de choisir le produit qui présente le meilleur score et de ne consommer qu'occasionnellement et en petite quantité les aliments D et E qui sont moins de moins bonne qualité nutritionnelle.

## Le saviez-vous ?



Le risque de décès prématuré augmente de **15%** en restant assis 8h par jour au bureau, de **40%** au-delà de 11h.

## 5) Pourquoi faut-il réduire le temps passé assis ?

- Afin de rester en bonne santé, il est important de limiter le temps que nous passons assis au quotidien.
  - Aussi, il est conseillé de limiter le temps passé devant les écrans qui, en plus de favoriser la sédentarité, nous poussent également au grignotage.
- ✓ En temps normal, il est recommandé de rompre la sédentarité toutes les 2 heures.

# En conclusion

Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à consulter le site du PNNS mangerbouger !

Vous y trouverez notamment

**LA FABRIQUE À MENUS**

qui vous propose des menus équilibrés pour la semaine !

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus>

