



# Comment Santé publique France élabore et diffuse les recommandations alimentaires ?

**Corinne Delamaire**

Chargée d'expertise scientifique en promotion de la santé  
Santé publique France

# Santé publique France, en bref



Fusion en 2016

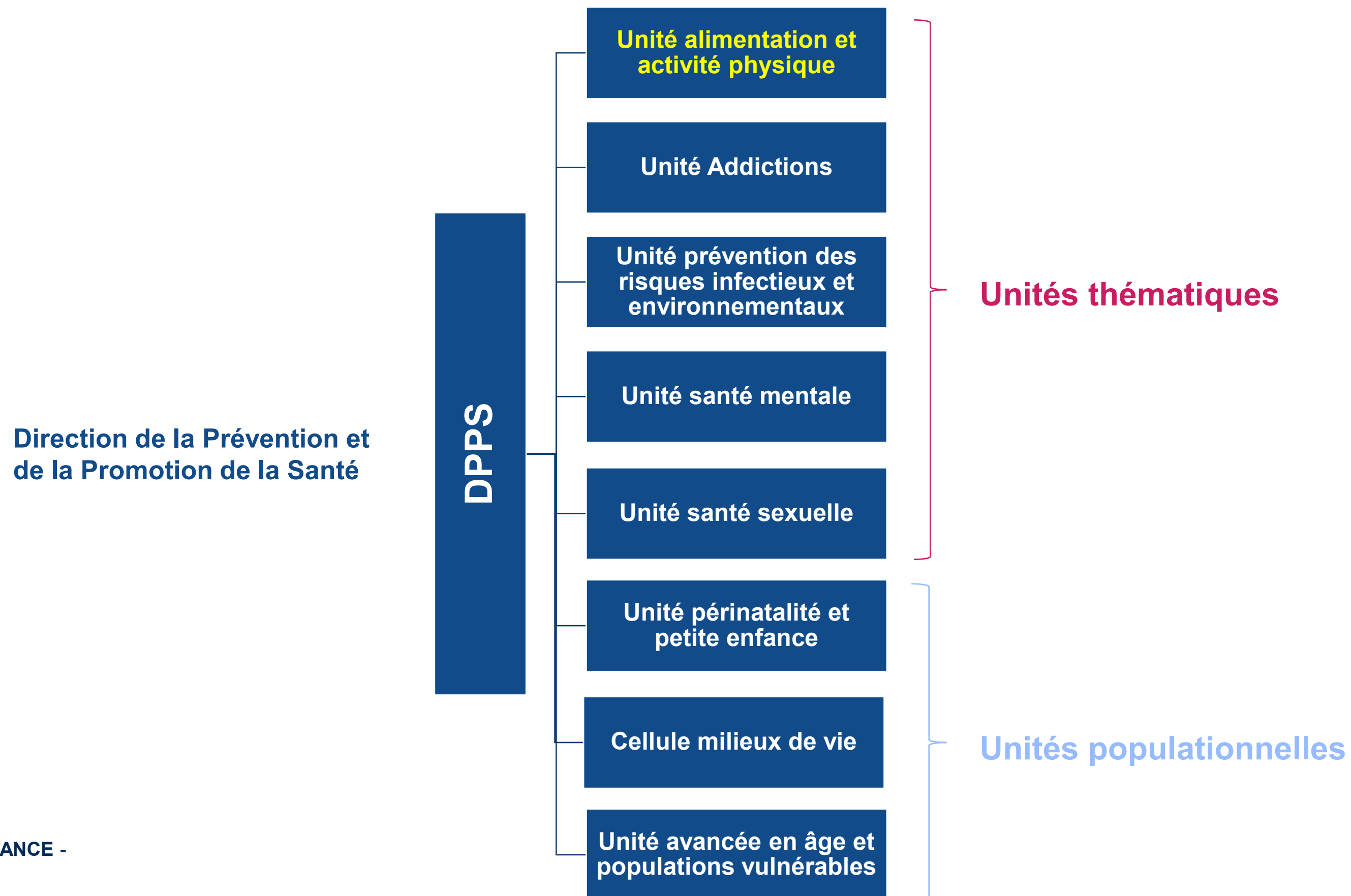


## MISSIONS

- L'**observation épidémiologique** et la **surveillance** de l'état de santé des populations
- La **veille sur les risques sanitaires** menaçant les populations
- Le lancement de l'**alerte sanitaire**
- La **prévention** et la **promotion de la santé**

# Direction « Prévention et promotion de la santé »

## Organigramme



# Points abordés

## Cadres conceptuels d'élaboration des supports de communication

### Les recommandations alimentaires en France

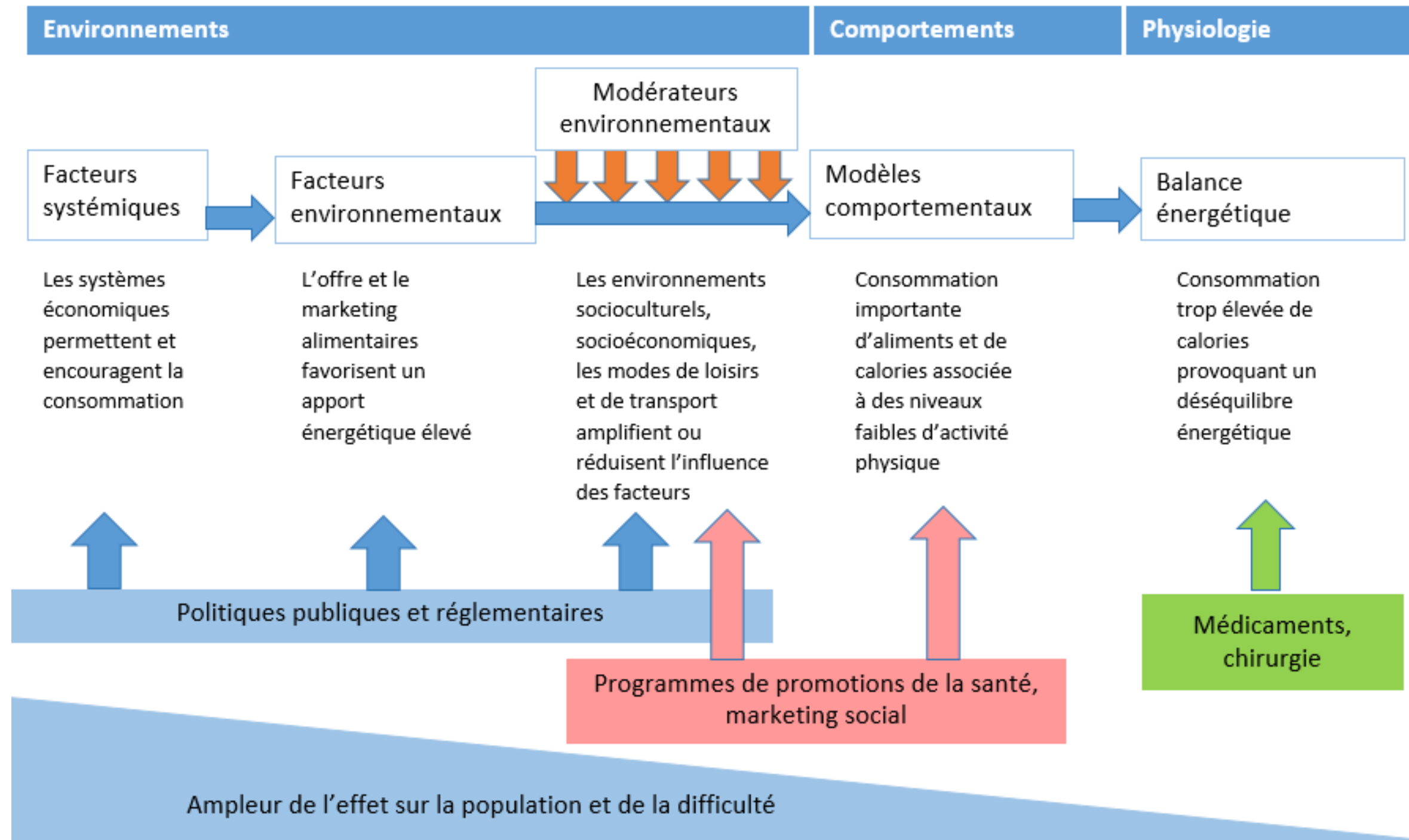
- Qu'appelle-t-on recommandations alimentaires (food-based dietary guidelines)?
- Situation nutritionnelle avant la reformulation des recommandations
- Méthode d'élaboration en France
- Double enjeux nutritionnel et environnemental

### Les deux types de recommandations alimentaires du PNNS (adultes)

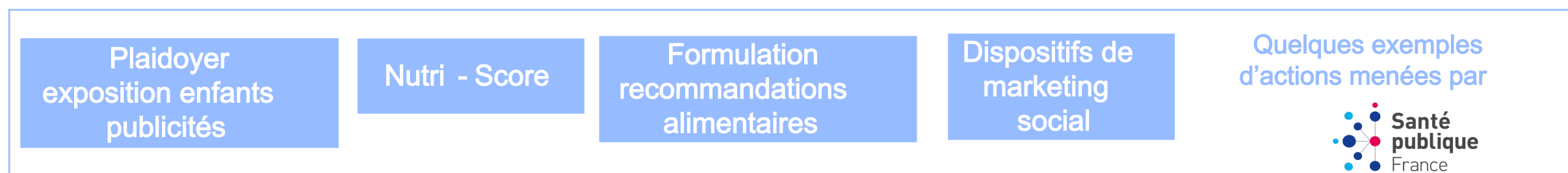
### Réactions des participants aux études qualitatives face aux recommandations

### Outils pédagogiques de Santé publique France

# Déterminants de l'obésité et solutions (Swinburn et al. 2011)



Swinburn BA, Sacks G, Hall KD, McPherson K, Finegood DT, Moodie ML, et al. The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. Lancet. 2011;378(9793):804-14.



Cadre du PNNS

# LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE

**Définition** : La littératie alimentaire englobe plusieurs composantes telles que les connaissances, les compétences..., tous interreliés, qui vont permettre de planifier, gérer, sélectionner, préparer et consommer des aliments répondant aux besoins nutritionnels [1] ».

*Exemples de compétences et attitudes :*

- Planification et gestion du budget, du temps et des besoins alimentaires;
- Sélection des aliments selon leur provenance, la qualité nutritive et le mode de stockage;
- Préparation des repas en utilisant des recettes, des équipements et en respectant de bonnes pratiques d'hygiène;
- Avoir conscience de l'implication de ses choix alimentaires sur la santé

[1] Vidgen, H. A., Gallegos, D. (2014). *Defining food literacy and its components*. *Appetite*, 76, p. 50-59

# Conception des supports d'information

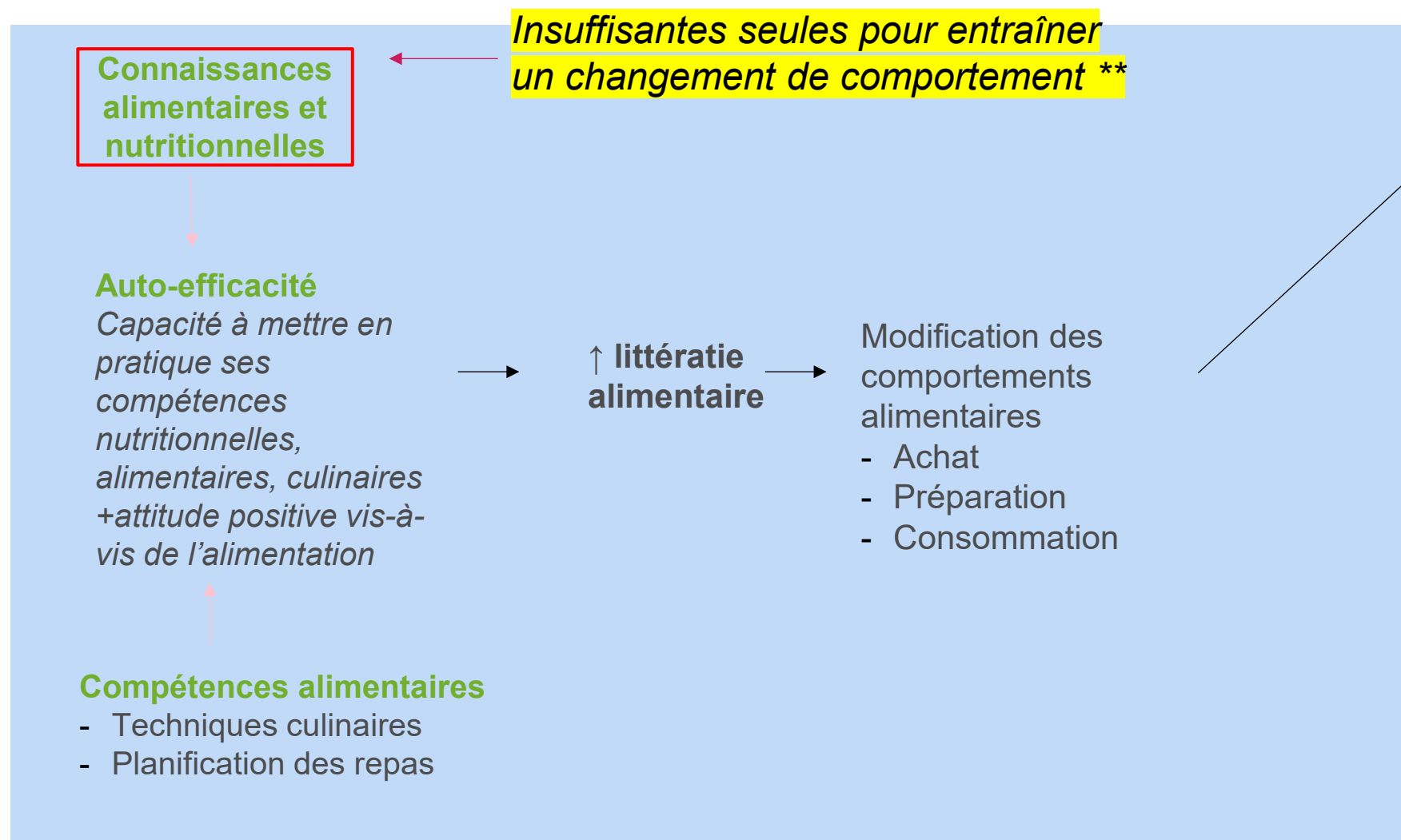
## Modèle théorique de changement de comportement utilisé

Sur quels déterminants du comportement alimentaire agir ?\* (Azevedo Perry 2017)

### ENVIRONNEMENT



### INDIVIDUS



\*Azevedo Perry E et al. *Identifying attributes of food literacy: a scoping review*. **Public Health Nutr.** 2017 Sep;20(13): 2406-2415.

\*\*Delamaire C et al. *Connaissance de deux nouvelles recommandations relatives aux légumes secs et produits céréaliers complets par les adultes : résultats du Baromètre de Santé publique France 2021*. 2025;(8):123-33.

# Objectifs de travail de l'unité (Cadre : le PNNS)

## AMÉLIORER LES PRATIQUES ALIMENTAIRES

### Contribuer à instaurer des environnements alimentaires favorables

- Mise en place du Nutri-Score
- Plaidoyer en faveur de mesures réglementaires : encadrement du marketing en direction des enfants

### Améliorer les connaissances et renforcer les compétences en matière d'alimentation

- Formuler les recommandations du PNNS - assurer leur diffusion
- Renforcer les compétences alimentaires

### Développer les compétences éducatives en matière d'éducation alimentaire et nutritionnelle (professionnels, parents)

### Promouvoir l'allaitement maternel

## PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

# Les recommandations alimentaires en France

- **Qu'appelle-t-on recommandations alimentaires (food-based dietary guidelines)?**
- **Situation nutritionnelle avant la reformulation des recommandations**
- **Méthode d'élaboration en France**
- **Double enjeux nutritionnel et environnemental**

# Les recommandations alimentaires en France

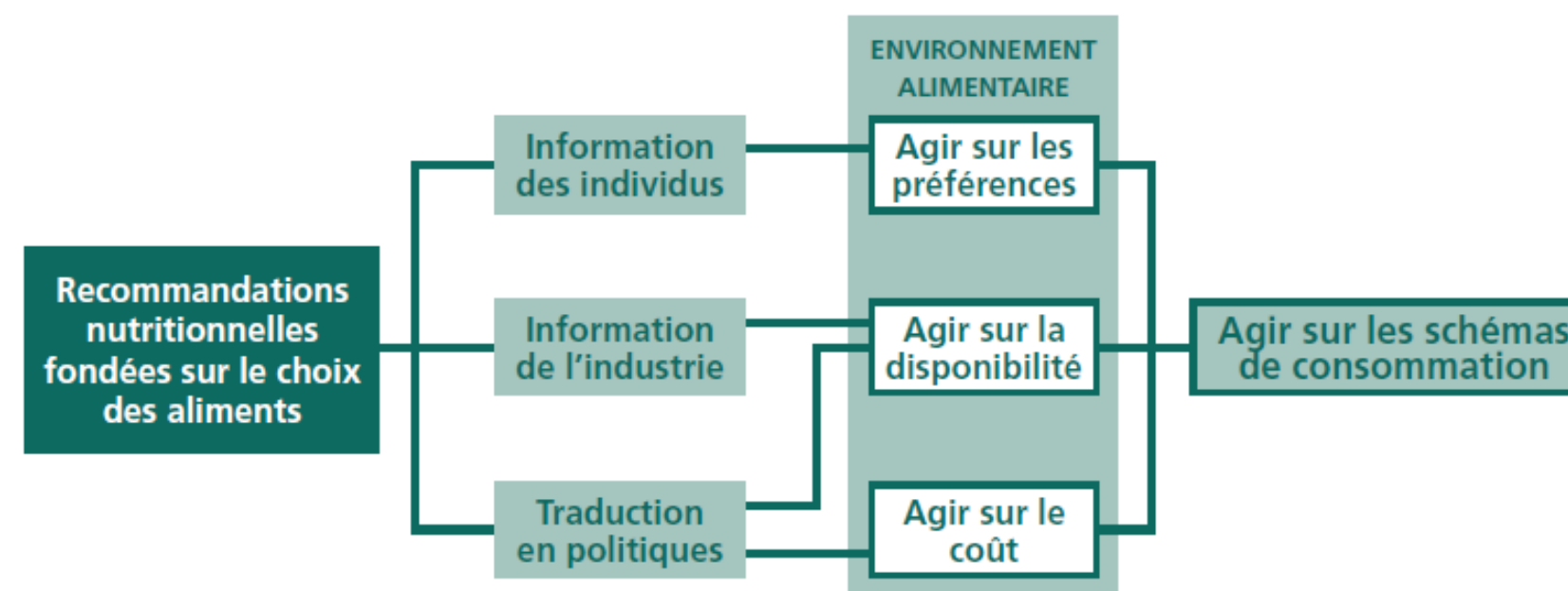
## Qu'appelle-t-on

### « recommandations »?

- Messages courts evidence-based, applicables et accessibles, incitant à des choix favorables à la santé
- Adaptées à des conditions nutritionnelles, géographiques, économiques et culturelles spécifiques
- ≠ des références nutritionnelles (=normes applicables dans le monde entier)

## Rôles des recommandations :

- Identifier les alimentations répondant aux exigences nutritionnelles
- Identifier les alimentations ayant une incidence moindre sur la planète
- Servir de normes nutritionnelles dans les programmes d'aide alimentaire et la restauration collective (dans les établissements scolaires, de soins...)
- Peser sur l'environnement alimentaire (FAO, 2016).



# Quelques chiffres sur l'alimentation en France

## Insuffisance de fibres

**89,7%**  
DES ADULTES

de 18 à 54 ans n'atteignent pas les recommandations fixées à 25 g de fibres par jour.

## Trop d'acides gras saturés, pas assez d'oméga 3

**83%**  
DES ADULTES

dépassent le seuil recommandé des apports en acides gras saturés (< 36 % des apports en lipides totaux)<sup>2</sup>.

Les apports moyens en acides gras oméga 3 (ALA, DHA, et EPA) des adultes sont environ deux fois trop faibles<sup>4</sup>.

## Consommation trop importante de sel

**90%**  
DES ADULTES

dépassent la limite recommandée par l'Organisation mondiale de la santé de 5 g de sel par jour<sup>2,3</sup>.

## Trop de produits sucrés

**40%**  
DES ADULTES

ont une consommation de produits sucrés supérieure aux recommandations.

30 % des adultes dépassent un verre par jour de boissons sucrées<sup>2,3</sup>.

2. Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban), Chapitre Consommations alimentaires. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017. 193 p.

3. Adéquation aux nouvelles recommandations alimentaires des adultes âgés de 18 à 54 ans vivant en France : Étude Esteban 2014-2016. Volet Nutrition - Surveillance épidémiologique.

4. Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3). Maisons-Alfort : Anses, 2017. 535 p.

# Recommandations alimentaires :

## Méthode d'élaboration en France

**1/** Avis de l'Agence de sécurité sanitaire des aliments, de l'environnement et du travail (Anses) - 2016

- Prise en compte des données scientifiques récentes



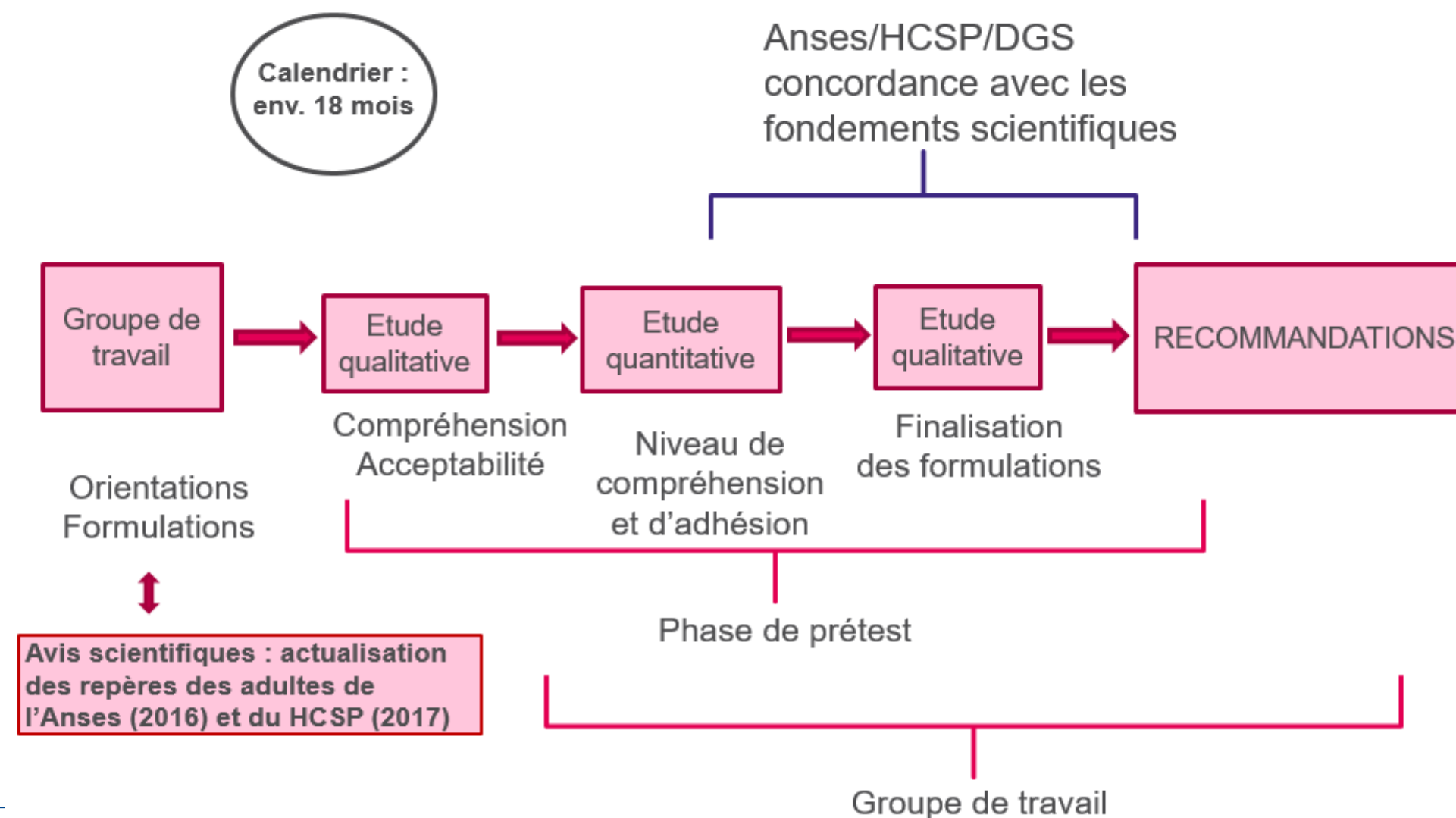
**2/** Avis du Haut Conseil de Santé Publique (HCSP)

- Traduction des conclusions de l'Anses en repères chiffrés



**3/** Recommandations de Santé publique France

- Formulation des « messages grand public »



# Recommandations alimentaires : un double enjeu nutritionnel et environnemental

## Anses : Enjeu surtout nutritionnel



- Références nutritionnelles
- Biodisponibilité des nutriments
- Liens consommation / risques maladies chroniques
- Habitudes alimentaires
- Risque exposition aux contaminants alimentaires

## Haut Conseil de la Santé Publique : Enjeux nutritionnel ET environnemental



- Aliments végétaux +++ et limiter produits animaux
- Modes de production diminuant l'exposition aux pesticides
- Equilibre nutritionnel optimal ET une alimentation durable

# Deux types de recommandations pour deux types de profils

- **Recommandations « qualitatives »**
- **Recommandations « quantifiées »**

# Les recommandations alimentaires de SpF

Pour répondre aux besoins informationnels, deux types de recommandations :

- Recommandations « qualitatives »
- Recommandations « quantifiées »

1/ Pour les patients peu impliqués dans l'équilibre de leur alimentation / très éloignés des recommandations

➤ La méthode des petits pas

« C'est pas du déjà entendu, « petit à petit, chacun à sa façon... » C'est pas lourd. On sent que c'est la vérité. Ça fait comme un conseil, on désespère pas parce qu'on finira par y arriver. »

(Femme, 32 ans, cat. modeste, Rég. Parisienne)

[https://www.mangerbouger.fr/content/show/1502/file/4DDK001\\_400x600\\_50PC\\_AFF\\_reco%20chaque%20petit%20pas%20compte\\_E2\\_VDEF.pdf](https://www.mangerbouger.fr/content/show/1502/file/4DDK001_400x600_50PC_AFF_reco%20chaque%20petit%20pas%20compte_E2_VDEF.pdf)

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
Ziheri  
Spéti  
Zerrenit

**Santé publique France**

### Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

Augmenter ↗	Aller vers ↗	Réduire ↘
 Les fruits et légumes	 Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets	 Les produits sucrés et les boissons sucrées
 Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc.	 Les poissons gras et maigres en alternance	 Les produits salés
 Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc.	 L'huile de colza, de noix, d'olive	 La charcuterie
 Le fait maison	 Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée	 La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats
 L'activité physique	 Les aliments de saison et les aliments produits localement	 Les produits avec un Nutri-Score D et E
	 Les aliments bio	 Le temps passé assis
		 L'alcool À réduire pour les adultes. Pour les femmes enceintes, les enfants et les ados : zéro alcool.

0105-177-344

MANGERBOUGER.FR

# Les recommandations alimentaires Adultes

Pour répondre aux besoins informationnels, deux types de recommandations :

- **Recommandations « qualitatives »**
- **Recommandations « quantifiées »**

**2/ Pour les consommateurs plus impliqués, en recherche de conseils plus précis, Des recommandations quantifiées par groupe d'aliments**

- Au moins 5 **fruits** et **légumes** par jour (Ex : 3 portions de légumes et 2 fruits)
  - Frais, surgelés ou en conserve, de saison
  - Jus de fruits : < ou = à un verre / jour
- **Fruits à coque** une petite poignée par jour
- **Légumes secs** : au moins 2 fois par semaine
- **Produits céréaliers COMPLETS** : = au moins un par jour
- **Produits laitiers** : 2 par jour
- **Poisson** : 2 fois par semaine dont un gras
- **Viandes** hors volaille : moins de 500 g par semaine
- **Charcuterie** : moins de 150 g par semaine

# Quelques chiffres sur l'alimentation en France

## Insuffisance de fibres

**89,7%**

DES ADULTES

de 18 à 54 ans n'atteignent pas les recommandations fixées à 25 g de fibres par jour.

En cause, une consommation trop faible :

- de produits céréaliers notamment complets (plus de 60 % des adultes ne les incluent pas dans leur alimentation) ;
- de légumes secs (plus de 85 % des adultes ne satisfont pas la recommandation) ;
- de fruits et légumes (72 % des adultes en consomment moins de 5 par jour)<sup>2, 3</sup>.

## Trop d'acides gras saturés, pas assez d'oméga 3

**83%**  
DES ADULTES

dépassent le seuil recommandé des apports en acides gras saturés (< 36 % des apports en lipides totaux)<sup>2</sup>.

Les apports moyens en acides gras oméga 3 (ALA, DHA, et EPA) des adultes sont environ deux fois trop faibles<sup>4</sup>.

## Trop de charcuterie

**63%**  
DES ADULTES

dépassent la limite des 150g de charcuterie par semaine<sup>2, 3</sup>.

## Consommation trop importante de sel

**90%**  
DES ADULTES

dépassent la limite recommandée par l'Organisation mondiale de la santé de 5 g de sel par jour<sup>2, 3</sup>.

## Trop de produits sucrés

**40%**  
DES ADULTES

ont une consommation de produits sucrés supérieure aux recommandations.

30 % des adultes dépassent un verre par jour de boissons sucrées<sup>2, 3</sup>.

2. Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban), Chapitre Consommations alimentaires. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017. 193 p.

3. Adéquation aux nouvelles recommandations alimentaires des adultes âgés de 18 à 54 ans vivant en France : Étude Esteban 2014-2016. Volet Nutrition - Surveillance épidémiologique.

4. Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3). Maisons-Alfort : Anses, 2017. 535 p.

# Réactions des participants aux études qualitatives face aux recommandations

- Face aux messages environnementaux
- Face aux recommandations alimentaires elles-mêmes

## Etude qualitative en 2018 pour tester les recommandations alimentaires

- Population générale
- Personnes en situation de précarité
- Végétariens
- Professionnels relais

### 1/ Evocations spontanées

#### ▪ Une alimentation équilibrée, c'est quoi ?

- Evocation du Bio (en mineur)

« Manger équilibré, c'est aussi manger de bons produits, privilégier les produits faits maison, les produits bio. » (femme, 35 ans, CSP-)

- C'est aussi manger de manière éthique en respectant la nature et les animaux (surtout les végétariens)

#### ▪ Quelles motivations pour « manger équilibré » ?

Maigrir et être en bonne santé, se sentir bien, mais aussi :

- Motivations écologiques : raison 1<sup>re</sup> des végétariens pour ne plus manger de pdts carnés, et certains (toutes cibles) valorisent les prod. agricoles locales (∇ transport → ∇ émissions CO<sub>2</sub>)
- Rejet de l'exploitation animale (végétariens++), mais les scandales des abattoirs ont aussi marqué plusieurs participants (n'arrêtent pas pour autant de consommer de la viande).
- Motivation économique, solidaire (toutes cibles) : soutien des agriculteurs locaux (français / de la région) → préoccupation majeure (s'est amplifiée lors des confinements).

## Etude qualitative auprès du grand public en 2018 pour tester les recommandations alimentaires

- Population générale
- Végétariens

### 2/ Perceptions vis-à-vis des messages « environnement »

- « Une alimentation respectueuse de l'environnement »
  - Faiblement mobilisateur (sauf pour les végétariens) car pas de lien fait avec une alimentation équilibrée
  - Les recos alimentaires doivent rester sur des bénéfices individuels de santé.
    - « Pourquoi l'environnement ? Le reste s'adresse à la personne ! Ça arrive comme ça dans une phrase... On est plus sur des repères sur l'environnement, moins des repères alimentaires. » (50-64 ans, CSP moy/+, Lille)
- « Privilégier les produits de saison et locaux »
  - Plus acceptable, car évoquent des « produits sains » et une agriculture « raisonnée » qu'on associe à une production d'antan.
  - mais leur accessibilité peut représenter un frein : offre pas toujours présente (peu de pdts locaux en IdF, des produits « hors saison » dans les commerces) et coût jugé élevé.
- « Privilégier les produits bios »
  - Défiance et scepticisme (d'autant s'ils viennent par avion) + frein financier : difficiles à promouvoir par les professionnels travaillant auprès des plus précaires.
    - « A qui ils s'adressent ? Aux « sans dents » comme disait l'autre ? Mais il n'y a pas de bons plans là... Ils nous laissent nous débrouiller. C'est un peu léger. Est-ce qu'il y aurait une prime pour les aliments bio ? »  
(Homme, 47 ans, précaire, Région Parisienne)

## Etude qualitative auprès du grand public en 2018 pour tester les recommandations alimentaires

- Population générale
- Végétariens
- Professionnels relais

### «3/ Verbatims

- Produits locaux, de saison, bio (professionnels interrogés)

« Produits locaux c'est ultra cher chez nous. Si déjà ils prennent des légumes de saison, c'est un miracle. Mais nous, on est dans une région avec beaucoup d'AMAP et d'agriculture raisonnée. Mais c'est très cher. Les gens qui viennent chez moi n'ont pas les moyens. » (Conseillère en économie sociale et familiale, PACA)

« Moi j'ai des patients, ils vont me dire ça coûte cher les produits locaux, et les produits bio, bah oui j'aimerais bien mais avec ma retraite, je peux pas. » (Diététicienne, CHU)

« Produits de saison, locaux, bio, je ne mélangerais pas l'environnement et le produit de saison. Environnement on pense pesticide. Alors que produits de saison, on insiste de ne pas manger des fraises en hiver mais on ne dit pas vraiment pourquoi. On dit que la nature est faite comme ça. On parle de logique avec les noix en hiver, c'est plus par rapport au corps. J'ai peur que l'environnement ça brouille le message. » (Infirmière scolaire, Paris & RP)

- Impact de l'alimentation sur l'environnement (professionnels et végétariens)

« Je suis assez d'accord sur la 2<sup>e</sup>. Nous au sein de mon entreprise, la diététicienne on a aussi un rôle sur l'environnement. On fait des animations sur le développement durable et associer les deux me paraît logique. » (Diététicienne en restauration collective, Centre Val de Loire)

« Si c'est l'Etat qui communique là-dessus, c'est un peu l'hôpital qui se fout de la charité. Si on nous propose des produits pas bio dans les cantines, c'est pas logique de nous responsabiliser autant, alors qu'ils ne font rien. » (Végétariens, Paris)

« On mélange les torchons et les serviettes. » (Diététicienne, CHU)

## Etude qualitative en 2018 pour tester les recommandations alimentaires

- Population générale
- Personnes en situation de précarité
- Végétariens
- Professionnels relais

### Augmenter la consommation de fruits et légumes

- Message (au moins 5 fruits et légumes / jour) très connu, accepté
- Mais freins à la consommation : temps de préparation, coût et surtout les légumes (plus que les fruits) ne sont pas les aliments qui procurent le plus de plaisir (goût, satiété).

### Aller vers les féculents complets

- Consommer des féculents ne semble pas compliqué (aliments les plus appréciés)
- Mais freins pour les « complets » : goût, préparation, acceptation difficile par les enfants.

### Augmenter la consommation de légumes secs et de fruits à coque

- Aliments souvent méconnus
- sentiment d'un renouvellement des messages, et de nouvelles idées culinaires
- Mais souvent très éloignés des habitudes alimentaires (on ne sait pas si on les apprécie au goût, s'il est facile de les cuisiner...)
- Pour certains : coût trop élevé des fruits à coque

*« Je dirais « ok » mais ça a un coût les amandes, noix, noisettes, pistaches.  
On ne peut pas en manger tous les jours. » (50-64 ans, CSP moy/+, Lille)*

# Face aux recommandations alimentaires...

## Etude qualitative en 2018 pour tester les recommandations alimentaires

- Population générale
- Personnes en situation de précarité
- Végétariens
- Professionnels relais

### Les légumes secs peuvent remplacer la viande et la volaille

- Une recommandation perçue comme une « vraie nouveauté » pour le grand public :
  - Positive pour ceux qui y voient la validation d'une recommandation presque officielle jusqu'alors de réduire sa consommation de viande ( ++ femmes et végétariens)
    - « Réintroduire les légumes secs on l'entend bien. On sent que c'est dans l'air du temps mais c'est pas aussi acquis que les légumes et fruits. » (Homme, 47 ans, précaire, Paris & RP)
  - Négative pour ceux qui y voient un bouleversement de leurs représentations ancrées sur la place et le rôle de la viande dans le repas, mais aussi de leurs goûts et habitudes auxquels certains profils (notamment masculins, CSP-) sont très attachés.
    - « Pour moi les légumes secs, c'est un accompagnement. Ça ne remplace pas la viande, sinon il n'y a rien dans l'assiette. » (18-29 ans, CSP-, Lille)
- Fait débat chez les professionnels
  - Alternative intéressante à proposer mais crainte des risques sanitaires si suppression totale de la viande
    - « La viande rouge ça apporte du fer, on va se retrouver avec des gens anémiés, je ne crois pas qu'on y gagne ? Moi j'essaie de dire: plus ils vont varier, moins ils vont y perdre car ils auront les bénéfices de chacun. » (Diététicienne, CHU secteur cancérologie, Paris)

# Face aux recommandations alimentaires...

## Etude qualitative en 2018 pour tester les recommandations alimentaires

- Population générale
- Personnes en situation de précarité
- Végétariens
- Professionnels relais

## Limiter la consommation de viande (porc, bœuf, mouton...) à moins de 500 g/sem

- Problème de compréhension du terme « viande rouge » (=bœuf uniquement)
- Limiter cet aliment ne surprend pas
- Message déjà bien relayé (par les médias, les médecins) : « la viande rouge est trop « riche » et plus grasse que la viande blanche ».

## Deux produits laitiers par jour

- Changement de la recommandation de 3 produits laitiers à 2 par jour non perçu, sauf par certains végétariens (estiment toutefois que 2 produits laitiers sont excessifs pour un adulte).

# Outils de Santé publique France

# Elaboration des recommandations du PNNS

## *Rapport récapitulatif pour les professionnels*

### RECOMMANDATIONS RELATIVES À L'ALIMENTATION, À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET À LA SÉDENTARITÉ POUR LES ADULTES

VF ET DISPONIBLE EN ANGLAIS

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/rapport-synthese/recommandations-relatives-a-l-alimentation-a-l-activite-physique-et-a-la-sedentarite-pour-les-adultes>



# Supports des recommandations dites « quantifiées » Adultes

Plusieurs supports de communication à télécharger et commander...

➤ **Une brochure pour le grand public et les professionnels**

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/50-petites-astuces-pour-manger-mieux-et-bouger-plus>



➤ **Le site internet du PNNS mangerbouger.fr**

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/les-recommandations-alimentaires-pour-les-adultes>

➤ **Résumé de 4 pages pour les professionnels**

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/depliant-flyer/l-essentiel-des-recommandations-sur-l-alimentation>



## L'essentiel des recommandations sur l'alimentation

Les recommandations sur l'alimentation pour les adultes ont été actualisées en 2019 afin de prendre en compte l'évolution des données scientifiques des dix dernières années.

### Quelques chiffres sur l'alimentation en France



### L'alimentation est un facteur de risque et de protection de nombreuses maladies

La nutrition représente le premier facteur de risque de perte d'années de vie en bonne santé, devant le tabac (12 %) et l'alcool (7 %)<sup>6</sup>.



# Nutri-Score : nos outils



Un outil complémentaire aux recommandations alimentaires

Des ressources sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

- Comparer les produits au sein d'un même rayon ou d'une même catégorie.

Par exemple, au rayon céréales du petit-déjeuner, les scores varient entre A et E. Évitez plutôt celles avec un score D ou E.



- Comparer un même produit de différentes marques.

Par exemple, les plats de lasagnes à la bolognaise peuvent être notés A, B, C, ou même D selon les marques. Choisissez plutôt les mieux classés.



- Comparer des produits qui se consomment à la même occasion.

En entrée, en plat, en dessert, au petit-déjeuner, au goûter. Par exemple, pour le dessert, vous pouvez comparer une mousse au chocolat avec un yaourt au fruit ou une crème caramel.



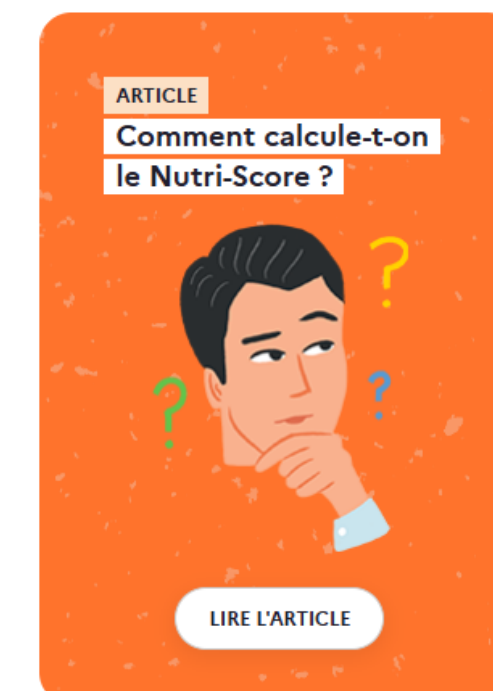
**Fin d'une idée reçue**

Étude menée en collaboration avec INRAE sur **28000 produits de 22 catégories**

Un produit avec un meilleur Nutri-Score **n'est pas forcément plus cher** qu'un produit moins bien noté



Accéder à l'étude



# La Fabrique à menus

## Planification des menus

- Pratique suggérée comme permettant de **surmonter certaines barrières à la cuisine maison** (Storfer-Isser A, 2013; Virudachalam S, 2016)
- Une des composantes de la **littéracie alimentaire** (Azevedo Perry E, 2017)
- Dans la littérature: peu de données sur l'impact sur la qualité nutritionnelle – études principalement chez des sous-groupes spécifiques (ex: diabétiques)

## Le service

- **Service gratuit** accessible sur le site mangerbouger.fr
- Menu pour 7 jours **en adéquation avec les recommandations alimentaires**
- Possibilité de **personnaliser** les menus (temps disponible, nombre de composantes...)




**Rendez-vous sur la Fabrique à menus !**

The app interface shows a navigation menu with options: MES PRÉFÉRENCES, MES OBJECTIFS, VUE HEBDO, and MA LISTE DE COURSES. Below this is a weekly calendar with days from LUN. 10 to DIM. 16. The 'Déjeuner' section is highlighted, showing a recipe for 'Curry de patates douces' (45 minutes) with options to 'VOIR LA RECETTE' or 'CHANGER'. The 'En cuisine' section asks 'Avez-vous le temps de cuisiner?' with options 'JE N'AI PAS LE TEMPS' and 'J'AIME Y PASSER DU TEMPS'. The 'Féculeux complets' section asks 'À quelle fréquence souhaitez-vous consommer des féculents complets?' with a slider set to '1 FOIS PAR SEMAINE'. The 'Nombre de repas' section has a 'VALIDER' button. At the bottom, a 7-day menu plan is shown:

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
Vendredi 31/01	Samedi 01/02	Dimanche 02/02	Lundi 03/02	Mardi 04/02	Mercredi 05/02	Jeudi 06/02
<b>Déjeuner</b>	<b>Déjeuner</b>	<b>Déjeuner</b>	<b>Déjeuner</b>	<b>Déjeuner</b>	<b>Déjeuner</b>	<b>Déjeuner</b>
Salade de carottes et pois chiches	Semoule au curry, à la feta et aux raisins secs	Pousses d'épinard aux betteraves et aux lardons	Œufs dur en macédoine	Salade de semoule, chèvre et betterave	Salade d'avocat au thon	Salade d'avocats
•	•	•	•	•	•	•
Galettes de sarrasin œufs-épinards et salade	Wrap de falafels aux lentilles corail	Omelette paysanne	Escalopes de poulet au lait de coco et à la citronnelle	Omelette forestière et salade	Salade de lentilles au roquefort	Nasi-goreng
•	•	•	•	•	•	•
Yaourt, fromage blanc, faisselle...	Fromage	Crumble aux fruits rouges	Compote de fruits sans sucre ajouté	Yaourt, fromage blanc, faisselle...	Crème dessert, riz au lait...	Fromage
•	•	•	•	•	•	•
Compote de fruits sans sucre ajouté	Clémentine ou Mandarine			Banane	Clémentine ou Mandarine	



Recettes, idées d'activités et astuces pour manger mieux et bouger plus petit à petit

 PERSONNALISER MON CONTENU

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) >

La Stratégie Nationale Sport Santé >

Elaboration des recommandations nutritionnelles >

Ressources (documents, MOOC, liens utiles...) >

Guides et documents

ENFANTS ET ADOLESCENTS

Tout savoir sur l'alimentation des enfants de 4 à 11 ans

VOIR LE CONTENU



## Mes outils

LE CALENDRIER DE SAISON >

LE TEST DE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE >

LE CATALOGUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES >

LA FABRIQUE À MENUS >



# Annexes

# Niveau d'atteinte des recommandations chez les adultes (étude Esteban 2015)



Aliments	Total (%)	Hommes (%)	Femmes (%)
<b>Fruits et légumes</b> <i>Au moins 5 / jour</i>	28	31	26
<b>Fruits à coque</b> (Au moins une consommation déclarée durant les 3 j de R24*)	15	13	16
<b>Légumes secs</b> <i>≥ 2 fois / semaine</i>	13	15	11
<b>Produits céréaliers complets et peu raffinés</b> (Au moins une consommation déclarée durant les 3 j de R24)	39	34	43**
<b>Fibres</b> <i>&gt; 25 g / jour</i>	13	17	8

\*\*p<0,01;  
\*R24 : rappel alimentaire de 24 heures

# Niveau d'atteinte des recommandations chez les adultes (étude Esteban 2015)

Aliments	Total (%)	Hommes (%)	Femmes (%)
<b>Produits laitiers</b>			
< 2 / jour	35	32	37
= 2 / jour	27	24	30*
> 2 / jour	38	44	32
<b>Viandes</b> (bœuf, veau, porc, agneau, mouton, gibier, abats)			
< 500 g / semaine	68	59	76*
<b>Poissons et fruits de mer</b>			
< 2 / semaine	69	72	66
= 2 / semaine	21	20	22
> 2 / semaine	10	8	12
1 poisson gras / sem	28	27	29
<b>Charcuterie</b> < 150 g / semaine	37	30	43*

\* p<0,01;

# Niveau d'atteinte des recommandations chez les adultes (étude Esteban 2015)



Aliments	Total (%)	Hommes (%)	Femmes (%)
<b>Matières grasses ajoutées</b> < 16 % de l'AESA	81	82	80
Riches en <b>ALA</b> ou huile d'olive (> 50 %)	10	11	9
<b>Produits sucrés</b> < 12,5 % de l'AESA	59	64	54*
<b>Boissons</b> Eau ≥ 1 L / jour	68	71	65
Boissons sucrées < 250 mL / jour	72	68	76*
<b>Sel</b> < 6 g / jour	21	12	30*
<b>Produits Bio</b> Au moins 1 à 3 fois par mois (fruits, légumes et céréales)	45	45	46

p<0,01;  
ALA: acide alpha linoléinique