

Révision des repères alimentaires pour les adultes du futur Programme national nutrition santé 2017-2021

Le HCSP actualise les repères alimentaires du Programme national nutrition santé pour les adultes. Le périmètre de certains des groupes d'aliments faisant l'objet de recommandations actuelles est redéfini et de nouveaux repères sont ajoutés (au total, 12 au lieu des 8 actuels). Les repères sont définis sur la base d'une analyse de santé publique des relations épidémiologiques entre la consommation des différents aliments et le risque de maladies chroniques et la prise en compte du risque d'exposition à des contaminants environnementaux. Chaque repère propose une fréquence de consommation (ou, à défaut, une évolution souhaitable des consommations) et est complété par des informations sur la taille des portions, les aliments composant le groupe ou à privilégier dans ce groupe, des limites de consommation ou sur la prise en compte des contaminants. Par exemple, des repères spécifiques sont définis pour les légumineuses, les fruits à coque sans sel ajouté et les produits céréaliers complets et peu raffinés. Des limites de consommation sont précisées pour la viande rouge et la charcuterie. Est mis en avant l'intérêt de privilégier des aliments cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides pour les fruits et légumes, les légumineuses, les produits céréaliers complets, et de varier les espèces et les lieux d'approvisionnement pour les poissons. Outre les repères spécifiques définis, le HCSP insiste sur des conseils généraux tels que privilégier l'utilisation de produits bruts, éviter les portions excessives et le grignotage, ne suivre un régime amaigrissant qu'avec l'avis d'un professionnel de santé. Une vigilance particulière a été assurée pour garantir une convergence entre les dimensions nutritionnelles et environnementales de l'alimentation lors de l'établissement de ces repères de consommation.

Quel régime pour une alimentation parfaitement équilibrée ? C'est la question à laquelle répond le Haut Conseil de la santé publique (HCSP). Lundi 27 mars, il a révélé, dans le cadre du futur Programme national nutrition santé 2017-2021, ses "*conseils*" alimentaires pour adultes. Loin d'être des "*injonctions moralisatrices*", le Haut Conseil préfère parler de "*repères vers lesquels tendre et non des normes à atteindre absolument, par tous*". Quels enseignements en tirer ? Franceinfo vous donne quelques éléments de recette pour une alimentation saine.

Manger 400 à 500 g de fruits et légumes

"Pour ta santé, mange au moins cinq fruits et légumes par jour." Vous avez sûrement déjà entendu cette phrase. Une question reste pourtant en suspens. Un petit pois compte-t-il autant qu'une citrouille ? Le Haut Conseil de la santé publique a enfin levé le mystère. Une portion équivaut à une quantité de 80 à 100 grammes. *"Il est recommandé d'augmenter sa consommation, quel que soit le niveau de consommation initial"*, ajoute le HCSP. Et parmi ces fruits et légumes, tout est bon à prendre : frais, surgelés ou en conserve. Petite ruse proposée par le HCSP, un jus de fruit, de préférence pressé, peut compter pour une portion de fruit.

Se limiter en viande rouge et en charcuterie

Amateurs de viande rouge, ce message est pour vous. Le conseil est de se limiter à 500 g au maximum par semaine. Fini donc les festins de bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval, sanglier ou encore biche. Il faut *"privilégier la consommation de volaille"*, souligne le HCSP. Même conseils pour les personnes friandes de charcuterie. Le Haut Conseil recommande de se limiter à 150 g par semaine. *"Au sein de ce groupe, privilégier le jambon blanc"*, ajoute le HCSP.

Consommer deux produits laitiers par jour

En ce qui concerne le lait, les yaourts, fromages et autres produits laitiers présents dans les produits cuisinés, il ne faut pas non plus en abuser. Deux produits laitiers restent conseillés par jour, avec des portions de 150 ml pour le

lait, 125 grammes pour le yaourt et 30 grammes de fromage. Petite faveur accordée par le Haut Conseil : *"Le nombre de produits laitiers pourra s'élever à trois par jour lorsque les tailles de portions sont plus faibles."*

Eviter les pesticides

Le Haut Conseil conseille aussi les aliments cultivés *"selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides"* pour les fruits et légumes, les légumineuses, les produits céréaliers complets. *"Le bio est un mode de production limitant les intrants et constitue à ce titre un moyen de limiter l'exposition aux pesticides"*, souligne-t-il.

Freiner sur le sel, le sucre et le gras

Petite piqûre de rappel enfin. Il est conseillé de limiter le sel, le gras et le sucré, desserts et boissons comprises. Il s'agit de *"goûter avant de saler les plats"*, répète de HCSP. Certains aliments, à répétition, sont à proscrire : pâtisseries, chocolat ou crème glacées. Ils sont *"sucrés et gras à la fois"*, indique le Haut Conseil. Et avis aux distraits : *"Un produit gras et/ou sucré même bio, reste un produit gras et/ou sucré."*