

L'AGENCE NATIONALE DE SÉCURITÉ SANITAIRE RÉVISE FORTEMENT SES PRÉCONISATIONS NUTRITIONNELLES

■ Par Jérôme Poiraud,
naturopathe, coordinateur de la commission
nutrition-santé de l'AVF.

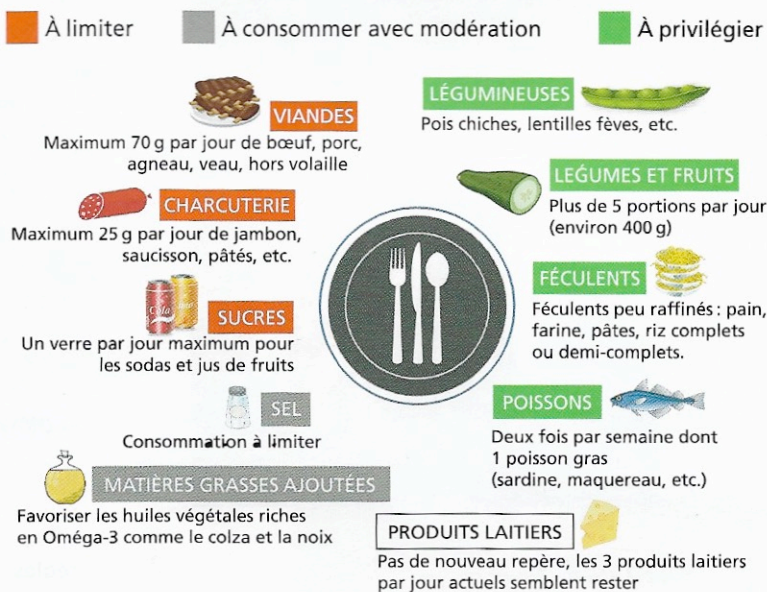
L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES), a annoncé lundi 23 janvier 2017 l'actualisation des repères du Plan National Nutrition Santé (PNNS) en révisant ses préconisations nutritionnelles pour la population française adulte. Les recommandations pour les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées seront annoncées dans un second temps.

Cette révision a pour la première fois intégré les enjeux associés à la présence de certains contaminants chimiques dans l'alimentation tout en élaborant de nouveaux repères de consommation pour les principaux groupes d'aliments visant à satisfaire les besoins nutritionnels des adultes et à prévenir les risques de maladies chroniques associés à certains aliments. C'est aussi une vraie révolution puisque des sources de protéines végétales comme les légumineuses sont intégrées et même fortement recommandées, tandis que la part des produits animaux diminue fortement.

Les évolutions majeures portent sur :

- La consommation renforcée et régulière de légumineuses comme les lentilles, pois chiches ou les fèves.
- La consommation renforcée de légumes et de fruits, en privilégiant les légumes.
- L'importance de favoriser des produits céréaliers les moins raffinés comme les pains, pâtes ou riz complets ou demi-complets.
- La consommation d'huiles végétales riche en oméga-3 comme les huiles de colza ou de noix.
- La nécessité de réduire considérablement la consommation de charcuterie à 25g maximum par jour et la consommation de viande, hormis la volaille, à 500g maximum

ACTUALISATION DES REPÈRES DE CONSOMMATIONS ALIMENTAIRES PAR L'ANSES POUR LA POPULATION FRANÇAISE ADULTE



par semaine (environ 70g par jour).

• La réduction de l'apport en sucres ajoutés, à limiter à un verre maximum par jour pour les boissons sucrées (à noter que le groupe des boissons sucrées comprend les sodas sucrés non édulcorés, les jus de fruits 100% pur jus et les nectars).

Concernant les produits laitiers, une réduction de 3 à 2 produits laitiers par jour n'est pas précisée dans l'annonce de l'ANSES du 23 janvier mais elle sera probablement officialisée prochainement. Elle a en effet été annoncée dans un avis du Haut Conseil de la Santé publique le 16 février.

Ces nouveaux repères nutritionnels sont basés sur les données scientifiques des dix dernières années rassemblées par l'ANSES et pour les produits animaux en particulier sur le rapport de 2015 du Centre International de recherche sur le cancer de l'OMS qui s'appuyant sur plus de 800 études avait classé les viandes

transformées comme la charcuterie dans la catégorie « cancérogène pour l'homme » et les viandes rouges comme « probablement cancérogène ».

Ces nouveaux repères nutritionnels serviront prochainement de base à l'élaboration des nouvelles recommandations pour le grand public par le Haut Conseil de la santé publique (les dernières dataient de 2002). Ils seront par la suite déclinés pour être intégrés dans les « recommandations nutrition » du GEM-RCN (Groupe d'étude des marchés de restauration collective et de nutrition) qui aident les acheteurs publics à élaborer les cahiers des charges de leurs contrats de restauration collective (établissements scolaires, universités, centres hospitaliers, etc.).

Ils permettront peut-être enfin une mise en place facilitée de repas végétariens dans les cantines scolaires. ■

Pour en savoir plus : www.anses.fr