

LE PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE (PNNS) 4

► Charlotte Klein
charlotte.klein@aji-france.com



QU'EST-CE QUE LE PNNS ?

Plusieurs travaux de recherche en matière de santé publique ont montré que des apports nutritionnels inadéquats et l'insuffisance d'activité physique pouvaient jouer un rôle dans l'apparition de nombreux cancers et maladies cardiovasculaires, pathologies qui représentent plus de la moitié des décès annuels en France. Il a également été prouvé que des facteurs nutritionnels sont impliqués dans le risque ou la protection vis-à-vis du diabète, de l'obésité, de l'ostéoporose et autres déficiences.

L'amélioration de l'état nutritionnel de la population constitue donc un enjeu majeur de santé publique. C'est la raison pour laquelle un Programme

National Nutrition Santé (PNNS) a été mis en place en janvier 2001, inscrit dans le Code de la Santé Publique (article L.3231-1) depuis 2010.

Selon la loi, ce programme définit les objectifs de la politique nutritionnelle du Gouvernement et prévoit les actions à mettre en œuvre dans ce domaine.

Les objectifs nutritionnels fixés par le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP), organisme en charge de l'élaboration et de l'évaluation de la Stratégie nationale de santé, sont les suivants :

- 1) Réduire l'obésité et le surpoids dans la population
- 2) Augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges
- 3) Améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, notamment

chez les populations à risque

4) Réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles (dénutrition, troubles du comportement alimentaire)

Comme socle à ces ambitions, 9 repères nutritionnels ont initialement été définis et mis en place (fruits et légumes, produits laitiers, féculents, viande, poissons et œuf, matières grasses, produits sucrés, sel, eau, activité physique) afin de sensibiliser les individus et tenter d'orienter leur comportement alimentaire.

Le PNNS s'est développé au travers de trois cycles quinquennaux (2001-2005, 2006-2010 et 2011-2015 prolongé jusqu'à 2016).

Un nouveau cycle s'est ouvert en 2017 et court jusqu'en 2021 : c'est le PNNS 4.



OBJECTIFS ET CIBLES DU PNNS 4

Le PNNS 4 a pour objectif d'optimiser le PNNS 3 dans les domaines suivants :

- La lutte contre les inégalités sociales de santé (ISS), à distinguer de l'approche centrée sur les populations défavorisées.
- L'importance particulière de mesures orientées vers les enfants (inégalités sociales très précoces et construction de la santé à long terme, acquisition d'habitudes alimentaires et d'activité physique,...).
- La convergence avec les préoccupations environnementales et la durabilité (contaminants, empreinte carbone,...).
- L'information du public, mais aussi la formation des professions relais

(professionnels des champs de la santé, de l'enseignement, du social,...) et du champ de l'alimentation en général (cuisiniers, artisans,...).

Le Haut Conseil de la Santé Publique est parti du constat que si certains objectifs fixés depuis 2001 ont été atteints (réduction du surpoids et de l'obésité chez l'enfant, réduction de la consommation de sel ou de sucre, augmentation de la consommation de fruits chez les adultes), ces améliorations n'ont pas concerné de façon homogène toutes les composantes de la population et des inégalités se sont creusées. En effet, on constate que les choix individuels ne peuvent s'orienter vers des aliments de bonne qualité nutritionnelle ou une pratique physique régulière si l'environnement n'y est pas favorable. L'enjeu majeur du PNNS 4 est donc de chercher à intervenir sur les déterminants environnementaux

des comportements alimentaires et plus uniquement sur les déterminants individuels.

Depuis plusieurs années, une très grande attention est portée aux comportements en matière d'alimentation, d'activité physique et de sédentarité des enfants et des adolescents.

Bien qu'il soit difficile d'intervenir sur tous les déterminants des conduites alimentaires de ce public, il est possible d'agir sur son environnement (familial, social, culturel, économique et physique), mais aussi sur ses expériences culinaires. Concernant l'activité physique, plus l'enfant en aura pratiqué jeune et plus il aura de chance de continuer à bouger à l'âge adulte.

Les préférences alimentaires de l'enfance et de l'adolescence ont également tendance à subsister à l'âge adulte. Celles-ci étant l'un des déterminants de la consommation, il est important d'étudier comment elles se développent et quels facteurs externes (les pratiques éducatives, les environnements) peuvent éventuellement les influencer.

Par ailleurs, quelques études ont montré que les consommations alimentaires étaient globalement moins favorables à la santé chez les enfants et les adolescents vivant dans des conditions socio-économiques défavorisées. Par exemple, une enquête réalisée auprès d'élèves de troisième en 2003-2004 dans le cadre du cycle triennal d'enquêtes en milieu scolaire a montré que la consommation quotidienne de légumes, de fruits, de produits laitiers et de petit-déjeuner était plus fréquemment absente chez les adolescents scolarisés en zone d'éducation prioritaire (ZEP), et chez ceux dont les caractéristiques de conditions de vie familiale étaient plutôt défavorables (familles monoparentales par exemple). De plus, la consommation quotidienne de boissons sucrées était significativement plus fréquente dans ces groupes. On constate enfin que plus le niveau d'éducation est élevé, plus les consommations alimentaires sont conformes aux recommandations et donc favorables à la santé.

LES NOUVEAUX REPÈRES NUTRITIONNELS DU PNNS 4

Pour répondre aux objectifs fixés, dans un souci de simplification des messages et afin de prendre en compte des aliments délaissés par le PNNS 3 (légumes secs, fruits oléagineux,...), le HCSP a proposé de nouvelles recommandations nutritionnelles (cf. infographie en annexe 2).

En voici la synthèse :

AUGMENTER	<ul style="list-style-type: none"> • Les fruits et légumes • Les légumes secs : lentilles, haricots, pois cruches, etc. • Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc. • Le fait maison • L'activité physique
ALLER VERS	<ul style="list-style-type: none"> • Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète • Une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance • L'huile de colza, de noix et d'olive • Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée • Les aliments de saison et les aliments produits localement • Les aliments bio
RÉDUIRE	<ul style="list-style-type: none"> • L'alcool • Les produits sucrés, et les boissons sucrées • Les produits salés • La charcuterie • La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats) • Les produits avec un Nutri-Score D et E • Le temps passé assis

	PNNS 3	PNNS 4
Fruits & légumes	5 par jour	5 par jour Par exemple 3 portions de légumes et 2 de fruits
Légumes secs	-	Au moins 2 fois par semaine
Les fruits à coque non salés	-	-
Céréales & féculents	A chaque repas selon l'appétit	Les féculents complets Au moins 1 par jour
Viande, poisson, œufs	1 à 2 fois par jour	-
La viande	-	Privilégier la volaille Limiter les autres viandes à 500 g par semaine
Le poisson	Au moins 2 par semaine	2 fois par semaine, dont 1 poisson gras
La charcuterie	-	Limiter à 150 g par semaine
Produits laitiers	3 par jour 4 par jour pour les enfants	2 par jour
Matières grasses	Limiter la consommation	-
L'huile de colza, de noix et d'olive	-	A privilégier
Produits sucrés	Limiter la consommation	-
Les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés	-	A réduire
Les produits salés	-	Réduire sa consommation de sel
L'alcool	2 verres par jour pour les hommes 3 verres pour les femmes	Maximum 2 verres par jour et pas tous les jours
Système d'Information Nutritionnelle	-	Les produits de Nutri-Score D et E
Environnement & société	-	Le fait maison Favoriser les produits de saison, locaux et si possible bio
Activité physique	L'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour 1 h pour les enfants	Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour Limiter le temps assis

AUGMENTER
ALLER VERS
REDUIRE

Outre ces repères qui s'adressent au grand public, le HCSP a émis un certain nombre de préconisations à l'attention des professionnels de la restauration, dont certaines concernent directement les EPLE.

LES RECOMMANDATIONS DU HCSP POUR LA RESTAURATION SCOLAIRE

1) Remettre en place officiellement le GEM-RCN avec un portage ministériel et mettre en accord ses recommandations avec les nouveaux repères du PNNS, y compris les questions relatives à la durabilité.

L'ordonnance du 25 juillet 2015 sur les marchés publics et ses décrets d'applications de 2016 ont supprimé le GEM-RCN (Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition). Or, ce dernier est, depuis sa

création en 2007, un outil important de sensibilisation des acheteurs publics au PNNS. Rendu obligatoire pour les services de restauration scolaire par la loi n°2010-874 du 27/07/2010, il permet de répondre aux besoins de l'ensemble de la restauration collective en se basant sur des plans de menus et en recommandant des grammages et il constitue une aide à l'élaboration de cahier des charges pour les marchés publics en adéquation avec les repères du PNNS. De plus, les dernières recommandations du GEM-RCN de 2015 précisent que l'intégration des produits issus de l'agriculture biologique dans les menus doit être encouragée, ce qui est en cohérence avec les nouveaux repères nutritionnels du PNNS.

2) Rendre obligatoire l'embauche d'une diététicienne dans les sociétés de restauration.

Au sein des sociétés prestataires de restauration collective, le HCSP préconise qu'une diététicienne contribue systématiquement à l'amélioration de la qualité nutritionnelle des recettes en travail étroit avec les cuisiniers et de manière à garantir la cohérence avec les repères de consommation du PNNS. Par exemple, favoriser l'utilisation des huiles riches en acide alpha-linoléique (ALA) dans les recettes de façon à intégrer la recommandation du repère sur les matières grasses. Des recettes pourraient par ailleurs être élaborées ou revisitées au regard de la nécessité d'accroître la consommation de légumineuses en accord avec l'âge et les particularités des convives.

3) Promouvoir une expérimentation visant à mettre en place l'affichage du NutriScore en restauration scolaire sur les systèmes de présentation des plats à l'entrée des restaurants avec un rappel au moment du choix dans le self (pour les produits pré-emballés).

Le NutriScore est un logo informant sur la qualité nutritionnelle d'un produit, en le positionnant sur une échelle à 5 niveaux associant lettres et couleurs (cf. annexe 1).

La possibilité d'utiliser le logo en restauration scolaire peut être un moyen simple pour fournir des éléments sur la qualité nutritionnelle de l'offre et orienter les choix des élèves et convives vers un meilleur équilibre nutritionnel de leur repas.

Selon le HCSP, la composition nutritionnelle issue des fiches recettes standardisées doit pouvoir permettre le calcul du profil nutritionnel des aliments et ainsi l'apposition du NutriScore sur les produits proposés.

Cette mesure doit être testée dans le cadre d'une expérimentation pour évaluer l'acceptabilité, et l'impact sur les choix alimentaires de l'introduction d'un tel affichage dans le cadre de la restauration scolaire, étant donné la possibilité d'effets inattendus et défavorables chez les enfants.

4) Signer une charte PNNS entre les ARS et les établissements scolaires pour valoriser leur implication (éducation nutritionnelle, initiation au goût, mise en place d'interventions de type « nudge », travail sur la qualité nutritionnelle des recettes, activité physique ...).

Le HCSP préconise la mise en place dans les restaurants scolaires d'interventions de type « nudge » dont l'idée de base est de favoriser la meilleure option pour l'élève sans qu'il ait à fournir un effort conscient supplémentaire. En effet, pour promouvoir une alimentation équilibrée et lutter contre l'obésité des enfants, certains restaurants scolaires ont par exemple rendu les fruits plus accessibles que les gâteaux ou pâtisseries sur les étals du self-service. De ce fait, l'effort supplémentaire à





l'ensemble des acteurs (théologiens, nutritionnistes, citoyens, professionnels de la restauration collective, etc.) pour permettre de définir des règles de fonctionnement tenant compte à la fois des besoins nutritionnels et des impératifs culturels.

6) Mettre en place des mesures réglementaires et fiscales pour améliorer l'accessibilité physique à une offre de bonne qualité nutritionnelle :

Le HCSP propose notamment d'instaurer une taxe d'installation spécifique pour tout établissement de restauration rapide situé à proximité d'un établissement scolaire et d'interdire la vente habituelle de produits alimentaires par les coopératives scolaires dans l'enceinte scolaire. L'article 30 de la loi du 9 août 2004 relative à la politique de santé publique doit être sauvegardé au titre de la lutte contre l'obésité. Depuis septembre 2005, il prohibe les boissons et les produits alimentaires payants dans les établissements scolaires.

7) Favoriser l'utilisation des déplacements actifs en milieu scolaire

En parallèle des actions sur la nutrition, le HCSP encourage à développer l'activité physique des élèves par des environnements favorables, notamment des parkings à vélos sécurisés avec accès autorisé en dehors du temps scolaire, ou encore par la réintroduction d'équipements et matériels sportifs (ballons/panneaux de basket, etc.) et des incitations aux jeux actifs sans équipements dans les cours de récréation.

fournir pour se procurer les gâteaux a fait augmenter la consommation de fruits. L'ordre de présentation des plats (sur les menus et physiquement) pourrait ainsi être revu afin de mettre en avant les produits alimentaires les mieux notés sur le NutriScore.

D'autres interventions peuvent être mises en place avec pour objectif de renforcer les actions d'éducation nutritionnelle et de resituer l'alimentation dans un cadre général indispensable: définir ce qu'est un aliment, réaliser des actions d'éducation au goût, parler cultures et patrimoines culinaires aux enfants, etc.

Ces interventions pourraient viser à :

- favoriser l'exposition répétée à des aliments habituellement peu appréciés comme certains légumes,
- redonner du sens à l'alimentation et aux aliments en découvrant ou redécouvrant leurs origines, leur production ou leur transformation,
- encourager la création de jardins d'école pour cultiver légumes, fruits, herbes aromatiques, etc., les visites de fermes et d'exploitations agricoles,
- la mise en œuvre du parcours éducatif de santé (PES) pour développer des actions d'éducation

nutritionnelle sur la durée,

- l'analyse critique des techniques de marketing et de promotion alimentaire,
- l'utilisation de jeux (dont des « serious games » numériques).

La mise en place de chartes devrait permettre aux établissements scolaires de valoriser des actions d'information et de communication autour du PNNS.

5) Agir sur les prix et la diversité alimentaire pour réduire les inégalités sociales de santé

Dans la perspective de réduction des inégalités sociales, un point d'attention doit être apporté aux prix pratiqués par la restauration scolaire. Ainsi, le HCSP suggère d'adresser des subventions à certains groupes de revenus sous forme de réduction des tarifs de demi-pension.

Concernant la question de la diversité alimentaire, le maintien d'un plat de substitution doit permettre l'adaptation aux particularités culturelles des enfants, en particulier en ce qui concerne la substitution de la viande. Ce point spécifique doit faire l'objet d'une réflexion globale par un groupe de travail incluant

ANNEXE 1 : LE NUTRISCORE



ANNEXE 2 : REPERES NUTRITIONNELS DU PNNS 4

REPERES NUTRITIONNELS

- 1 poignée de fruits à coque sans sel ajouté**
- Au moins 5 fruits et légumes**
1 portion de fruit = 80-100 g
Pas plus d'1 verre de jus de fruit/jour
- Au moins 2 fois par semaine des légumineuses**
Ex: lentilles, pois chiches, haricots, ...
- Produits céréaliers complets ou peu raffinés tous les jours**
- 2 produits laitiers par jour**
1 portion = 150 mL de lait, 125 g de yaourt, 30 g de fromage
- Eau à volonté!**
- Limiter la consommation de viande rouge et privilégier la volaille**
Se limiter à 500g de viande rouge/semaine
- 2 fois par semaine du poisson/fruits de mer**
- Limiter la consommation de charcuteries, de produits sucrés, de sodas et de sel**
Se limiter à 150g de charcuterie/semaine
- Eviter les consommations excessives de matières grasses ajoutées**