



NEWSLETTER NUTRIACTIS



Mai 2026

Venez démêler
les idées reçues
sur la nutrition
dans le "call to
action".

PNNS 5 : PRIORITÉS NATIONALES POUR UNE ALIMENTATION SAINES ET ACCESSIBLE

L'ESSENTIEL DU MOIS

Les différents leviers d'action

Le PNNS 5 s'inscrit dans une approche globale couvrant différents champs d'intervention.



Les missions du PNNS 5

1 ENVIRONNEMENTS FAVORABLES

Faciliter les choix favorables à la santé en améliorant l'offre alimentaire et son accessibilité à tous.



3 MILIEUX DE VIE PROMOTEURS

Mobiliser les écoles, entreprises et territoires pour créer des espaces favorables à la santé.



2 HABITUDES SAINES ET DURABLES

Informier et accompagner pour des comportements nutritionnels plus sains à tous les âges.





PNNS 5 : PRIORITÉS NATIONALES POUR UNE ALIMENTATION SAINTE ET ACCESSIBLE

La newsletter du mois d'Avril ([cf newsletter précédente](#)) vous a présenté le Programme National Nutrition Santé (PNNS), en retraçant son évolution historique et en rappelant ses principales recommandations en matière d'alimentation et de santé publique. À l'occasion du One Health Summit, organisé courant avril 2026, le gouvernement a dévoilé le cinquième Programme National Nutrition Santé (PNNS 5), qui couvrira la période 2026-2030. Ce nouveau programme s'inscrit dans la continuité des précédents tout en priorisant de nouveaux enjeux sanitaires, sociaux et environnementaux.



Dans cette newsletter, nous vous proposons de revenir sur les constats récents qui ont guidé son élaboration, ainsi que de découvrir ses principaux objectifs et ses missions.

✦ Pourquoi cette nouvelle version?



1 sur 2

Français est en surpoids ou atteint d'obésité



1 sur 5

décès prématuré* lié à une mauvaise alimentation



1 sur 10

décès prématuré* lié à la sédentarité

* Individus âgés de moins de 65 ans

La nutrition constitue un facteur clé de prévention de des maladies chroniques et de promotion de la santé tout au long de la vie. Depuis 2001, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) œuvre à l'amélioration des habitudes alimentaires et de l'environnement nutritionnel des Français, à la promotion de l'activité physique et à la réduction de la sédentarité. Avec sa cinquième édition, le PNNS consolide et amplifie ses actions à l'horizon 2030, afin de renforcer la prévention des maladies chroniques et de réduire les inégalités sociales de santé.

Le PNNS 5 s'inscrit dans une approche globale couvrant différents champs d'intervention.



✦ Les objectifs du PNNS 5

Les objectifs du PNNS 5 peuvent se décliner en 4 axes majeurs :



STATUT NUTRITIONNEL

- Moins 20 à 30% de **surpoids**, dont l'obésité, chez les enfants et les adolescents

Les objectifs du PNNS 4 relatifs à la dénutrition, aux consommations alimentaires et aux apports nutritionnels restent en vigueur.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

- ↑ proportion d'**enfants**, d'**adolescents**, d'**adultes** et de **seniors** atteignant les recommandations d'activité physique (*cf newsletter "bougeons-nous assez?"*).
- ↓ proportion du **temps** moyen **assis** par jour chez les **enfants**, les **adolescents**, et les **adultes**
- ↓ proportion des **personnes très sédentaires** (*passant plus de 7 heures assis par jour*)



REPÉRAGE NUTRITIONNEL

- ↑ consommation de **produits BIO** dans la population pour atteindre **12 %** de consommation de produits bio en population générale
- Atteindre **40 %** des personnes déclarant **utiliser le Nutri-Score** pour leurs achats
- ↑ à **75 %** l'affichage du Nutri-score sur les produits transformés

ALLAITEMENT MATERNEL

Promouvoir l'allaitement maternel, dans le respect de la décision de la femme, de sorte à :

- Atteindre un taux de **85 % de nourrissons allaités à la naissance**
- Atteindre un taux minimum de **75 % de nourrissons bénéficiant d'un allaitement maternel exclusif à la naissance**



✦ Les missions du PNNS 5

Les missions du PNNS 5 se déclinent en trois axes :

1 ENVIRONNEMENTS FAVORABLES

Faciliter les choix favorables à la santé en améliorant l'offre alimentaire et son accessibilité à tous.



2 HABITUDES SAINES ET DURABLES

Informier et accompagner pour des comportements nutritionnels plus sains à tous les âges.

3 MILIEUX DE VIE PROMOTEURS

Mobiliser les écoles, entreprises et territoires pour créer des espaces favorables à la santé.



Vingt mesures concrètes ont été définies, voici un résumé de ces actions:

Dès le plus jeune âge

Soutenir l'allaitement maternel et assurer la qualité des repas en crèche.



Protéger les enfants

Réduire l'exposition aux sucres et encadrer strictement le marketing alimentaire.



Dans tous les milieux

Porter des actions sur la nutrition-santé en milieu scolaire et professionnel.



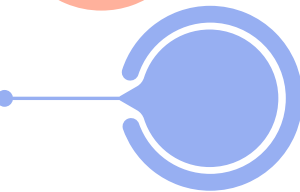
Une offre saine et transparente

Déployer le Nutri-Score et améliorer l'offre en restauration collective et en grande distribution.



Prévenir à tous les âges

Prévenir le surpoids et l'obésité tout au long de la vie et lutter contre la dénutrition.



EN ANNEXE: retrouvez plus de détails sur les 20 mesures concrètes.

✦ Conclusion

Tout juste lancé, le **PNNS 5** s'inscrit dans la **continuité** des politiques de santé publique visant à **améliorer l'état de santé de la population Française**. Il agit sur trois leviers majeurs : l'**alimentation**, l'**activité physique** et la réduction de la **sédentarité**, en combinant **transformation des environnements** de vie et **évolution des comportements individuels**. Il poursuit également un objectif de **réduction des inégalités sociales** de santé, en Hexagone comme dans les territoires ultramarins.

Dans cette perspective, sa mise en œuvre devra permettre de renforcer durablement la prévention et d'adapter les actions de santé publique aux nouveaux enjeux sociétaux et sanitaires.





CALL TO ACTION

◆ Quiz Mythes & Réalités – PNNS 5

Certaines idées reçues sur l'alimentation, l'activité physique et la santé peuvent être trompeuses...
A vous de les démêler !

Lisez chaque affirmation et cochez si vous pensez qu'il s'agit d'un mythe ou d'une réalité.

1. Pour être en bonne santé, il faut supprimer tous les aliments gras.

Mythe Réalité

2. Marcher 30 minutes par jour suffit à améliorer sa santé.

Mythe Réalité

3. Être assis longtemps peut avoir des conséquences négatives sur la santé même si on fait du sport.

Mythe Réalité

4. Les produits prêts à consommer sont aussi sains que ceux faits maison, comme une soupe de légumes en conserve comparée à une soupe faite maison.

Mythe Réalité

5. Les jus de fruits et les sodas sont une bonne source d'hydratation.

Mythe Réalité

6. Bouger un peu dans la journée n'a aucun effet bénéfique pour la santé si on ne fait pas de sport.

Mythe Réalité

7. Les produits bio sont toujours plus sains et nutritifs que les produits conventionnels.

Mythe Réalité

8. Manger de la viande tous les jours est nécessaire pour être en bonne santé.

Mythe Réalité



Vous trouverez les réponses à la page suivante.



Félicitations d'avoir complété ce quiz et de vous intéresser à votre santé !
Nous espérons qu'il vous a permis d'en apprendre un peu plus sur la nutrition !

Réponses :

1. ❌ Mythe

Consommées en quantité adaptée, les graisses sont essentielles dans notre alimentation. Privilégiez les huiles végétales, notamment de colza et de noix riches en Oméga-3.

2. ✅ Réalité

30 minutes de marche quotidienne ont des effets positifs sur la santé.

3. ✅ Réalité

La sédentarité prolongée est un facteur de risque, même chez les personnes sportives.

4. ❌ Mythe

Les produits prêts à consommer (comme les soupes ou les plats préparés industriels) sont souvent riches en additifs, conservateurs, sel, sucres ajoutés et graisses saturées, ce qui les rend généralement moins sains que les plats faits maison, préparés avec des ingrédients frais, sans additifs ni conservateurs, et offrent souvent plus de nutriments bénéfiques ([cf newsletter "Ce faciliter la vie en cuisine"](#)).

5. ❌ Mythe

Bien que les boissons sucrées et les sodas contiennent de l'eau, elles ne sont pas une bonne source d'hydratation. Elles sont riches en sucres ou en édulcorants, qui peuvent avoir des effets néfastes sur la santé. L'eau reste la meilleure boisson pour une hydratation optimale.

6. ❌ Mythe

Les petites activités quotidiennes comptent aussi pour la santé.

7. ❌ Mythe

Les produits bio sont cultivés sans pesticides ni produits chimiques mais cela ne garantit une composition nutritionnelle saine. En effet, il existe également des produits bio ultra-transformés contenant des additifs et une teneur en sucre et en graisse importante. Le principal avantage bien établi des produits bio concerne la réduction de l'exposition aux résidus de pesticides de synthèse, plutôt qu'une supériorité nutritionnelle globale.

8. ❌ Mythe


Bien que la viande soit une source importante de protéines et de nutriments comme le fer et la vitamine B12, une consommation excessive de viande, surtout de viande rouge et transformée, peut être associée à des risques pour la santé, tels que les maladies cardiaques et certains cancers. Privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500g par semaine.





Pour plus d'informations sur les recommandations nutritionnelles du PNNS 4 qui sont toujours en vigueur n'hésitez pas relire notre newsletter :


"Les clés d'une alimentation saine avec le PNNS"


Vingt mesures phares ont été définies pour atteindre les objectifs des 3 axes du PNNS 5:


1 Réduire la teneur en sucres des produits fréquemment consommés par les enfants 


3 Améliorer la qualité de l'offre proposée dans les distributeurs automatiques 


5 Renforcer et mieux structurer le soutien d'aide alimentaire pour les territoires ultra-marins 


7 Réviser le dispositif obligatoire des messages sanitaires pour renforcer leur rôle d'incitation comportementale 


9 Permettre à chacun de s'appuyer sur des recommandations de consommation alimentaire saine et durable 


11 Faire de la prévention du surpoids et de l'obésité chez l'enfant une grande cause nationale d'ici 2030 


13 Soutenir et faciliter l'allaitement maternel pour les femmes qui le souhaitent 


15 Renforcer la prévention et le repérage de la dénutrition, actualiser et promouvoir les recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées 


17 Evaluer l'impact du dispositif des Petits Déjeuners à l'école 


19 Favoriser une image corporelle positive, des environnements inclusifs et lutter contre la stigmatisation des personnes en situation d'obésité 


2 Retirer les produits de confiserie des sorties de caisse en supermarché 


4 Favoriser l'accès de tous les enfants et étudiants à un repas équilibré en Outre-mer 


6 Protéger les jeunes des publicités pour des produits non sains et les fast-foods, en particulier près des écoles 


8 Promouvoir le Nutri-Score sur les produits préemballés, non préemballés et en restauration hors foyer 


10 Sensibiliser sur les risques liés à la consommation de compléments alimentaires sans suivi par un professionnel de santé 

12 Accompagner les femmes enceintes et en post-partum 

14 Améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis dans les établissements de la petite enfance et diffuser les recommandations nutritionnelles 

16 Déployer des programmes nutritionnels au sein des écoles dans les territoires ultramarins 

18 Permettre aux entreprises de promouvoir une alimentation saine et durable, l'activité physique et la réduction de la sédentarité au travail 

20 Permettre aux professionnels de s'informer, de se former et d'agir pour la mise en place de projets de prévention en nutrition 

✦ Références

- Ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire. (2026). PNA 4 et PNNS 5 : Une ambition renforcée pour une alimentation saine, durable et accessible à tous. <https://agriculture.gouv.fr/pna-4-et-pnns-5-une-ambition-renforcee-pour-une-alimentation-saine-durable-et-accessible-tous-au>
- Ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités. (2026). Programme national nutrition santé 5 (PNNS 5). https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns_5.pdf