



NEWSLETTER NUTRIACTIS



Avril 2026

Évaluez votre
adhésion aux
recommandations
nutritionnelles
grâce au "call to
action".

LES CLÉS D'UNE ALIMENTATION Saine AVEC LE PNNS



L'ESSENTIEL DU MOIS

AUGMENTER ↑



Fruits et légumes

5 portions de fruits et légumes /jour



Légumes secs

2 fois/semaine



Fruits à coque non salés

Une petite poignée/jour



Fait maison



Activité physique

Au moins 30 minutes /jour

ALLER VERS ↗



Produits céréaliers complets

Au moins 1 fois/jour



Poissons gras et maigres

2 fois/semaine en alternance



Huile de colza, de noix et d'olive

Tous les jours en petite quantité



Produits laitiers

2 /jour pour les adultes



Aliments de saison et produits localement

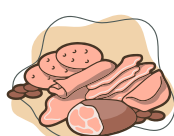


Aliments bio

RÉDUIRE ↓



Boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés



Charcuterie

150g / semaine



Viande

Privilégiez la volaille. Limitez les autres viandes à 500g/ semaine



Produits avec un Nutri-Score D et E



Temps passé assis

Bouger toutes les 2 heures



Alcool

maximum 2 verres /jour et pas tous les jours



LES CLÉS D'UNE ALIMENTATION SAINE AVEC LE PNNS

La nutrition est un constituant clé de l'état de santé de la population et joue un rôle majeur dans la prévention de nombreuses pathologies chroniques telles que l'obésité, le diabète ou les maladies cardiovasculaires. Consciente de ces enjeux, la France a mis en place le **Programme National Nutrition Santé (PNNS)** qui vise à **améliorer durablement l'état de santé** des français et qui promeut l'adoption de comportements favorables à la santé notamment via **l'alimentation et l'activité physique**.



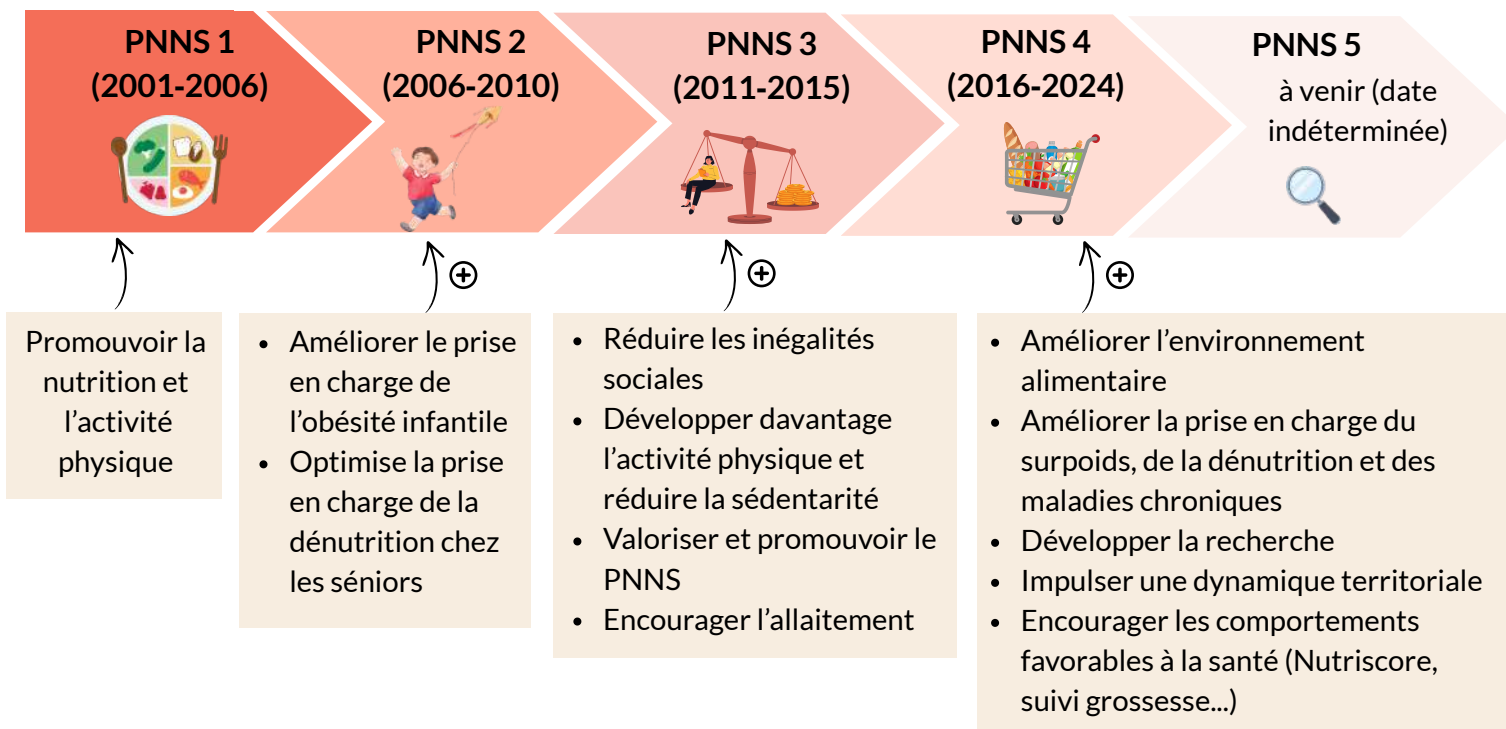
Dans cette newsletter, nous vous proposons de découvrir ce programme et ses objectifs ainsi que les recommandations qui en découlent.

✦ L'histoire de ce programme



Lancé en **2001** et piloté par le **ministère de la Santé et de la prévention**, le PNNS repose sur deux piliers fondamentaux : **la nutrition et l'activité physique**. Il s'appuie sur la diffusion de recommandations nutritionnelles accessibles à tous, ainsi que sur la mise en œuvre d'actions de prévention dont la promotion d'une activité physique régulière. Ce programme intègre également des actions **d'éducation et de sensibilisation**.

Le PNNS implique **de nombreux acteurs** tels que les professionnels de santé, les établissements scolaires et les industries agroalimentaires afin d'agir aux niveaux, **individuels, collectifs et environnementaux**, pour encourager des **choix de vie favorables à la santé et de réduire les inégalités sociales**.



Le PNNS a évolué au fil des années (PNNS 1 → PNNS 4) pour adapter ses enjeux aux avancées scientifiques ainsi qu'aux nouvelles problématiques de la société.

✦ Les missions du PNNS 4

Les objectifs du PNNS 4 se déclinent en cinq axes :



Améliorer pour tous
l'environnement
alimentaire et
l'activité physique



Encourager les
comportements
favorables à la santé



Mieux prendre en
charge les personnes
en surpoids, dénutries
ou atteintes de maladies
chroniques



Impulser une
dynamique
territoriale en favorisant
l'implication des collectivités
et les initiatives locales



Développer la
recherche,
l'expertise et la
surveillance

✦ Place au bilan

Dix mesures phares ont été définies pour atteindre les objectifs des 5 axes du PNNS 4.
Voici ces mesures et leurs principaux résultats :

1

*Promouvoir les nouvelles
recommandations
nutritionnelles*



77,6 % des adultes connaissent les
nouvelles recommandations du PNNS 4
sur la consommation de légumineuses.
→ 22,8 % suivent cette recommandation
en 2021.

91 % des enfants, en 2021, ont
commencé la **diversification** alimentaire
dans la **fenêtre recommandée** (entre 4 et
6 mois), contre 80 % en 2012.

2

Promouvoir le Nutri-Score



Plus de **1 400 entreprises** utilisent le
Nutri-Score, couvrant plus de 62 % du
marché en volume de ventes.

7 pays engagés dans la gouvernance
européenne du Nutri-Score.

3 Augmenter les fibres, réduire le sel, sucres et graisses dans les aliments courants



- 20 % de sel dans le pain depuis 2015.

5 Permettre à tous de bénéficier d'une restauration collective de qualité en toute transparence



4 guides ont été publiés pour accompagner la mise en place d'un menu végétarien hebdomadaire en restauration scolaire + formation des cuisiniers.

27,5 % des approvisionnements en restauration collective étaient durables et de qualité, en 2022 (dont 13,1 % bio).

7 Développer la pratique d'activité physique adaptée (APA) pour les personnes atteintes de maladies chroniques



- Élargissement du champs de prescription de l'APA
- 1 parcours post-cancer
- 25 expérimentations APA

9 Veiller à l'alimentation de nos aînés



17 % des EHPAD ont participé à la semaine de la dénutrition en 2023.

4 Protéger les enfants et les adolescents d'une exposition à la publicité pour les aliments et boissons non sains



- 70,7 % entre 2020 et 2022 de la proportion de publicités pour des produits alimentaires non sains au cours des programmes jeunesse.



+ 1,2% entre 2020 et 2022, de la proportion de publicités pour des produits alimentaires non sains au cours des programmes TV conjoints (famille).

6 Étendre l'éducation à l'alimentation de la maternelle au lycée



39 % des académies et établissements ont mis en place des actions d'éducation à l'alimentation entre 2020 et 2021.

8 Renforcer la prescription d'activité physique adaptée par les médecins



22 guides pour accompagner les professionnels de santé dans la prescription d'activité physique adaptée pour différentes pathologies et situations.

10 Promouvoir et partager au niveau national les actions locales innovantes, sources de créativité



1 site internet promouvant les bonnes pratiques (Réseau Acteurs PNNS).

Procédure simplifiée pour l'attribution du logo PNNS.

✦ Recommandations

Les recommandations publiées en janvier 2019 visent à **aider la population** à adopter une **alimentation plus saine** et un **mode de vie plus actif**. Élaborées par Santé publique France, elles reposent sur des bases scientifiques solides et s'appuient sur le travail d'un comité d'experts.

AUGMENTER ↑



Fruits et légumes

5 portions de fruits
et légumes /jour



Légumes secs

(lentilles, haricots blanc, pois
chiches...)
2 fois /semaine



Fruits à coque non salés

(noix, noisettes, amandes, ...)
Une petite poignée/ jour



Fait maison



Activité physique

Au moins 30 minutes modérée
/jour (marche, vélo,...)

ALLER VERS ↗



Produits céréaliers complets

(pain, pâtes, riz, semoule complets...)
Au moins 1 fois /jour



Poissons gras et maigres

2 fois /semaine en
alternance



Huile de colza, de noix et d'olive

Tous les jours en petite
quantité



Produits laitiers

lait, yaourts, fromage et
fromage blanc
2 par jour



Aliments de saison et produits localement

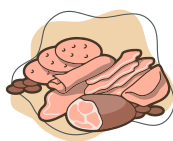


Aliments bio

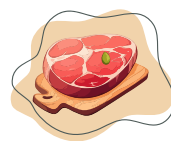
RÉDUIRE ↓



Boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés



Charcuterie
150g /semaine



Viande
Privilégiez la volaille. Limitez les autres viandes à 500g/semaine



Produits avec un Nutri-Score D et E



Temps passé assis
Bouger toutes les 2 heures



Alcool
Maximum 2 verres /jour et pas tous les jours.



zéro alcool: pour les femmes enceintes, les enfants et les ados.

✦ Conclusion

Les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS) offrent des **repères fiables pour adopter une alimentation équilibrée**. Toutefois, il est important de rappeler que l'**alimentation** ne se limite pas à un enjeu nutritionnel : elle comporte également **une dimension de plaisir et de convivialité** qu'il est essentiel de préserver. Ces recommandations doivent ainsi être envisagées comme des guides pour **orienter ses choix, et non** comme des **règles strictes** à appliquer de manière rigide.

Le **PNNS 5**, en cours d'élaboration, devrait davantage intégrer des **enjeux environnementaux** et **sociaux** dont l'environnement alimentaire, l'organisation du système agroalimentaire et les déterminants socio-économiques, tous des facteurs clés de la santé nutritionnelle. Il prévoit également d'élargir son approche à d'autres **déterminants du mode de vie** comme le sommeil ou les comportements alimentaires influencés par l'environnement numérique et marketing.



MANGER BOUGER



Pour plus d'information sur le PNNS n'hésitez pas à consulter le site : [Manger bouger](https://mangerbouger.fr).



CALL TO ACTION

✦ Questionnaire d'adéquation aux recommandations du PNNS



Ce questionnaire ne se substitue en aucun cas à l'avis d'un professionnel de santé. Il vise uniquement à fournir des repères généraux sur votre alimentation, et ses résultats doivent être interprétés avec prudence. Il n'est **pas destiné aux personnes présentant des pathologies nécessitant un régime spécifique ou un suivi nutritionnel personnalisé.**

En moyenne au cours d'une semaine:

	OUI	NON
• Mangez-vous au moins 5 portions de fruits et légumes /jour ?	☐	☐
• Mangez-vous des légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots blanc...) au moins 2x /semaine ?	☐	☐
• Prenez-vous une poignée de fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes, ...) chaque jour ?	☐	☐
• Mangez-vous des céréales complètes (pain, pâtes, riz, semoule) au moins 1x/ jour ?	☐	☐
• Mangez-vous du poisson 2x/semaine ?	☐	☐
• Consommez-vous des produits laitiers tous les jours ?	☐	☐
• Privilégiez-vous les huiles végétales de bonne qualité (colza, noix, olive) ?	☐	☐
• Choisissez-vous des aliments de saison et locaux ?	☐	☐
• Faites-vous au moins 30 minutes d'activité physique /jour ?	☐	☐
• Limitez-vous la charcuterie à 150 g/semaine ?	☐	☐
• Privilégiez-vous la volaille et limitez les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500g/semaine ?	☐	☐
• Prenez-vous le temps de vous lever toutes les deux heures pour éviter de rester assis trop longtemps ?	☐	☐

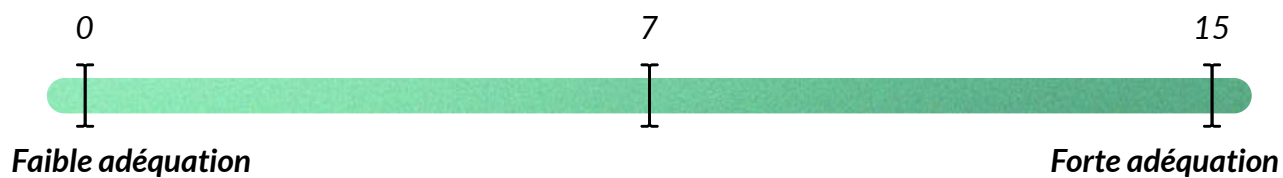


Vous trouverez l'interprétation de vos réponses à la page suivante.

Comment calculer votre score :

Chaque "Oui" vaut 1 point. Le total correspond à la somme de vos points.

Interprétation :



✦ Références

- Herberg, S. (2007). France : du PNNS 1 aux propositions de PNNS. Éducation Santé. <https://educationsante.be/france-du-pnns-1-aux-propositions-de-pnns/>
- Ministère de la Santé. (2011). Programme national nutrition santé 2011-2015. https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns_2011-2015.pdf
- Daniau, C., Dor, F., Eilstein, D., Lefranc, A., Empereur-Bissonnet, P., & Dab, W. (2013). Étude de la santé déclarée par les personnes riveraines de sources locales de pollution environnementale : une revue de la littérature. *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique*, 61(4), 375-387. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0755498213001000>
- Ministère des Solidarités et de la Santé. (2019). Programme national nutrition santé 2019-2023 (PNNS 4). https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf
- Ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités. (2024). Programme national nutrition santé 2019-2023 : bilan de sa mise en œuvre – synthèse. https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/synthese_bilan_pnns_4.pdf