

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Le HCSP actualise les repères alimentaires pour le futur Programme national nutrition santé

20 mars 2017

Quels aliments consommer ? En quelle quantité ? A quelle fréquence ? Lesquels faut-il limiter ? Le Haut Conseil de la santé publique actualise les repères alimentaires pour le Programme national nutrition santé en prenant également en compte les risques d'exposition aux contaminants environnementaux (pesticides, métaux lourds,...)

Le HCSP actualise les repères alimentaires pour le Programme national nutrition santé pour les adultes. Le périmètre de certains des groupes d'aliments faisant l'objet de recommandations actuelles, comme les fruits et légumes ou les féculents, 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 d'une part et la prise en compte du risque d'exposition à des contaminants environnementaux d'autre part. 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.

Un tableau récapitulatif présente les 12 repères identifiés par le HCSP et les informations complémentaires pour chacun d'eux.

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.

L'avis est téléchargeable à <http://www.hcsp.fr/Explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=600>

Haut Conseil de la santé publique

14 avenue Duquesne

75350 Paris 07 SP

www.hcsp.fr

Le Haut Conseil de la santé publique est une instance d'expertise pour l'aide à la décision, qui a notamment pour mission de fournir aux pouvoirs publics, en liaison avec les agences sanitaires, l'expertise nécessaire à la gestion des risques sanitaires ainsi qu'à la conception et à l'évaluation des politiques et stratégies de prévention et de sécurité sanitaire.