



Le Programme national nutrition santé

De quoi s'agit-il ?

L'amélioration de l'état nutritionnel de la population constitue, en ce début de 21^e siècle, un enjeu majeur pour les politiques de santé publique menées en France, en Europe et dans le monde. Une nutrition satisfaisante est un facteur de protection de la santé (1).

Dr Solène Robin (Médecin généraliste, Marseille)

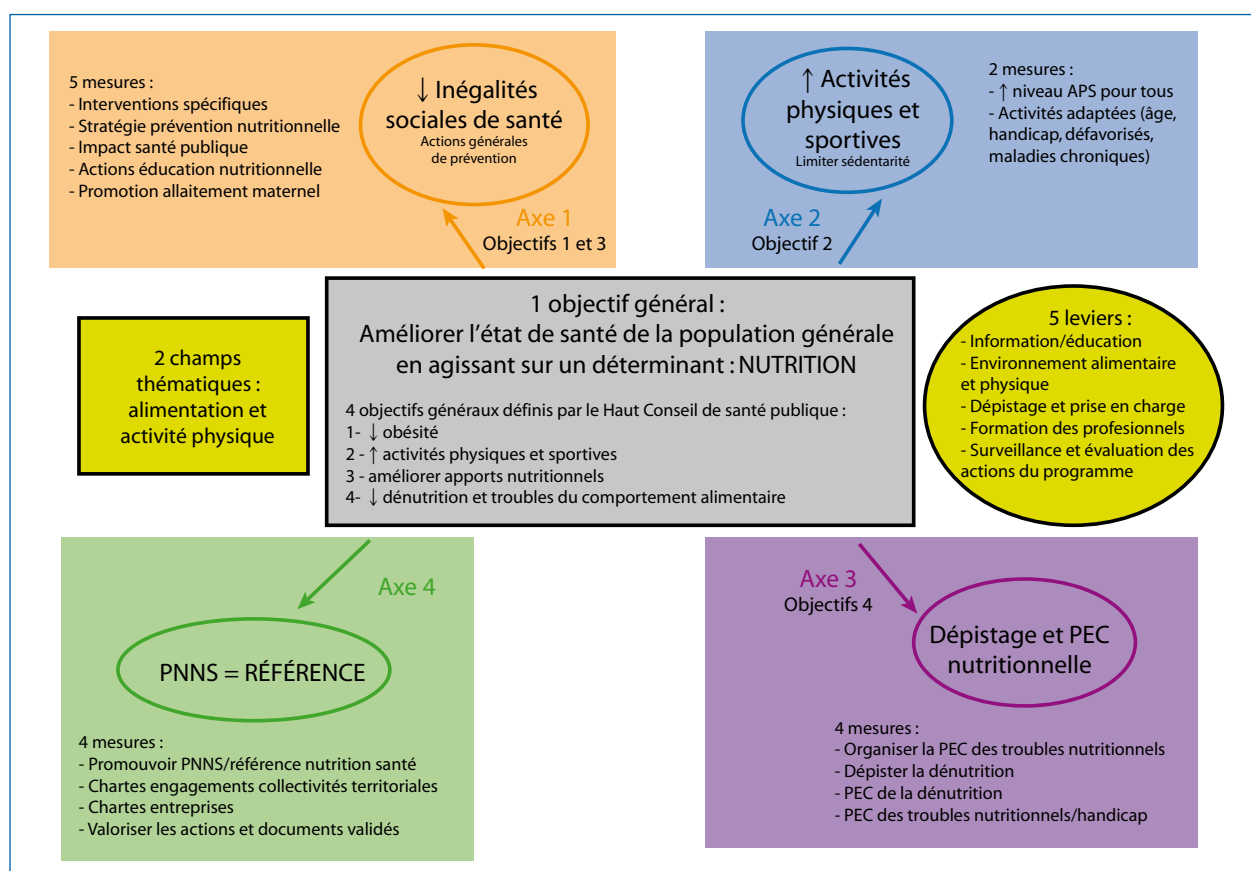


Figure 1 - Quatre axes stratégiques.

La France s'est dotée spécifiquement d'une politique de prévention nutritionnelle depuis janvier 2001. Ainsi, les gouvernements successifs ont proposé et mis en œuvre le Programme national nutrition santé¹ (PNNS), dont l'objectif général demeure : « Améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs qu'est la nutrition » (1). Quatre axes stratégiques structurent la troisième ver-

sion de ce programme (Fig. 1) :

- Réduire l'obésité et les surpoids dans la population.
- Augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges.
- Améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, notamment chez les populations à risque.
- Réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles.

Conjointement, le Plan Obésité 2010-2013, s'articulant avec le troisième PNNS, a été lancé en mai 2010. Ses objectifs étaient de ralentir la progression de l'obésité, qui touchait près de

15 % des adultes en 2010 contre 8,5 % en 1997, et de faire face à ses conséquences médicales et sociales (2).

Le PNNS a fourni un cadre de référence et produit de nombreux outils et mécanismes incitatifs, servant de support aux actions.

Les apports du PNNS

1. Mise à disposition d'outils pertinents validés².

2. Guide des ressources en information et éducation nutritionnelle édité par l'Inpes.

1. 2001-2005 ; 2006-2010 ; 2011-2015.

- Les livrets d'accompagnement des guides nutrition (Accompagner).
- Le kit pour calculer et interpréter l'IMC (Évaluer).
- Les affiches sur les repères nutritionnels (Informer).
- Les supports dédiés à la grossesse (Informer).

- Les synthèses du PNNS (En savoir plus). Collection réservée aux professionnels de santé, leur donnant accès à des conseils concrets via une mise au point scientifique :
 - Activité physique et santé.
 - Alimentation, nutrition et cancer.
 - Allaitement maternel.
 - Prévention des fractures liées à l'ostéoporose.
 - Allergies alimentaires.
 - Hypertension artérielle.
 - Nutrition et cancer.

- Les documents d'information (En savoir plus) : la collection des "Baromètres" édités en 1996, 2002 et 2008 pour la nutrition et la collection "Repères pour votre pratique".

- Les fiches conseils des 9 repères de consommation du PNNS :
 - Cinq fruits et légumes par jour.
 - Des féculents à chaque repas.
 - Trois produits laitiers par jour.
 - Viande/poisson/œuf : 1 à 2 fois par jour.
 - Limiter le sucre.
 - Limiter le sel.
 - Réduire les matières grasses.
 - De l'eau sans modération.
 - Bouger chaque jour (au moins 30 minutes de marche rapide/jour).
 À destination du grand public, ces 9 fiches comportent des conseils pratiques, astuces et bonnes idées.

2. Promotion de l'utilisation du Mini Nutritional Assessment (MNA) dans sa forme courte auprès des médecins généralistes.

3. Mise en ligne d'un outil d'appropriation du PNNS pour les médecins généralistes depuis 2013 : La Fabrique à menus (3).

4. Développement d'un module en ligne sur le dépistage et la prise en

Les 9 repères clés du PNNS

- 1. Les fruits et légumes : au moins 5 par jour.
- 2. Les produits laitiers : 3 par jour (3 ou 4 pour les enfants et les adolescents).
- 3. Les féculents à chaque repas et selon l'appétit.
- 4. Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour.
- 5. Matières grasses : à limiter.
- 6. Produits sucrés : à limiter.
- 7. Sel : à limiter.
- 8. Eau : à volonté pendant et entre les repas.
- 9. Activité physique : au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour pour les adultes (au moins 1 heure pour les enfants et les adolescents).



charge de l'obésité pour les professionnels.

5. Proposition de labellisation "PNNS" de modules de formation continue produits par divers organismes, ainsi que la promotion de ces modules.

6. Poursuite de la collection "Les synthèses du PNNS".

7. Compilation actualisée des "Guides nutrition" pour les professionnels produits par l'Inpes.

8. Révision des contenus et modalités de formation initiale des médecins en vue d'une actualisation, et des pharmaciens, dentistes, sages-femmes, diététiciens et paramédicaux dans le domaine nutrition, en lien avec le collège des enseignants de nutrition.

Le PNNS a permis la mobilisation de nombreux acteurs (ministères, élus locaux, professionnels des domaines de la santé, de l'activité physique, de l'éducation ou du domaine social, acteurs économiques et bénévoles). Sa promotion a été largement favorisée par la création du logo PNNS/MangerBouger et du site Internet www.mangerbouger.fr, relayé par les grands médias, et dont la notoriété est passée de 13 % à 62 % entre 2006 et 2009 (1).

Focus : les 9 repères du PNNS

Les 9 repères de consommation du PNNS sont l'un des outils straté-

giques de ce programme (encadré). Il s'agit d'une synthèse des recommandations pour la population générale en nutrition, sous forme de 9 items simples, accessibles à tous.

Ces repères sont proposés sous plusieurs formes (fiches-conseils, diagrammes, affiches, page Internet...) de manière à informer le plus grand nombre. Ils représentent le conseil minimal en prévention nutritionnelle primaire, à diffuser largement par l'ensemble des professionnels de santé, les grands médias, les acteurs de l'éducation, les intervenants socio-culturels... Leur notoriété est régulièrement évaluée par des études en population générale. L'un des plus célèbres d'entre eux est "au moins 5 fruits et légumes par jour" (cité à 75 % en 2009), après "30 minutes ou plus d'activité physique par jour" (91 %) (1). ■

Mots-clés

PNNS, Nutrition, Santé

Bibliographie

1. Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé. Programme National Nutrition Santé 3, 2011-2015. 2011:66p. http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNNS_2011-2015.pdf (consulté le 22/10/14).
2. Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé. Plan Obésité 2010-2013. 2011:66p. http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Plan_Obesite_2010_2013.pdf (consulté le 22/10/14).
3. <http://www.mangerbouger.fr/pro/sante/agir-20/les-outils-du-pnns/2411-faites-decouvrir-la-fabrique-a-menus-a-vos-patients.html> (consulté le 22/10/14).