

« Commencez par améliorer un plat que vous aimez déjà » :

Le message de Santé publique France pour encourager les Français à modifier leurs habitudes alimentaires sans renoncer au plaisir de manger

A partir du 22 octobre et pendant un mois, les nouvelles recommandations sur l'alimentation pour les adultes de Santé publique France¹ sont au cœur d'une campagne nationale d'information invitant les Français à modifier leurs habitudes pas à pas, sans renoncer au plaisir de manger. Parmi ces nouvelles recommandations, deux sont mises en exergue : augmenter sa consommation de légumes secs et aller vers les féculents complets. Fondées sur des données scientifiques les nouvelles recommandations mises à jour en janvier, visent à aiguiller les Français vers une alimentation et un mode de vie plus équilibrés. En effet, en France, la situation nutritionnelle est marquée par de fortes disparités sociales et près de la moitié des adultes est en surpoids, dont 17% obèses.

Une campagne d'information pour modifier progressivement ses habitudes alimentaires

Le 22 octobre, Santé publique France donne le coup d'envoi de sa campagne nationale pour faire connaître les nouvelles recommandations sur l'alimentation, mises à jour en janvier dernier. Elle répond à l'axe du PNNS4 qui vise à encourager les comportements favorables à la santé. Déployée pendant un mois à la télévision, sur les réseaux sociaux et sur le site mangerbouger.fr, la campagne encourage les Français à modifier progressivement leurs habitudes et prône une alimentation bonne pour la santé, facile à mettre en place sans renoncer au plaisir de manger. Le slogan invite ainsi les téléspectateurs et internautes à : « Commencez par améliorer un plat que vous aimez déjà ». Et pour les aider à intégrer les nouvelles recommandations à leurs menus quotidiens, le site mangerbouger.fr propose des idées de recettes et des astuces simples. Enfin, pour les professionnels de santé, une affiche et un espace dédié sur le site mangerbouger.fr/pro détaillent les nouvelles recommandations tout en donnant des conseils sur la manière de les aborder avec les patients.

Des recommandations simples, à la portée de tous

La campagne met l'accent sur deux catégories d'aliments particulièrement intéressants pour leurs qualités nutritionnelles et leur accessibilité économique : les légumes secs et les féculents complets (pain complet ou aux céréales, pâte et semoule complètes, etc.). Malgré leurs atouts, ils ne sont pas assez présents dans les assiettes des Français : 60% des adultes ne mangent pas de produits céréaliers complets, et 85% ne satisfont pas la recommandation concernant les légumes secs, à savoir en consommer deux fois par semaine².

« Améliorer son alimentation commence par de petites actions : manger des légumes secs plus souvent et remplacer ses féculents habituels par des féculents complets, riches en fibres, sont deux mesures simples et pourtant très positives pour la santé » explique Anne-Juliette Serry, responsable de l'unité alimentation et activités physiques à Santé publique France.

Les recommandations alimentaires simplifiées pour les adultes sont réparties en trois catégories :

- **Augmenter** sa consommation de fruits et légumes, de légumes secs et de fruits à coque non salés, son activité physique et le « fait maison ».
- **Aller vers** les aliments bio, de saison, ou produits localement, une consommation en alternance de poissons gras et maigre, une consommation suffisante mais limitée de produits laitiers, des féculents complets, de l'huile de colza et de noix riche en oméga 3 et de l'huile d'olive.
- **Réduire** la viande, la charcuterie, l'alcool, les produits et les boissons sucrés, les produits salés, les produits avec un Nutri-Score D et E, le temps passé assis.



Télécharger l'infographie

¹ <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/rapport-synthese/recommandations-relatives-a-l-alimentation-a-l-activite-physique-et-a-la-sedentarite-pour-les-adultes>

² Torres MJ, Salanave B, Verdot C, Deschamps V. Adéquation aux nouvelles recommandations alimentaires des adultes âgés de 18 à 54 ans vivant en France. Étude Esteban 2014-2016. Volet Nutrition - Surveillance épidémiologique. Saint-Maurice : Santé publique France ; 2018. 8 p.

L'alimentation équilibrée : un fort enjeu de santé publique

Élaborées par Santé publique France à partir des travaux de l'Anses et du HCSP, les nouvelles recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité prennent en compte l'évolution des données scientifiques des dix dernières années. Elles ont pour objectif d'aider les Français à modifier leurs habitudes alimentaires pour leur santé et à adopter un mode de vie plus actif. L'enjeu est important, car si la France est plutôt bien positionnée en matière de nutrition par rapport à d'autres pays européens, la situation reste fragile, avec des inégalités sociales de santé persistantes. En France, selon l'étude Esteban, 32% des adultes sont en surpoids et 17% sont obèses³.

Quelques chiffres sur l'alimentation des adultes de 18 à 54 ans en France²

- 85% des hommes et 94% des femmes âgées de 18 à 54 ans n'atteignent pas les recommandations fixées à 25 g de fibres par jour.
- Plus de 60 % des adultes n'incluent pas de produits céréaliers complets dans leur alimentation.
- 83% des adultes dépassent le seuil des apports en acides gras saturés recommandé (< 36% des apports en lipides totaux).
- 63% des adultes dépassent les 150g de charcuterie par semaine
- 30 % des adultes dépassent un verre par jour de boissons sucrées

Pour en savoir plus :

> [Communiqué de presse et dossier pédagogique sur les nouvelles recommandations, janvier 2019](#)

> [Recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité \(affiche\)](#)

Contacts presse :

Santé publique France : Vanessa Lemoine: 01.55.12.53.36 / Cynthia Bessarion: 01.71.80.15.66 / Stéphanie Champion: 01.41.79.67.48 / presse@santepubliquefrance.fr

Hopscotch : Sébastien Béraud : 01.41.34.23.67 / sberaud@hopscotch.fr



@santeprevention



@santepubliquefrance

³ Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban), Chapitre Corpulence. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017. 42 p.