

## Santé publique France présente les nouvelles recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité

Santé publique France présente aujourd'hui les nouvelles recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité pour les adultes. Ces recommandations simples, pratiques et accessibles ont pour objectif d'aider la population à faire les meilleurs choix alimentaires et à adopter un mode de vie plus actif. Fondées sur une démarche scientifique, elles proposent deux niveaux de recommandations : simplifié et détaillé. Parmi les nouveautés figurent la place accordée à certains aliments comme les légumes secs, les fruits à coque, les féculents complets, la prise en compte de l'impact de l'alimentation sur l'environnement et la mise en avant de l'étiquetage nutritionnel simplifié Nutri-Score. Ces nouveaux messages feront l'objet d'une campagne de communication en 2019, pour permettre à toute la population d'en bénéficier.

### Des nouvelles recommandations fondées sur une démarche scientifique

Depuis la création des premiers « repères nutritionnels » en 2001, les connaissances sur l'alimentation et l'activité physique ont évolué. À la suite des avis récents de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) et du Haut Conseil de la santé publique, Santé publique France a été chargée de formuler les nouvelles recommandations s'adressant à la population adulte. Pour cela, l'Agence s'est appuyée sur un comité réunissant des compétences spécialisées en épidémiologie, prévention et promotion de la santé, information, communication, littératie, mais aussi des professionnels travaillant au quotidien auprès de la population. **Différentes études quantitatives et qualitatives, menées auprès du grand public et de professionnels, ont permis d'ajuster les recommandations tout au long de leur conception.**

### Augmenter, réduire et aller vers certaines consommations et modes de vie

Les nouvelles recommandations combinent la simplicité pour le plus grand nombre et la précision pour ceux qui souhaitent aller plus loin. Ainsi, **les recommandations sont réparties en trois groupes : Augmenter, Aller vers et Réduire.** « *Nous souhaitons donner de grandes orientations plutôt que des objectifs quantifiés. Ces formulations sont perçues comme moins contraignantes par le grand public. Elles suscitent un changement progressif, s'adaptant au rythme de chacun* » explique Anne-Juliette Serry, responsable de l'Unité Alimentation et Activités physiques à Santé publique France.

### Les grandes nouveautés des recommandations 2019

**Les fruits à coque non salés font désormais l'objet d'une recommandation**, compte tenu de leur intérêt nutritionnel, **ainsi que les légumes secs et les produits céréaliers complets.** Pour tenir compte des pratiques des consommateurs, il est aussi apparu essentiel d'intégrer le **Nutri-Score**, développé en 2017 par les pouvoirs publics et qui peut aider au choix des produits transformés. Les recommandations intègrent pour la première fois la question de l'environnement, en conseillant d'**aller vers des fruits et légumes de saison, des aliments de producteurs locaux et, si possible, des aliments bio.**

Enfin, les recommandations encouragent les personnes à faire davantage d'activité physique, mais aussi à **réduire le temps passé assis dans la journée.** En effet, un individu peut à la fois être actif, c'est-à-dire faire du sport ou des activités physiques tel qu'il est recommandé, mais aussi être très sédentaire, c'est-à-dire passer beaucoup de temps assis et souvent de façon prolongée dans sa vie quotidienne.

### Pour en savoir plus :

- > [Recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité \(infographie\)](#)
- > [Dossier pédagogique](#)
- > [Rapport complet](#)



[Télécharger l'infographie](#)

### Contacts presse

Santé publique France - [presse@santepubliquefrance.fr](mailto:presse@santepubliquefrance.fr)

Vanessa Lemoine : 01 55 12 53 36 - Matthieu Humez : 01 41 79 69 61

Cynthia Bessarion : 01 71 80 15 66 - Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48