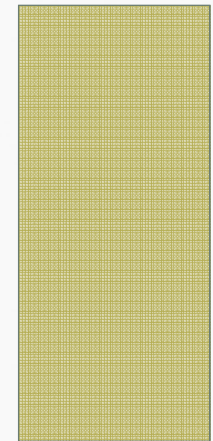


**ACTUALISATION DES
RECOMMANDATIONS
NUTRITIONNELLES**

ANSES 2017



CONTEXTE

- Demande de la DGS :
 - Adapter aux nouvelles RNP (anciennement ANC)
 - Adapter aux nouvelles données de consommation des études INCA
 - Adapter à la composition des aliments
 - Quantifier les portions

*!!!! Sont considérés uniquement l'homme (18 à 64 ans)
et la femme (18 à 54 ans) adultes !!!!*

BUT DE LA DÉMARCHE

- Limiter le risque nutritionnel :
 - Couvrir les besoins nutritionnels
 - Limiter le risque de maladies chroniques non transmissibles
- Limiter le risque des contaminants chimiques
- Prendre en compte les habitudes alimentaires pour faciliter l'acceptation des repères et leur mise en œuvre

FIN DES ANC, NOUVELLE NOTION

- **Référence nutritionnelle pour la population (RNP) :**

Apport quotidien qui couvre le besoin de 97,5% de la population considérée, tel qu'estimé à partir de données expérimentales.

ACTUALISATION DES RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES (1)

	Homme	Femme
Energie	2600 kcal/j	2100 kcal/j
Protides	10 à 20% de l'AET 12 à 20% de l'AET pour les femmes de plus de 50 ans et les hommes de plus de 60 ans ayant un très faible NAP	
Lipides	35 à 40% de l'AET Recommandations en AG inchangées	
Glucides	40 à 55% de l'AET Sucres totaux (hors lactose) < 100 g/j	
Eau (de boisson et contenue dans les aliments)	2,5L/jour	2L/jour
Fibres	30g	

ACTUALISATION DES RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES (2)

- **Vitamine D : 10 µg** (au lieu de 5 µg)

RNP construite en considérant une synthèse endogène via l'exposition solaire comme étant nulle.

RNP difficilement atteignable par les seuls apports alimentaires actuels.

NOUVELLE CLASSIFICATION DES ALIMENTS

- **9 groupes d'aliments :**

- Fruits et légumes
- Féculents
- Légumineuses
- Produits laitiers
- VPO
- Matières grasses
- Eau
- Boissons sucrées
- Produits sucrés

- **32 sous-groupes**

FRUITS ET LÉGUMES

Sous groupes établis	Caractéristiques
Fruits frais	Distinction fruits frais/fruits secs: teneurs différentes en sucres
Fruits secs	
Fruits transformés (fruits au sirop, compotes et nectars d'abricot et de poire)	Séparation en deux sous-groupes: - 1 ^{er} sous-groupe fruits transformés jus insérés aux groupes des boissons sucrées - 2 ^{ème} sous groupe: teneurs en sucres et en fibres nettement supérieures
Légumes	Distinction fruits/légumes: teneurs différentes en sucres
Oléagineux	Densité énergétique et teneurs en acide alpha-linolénique élevées

→ Réduisent le risque de maladies cardio-vasculaires (niveau de preuve convaincant). Effet notable à partir d'une portion quotidienne.

FÉCULENTS ET LÉGUMINEUSES (1)

Sous groupes établis	Exemple d'aliments	Groupes actualisés
Pain et produits de panification complets	Pain complet	Féculents
Pain et produits de panification raffinés	Pain blanc	
Produits à base d'amidon transformés sucrés/gras	Céréales du petit-déjeuner, barres	
Produits à base d'amidon transformés salés/gras	Frites, biscuits apéritifs	
Autres féculents complets	Riz complet	
Autres féculents raffinés	Pâtes	
Légumineuses	Lentilles, pois chiches	Légumineuses

FÉCULENTS ET LÉGUMINEUSES (2)

Sous groupes établis	Caractéristiques
Pain et produits de panification complets	<ul style="list-style-type: none">• Modalités de consommation différentes• Teneurs en sodium plus élevées
Pain et produits de panification raffinés	
Produits à base d'amidon transformés sucrés/gras	<ul style="list-style-type: none">• Ajout de matières grasses, sel, sucre lors de la fabrication/préparation• Plus de 30g d'amidon pour 100g et moins de 45g/100g de sucres ou moins de 18g/100g de lipides
Produits à base d'amidon transformés salés/gras	
Autres féculents complets	<ul style="list-style-type: none">• Teneurs en fibres différentes
Autres féculents raffinés	
Légumineuses	<ul style="list-style-type: none">• Richesse en protéines et en fibres

→ Les produits céréaliers complets réduisent le risque de MCV, DT2 et cancer colorectal (niveau de preuve probable).

VIANDES ET VOLAILLES, PRODUITS DE LA PÊCHE, ŒUFS (1)

Sous groupes établis	Exemple d'aliments	Caractéristiques
Charcuterie	Saucisse, jambon, pâté	<ul style="list-style-type: none"> • Données épidémiologiques • Différences de composition nutritionnelle: sel et lipides
Volaille	Poulet, canard	
Viande hors volaille	Bœuf, porc, abats, gibier	
Poissons gras	Saumon, hareng	<ul style="list-style-type: none"> • Teneurs en acides gras n-3 et en EPA et DHA supérieures pour les poissons gras • Teneur en contaminants plus élevées pour les poissons gras
Autres poissons, mollusques et crustacés	Cabillaud, crevette	
Œufs		

VIANDES ET VOLAILLES, PRODUITS DE LA PÊCHE, ŒUFS (2)

→ Viandes hors volailles et charcuterie augmentent le risque de cancers colorectaux (niveau de preuve convaincant) et MCV et DT2 (niveau de preuve probable).

Nouvelles recommandations :

- Poisson 2 fois/semaine dont 1 poisson gras
- Charcuteries < 25g/jour (limites maximales)
- Viandes hors volaille < 500 g/semaine ou 71g/jour (limites maximales)

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

Sous groupes établis	Caractéristiques	
Fromages	Différences de composition nutritionnelles: teneurs en lipides et en sel	
Lait		
Produits laitiers frais natures	• Teneurs en sucre <5g pour 100g	Différences de composition nutritionnelles : teneurs en sucres, lipides et calcium
Produits laitiers frais sucrés	• Teneurs en sucre <15g pour 100g	
Desserts sucrés lactés	• Teneurs en sucre >15g pour 100g	

→Le lait réduit le risque de cancer colorectal (niveau de preuve probable).

→Regroupe tous les produits contenant plus de 80mg de calcium pour 100g .

MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

Sous groupes établis	Exemple d'aliments	Caractéristiques
Beurre et beurres allégés	Beurre	Riche en la somme des acides lauriques, myristiques et palmitiques
Huiles végétales riches en ALA	Huile de colza	Riches en ALA
Huiles végétales pauvres en ALA et margarines	Huile de tournesol, huile d'olive	Huiles pauvres en ALA, margarines pauvres en AGS
Sauces, crèmes fraîches et condiments	Mayonnaise	

→ Augmenter la consommation d'huiles riches en ALA (colza, noix).

BOISSONS : EAU ET BOISSONS SUCRÉES

Sous groupes établis		Caractéristiques
Eau de boisson		• Différence de teneurs en sucres
Boissons sucrées de type soda	Boissons sucrées	
Jus de fruits		

- Boisson sucrées < 1 verre/jour (limite supérieure fixée à 263ml pour l'homme et 216ml pour la femme).
- Augmentation significative de la triglycéridémie constatée pour une consommation minimale de 50g de fructose par jour.
- Risque de diabète et MCV (niveau de preuve probable).

PRODUITS SUCRÉS

Sous groupes établis	Exemple d'aliments	Caractéristiques
Produits sucrés ou sucrés et gras	Confiture, biscuits, pâtisseries, viennoiseries	<ul style="list-style-type: none">• Moins de 30g d'amidon pour 100g• Plus de 30g d'amidon et plus de 45 g/100 g de sucres et/ou 18 g/100 g de lipides

→ Limite en sucres totaux fixée à 100g/j (hors lactose et galactose).

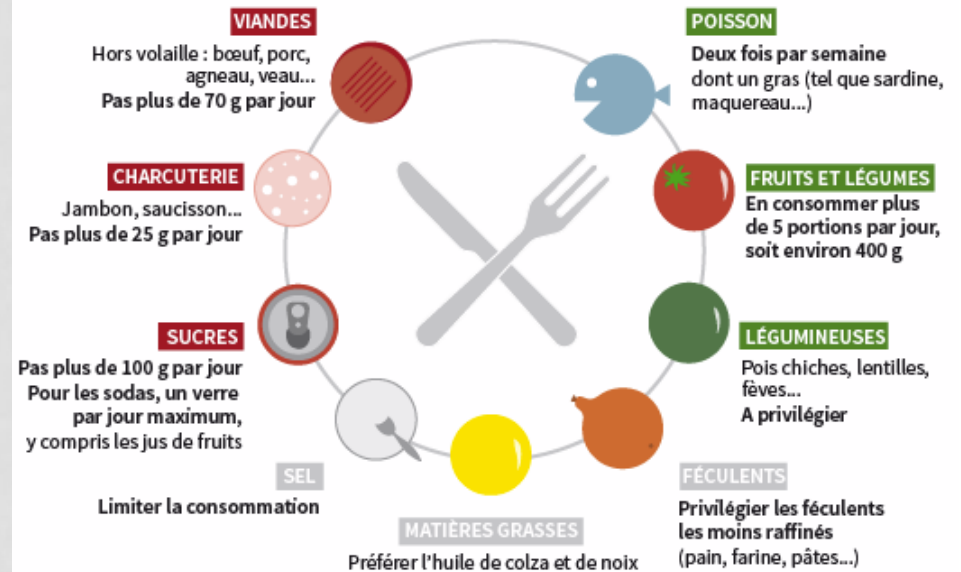
CONCLUSION

- En attente des repères actualisés pour l'enfant.
- Prise en compte des contaminants présents dans l'alimentation.
→ Développement lors d'une prochaine réunion.

Alimentation : les préconisations scientifiques

ACTUALISATION DES REPÈRES NUTRITIONNELS PROPOSÉS PAR L'AGENCE NATIONALE DE SÉCURITÉ SANITAIRE DE L'ALIMENTATION, DE L'ENVIRONNEMENT ET DU TRAVAIL (ANSES)

■ A limiter ■ A consommer avec modération ■ A privilégier



INFOGRAPHIE LE MONDE ; SOURCE : ANSES