

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



LE PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE

Il est aujourd'hui parfaitement établi que l'alimentation et la nutrition participent de façon essentielle au développement et à l'expression clinique des maladies les plus répandus en France comme dans la plupart des pays industrialisés :

- **Les maladies cardio-vasculaires** sont la première cause de mortalité en France (32% des décès soit 170000 décès chaque année).
- **Les cancers** (29% des décès chez l'homme et 23% chez la femme. 240000 nouveaux cas par an).
- **L'obésité** (7 à 10% des adultes et 12,5% des enfants de 5 à 12 ans).
- **La prévalence du diabète**
- **L'ostéoporose** : risque de fracture (10% des femmes à 50ans ; 20% des femmes à 60 ans et 40% des femmes à 75 ans).
- **L'hypercholestérolémie** : 1 français sur 5
- Etc...

C'est pourquoi, en 2001, la France s'est dotée d'une véritable politique nutritionnelle de santé publique en mettant en place un **Plan National Nutrition Santé**, il a pour ambition **d'améliorer l'état de santé de la population en agissant sur le facteur déterminant que représente la nutrition.**

9 objectifs prioritaires :

- **Augmenter la consommation de fruits et légumes**
- **Augmenter la consommation de calcium et la prévalence des déficiences en vit D**
- **Réduire la consommation de matières grasses (moins de 35% des apports énergétiques journaliers) et notamment les acides gras saturés.**
- **Augmenter la consommation de glucides (50% des apports énergétiques journaliers) en favorisant la consommation d'aliments sources d'amidon et réduire la consommation de sucres rapides et en augmentant la consommation de fibres.**
- **Réduire la consommation d'alcool : 2 verres pour les femmes et 3 verres pour les hommes par jour**
- **Diminuer l'excès de cholestérol dans le sang chez les adultes**
- **Réduire la Pression Artérielle des adultes**
- **Réduire la prévalence du surpoids et de l'obésité (IMC> 25Kg/m2) chez les adultes et en interrompre l'augmentation chez les enfants**
- **Augmenter l'activité physique : au moins 30 min de marche rapide tous les jours**

9 objectifs spécifiques :

- **Grossesse : Réduire la carence en fer pendant la grossesse.**
- **Améliorer le statut en vit B9 aux femmes en âge de procréer, notamment en cas de désir de grossesse.**
- **Promouvoir l'allaitement maternel**
- **Chez les enfants et les adolescents : améliorer le statut en fer, en calcium et en VitD**
- **Chez les personnes âgées : améliorer le statut en calcium et vitD**

- Chez les personnes âgées : Prévenir, dépister, limiter la dénutrition
- Population précaire : réduire la fréquence des déficits vitaminiques et minéraux et la dénutrition
- Protéger les sujets suivant des régimes restrictifs contre les déficiences en vitamines et minéraux
- Prendre en charge les problèmes nutritionnels des personnes présentant des troubles du comportement
- Prendre en compte les problèmes d'allergie alimentaire