

Dietnews de Septembre 2017

Nouvelles recommandations du PNNS

Nathalie LE FUR 06 28 04 42 75

Votre Diététicienne Nutritionniste

Consultations diététiques tous les jours sur rendez-vous.

LES OBJECTIFS DE SANTE PUBLIQUE

Les objectifs nutritionnels de santé publique sont fixés par le Haut Conseil de la santé publique (HCSP). Ils structurent les orientations stratégiques et servent de base pour définir les actions prévues pour le Programme national nutrition santé (PNNS). Ces objectifs quantifiés ont été regroupés selon quatre axes :

- **Réduire l'obésité et le surpoids dans la population**
- **Augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges**
- **Réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles** (dénutrition, troubles du comportement alimentaire).
- **Améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, notamment chez les populations à risque, c'est-à-dire :**
 - o Augmenter la consommation de fruits et légumes.
 - o Réduire la consommation de sel.
 - o Augmenter les apports en calcium dans les groupes à risque (séniors...).
 - o Lutter contre la carence en fer chez les femmes en situation de pauvreté.
 - o Améliorer le statut en folates des femmes en âge de procréer.
 - o Promouvoir l'allaitement maternel.

L'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire Alimentaire) vient de mettre à jour (24/01/17) les recommandations alimentaires du **Programme national nutrition santé (PNNS)** pour la population française adulte. Cette révision intervient dans un contexte d'évolution des données scientifiques au cours des 10 dernières années. Pour la première fois, les experts ont pris en compte, en plus des besoins nutritionnels, les enjeux liés à la présence de certains contaminants chimiques dans l'alimentation.

Nouvelles recommandations nutritionnelles : les végétaux à l'honneur !

Trois axes principaux sont développés dans les nouvelles recommandations nutritionnelles du Programme national nutrition santé (PNNS) :

Une consommation plus importante d'aliments du monde végétal

Le message connu de tous aujourd'hui : « **manger 5 fruits et légumes par jour** » se précise, puisque l'ANSES recommande désormais, dans ces 5 portions, de **privilégier les légumes** dont les effets positifs sur la santé sont bien prouvés.

Elle conseille également de renforcer sa consommation de **légumineuses** (lentilles, fèves, pois chiches...) et de préférer les **céréales complètes** (pain, pâtes, riz) aux céréales plus raffinées, bien moins intéressantes d'un point de vue nutritionnel.

Enfin, elle met en avant les bienfaits de certaines huiles végétales riches en oméga-3, comme les huiles de colza et de noix.

Limiter sa consommation de viande

Les viandes rouges sont particulièrement en ligne de mire de ces nouvelles recommandations. L'ANSES préconise de **ne pas consommer plus de 500 g par semaine** de viande (hors volaille), et 25 g par jour de charcuteries (jambon, saucisson, pâté...). Par ailleurs, l'ANSES réaffirme l'intérêt de consommer du **poisson deux fois par semaine**, dont une fois du poisson gras (sardine, maquereau...).

Haro sur les boissons sucrées

Les précédentes recommandations sur les boissons mettaient en avant **l'eau comme « la seule boisson indispensable à l'organisme »**. Aujourd'hui, l'ANSES précise que la consommation de boissons sucrées (incluant les jus de fruits) **doit être inférieure à 1 verre par jour**.

Bon à savoir

L'ANSES rappelle la nécessité de **diminuer les teneurs de certains contaminants chimiques présents dans l'alimentation**, dont les niveaux restent pour certains préoccupants (plomb, arsenic inorganique, acrylamide). **Pour les limiter, il est important de diversifier son alimentation et ses sources d'approvisionnement.**

Les travaux à venir

L'ANSES ne s'arrête pas là puisque **de nouveaux travaux sont en cours**. Ces nouvelles recommandations, qui s'adressent aujourd'hui à toute la population française, sont actuellement en train d'être déclinées par groupe de population, sur la base de critères physiologiques (enfants, femmes enceintes, seniors...) ou à partir de comportements alimentaires particuliers (intolérances, évictions...). A plus long terme, d'autres enjeux entreront en compte comme les questions environnementales (pollution...) et socio-économiques (coût des produits...).

Nouveaux repères nutritionnels pour les adultes

- 1 poignée de fruits à coque sans sel ajouté**
- Au moins 5 fruits et légumes**
(1 portion de fruit = 80-100g)
Pas plus d'1 verre de jus de fruit/jour
- Au moins 2 fois par semaine des légumineuses**
Ex : lentilles, pois chiches, haricots...
Les légumineuses peuvent être considérées comme des substituts aux volailles
- Produits céréaliers complets ou peu raffinés tous les jours**
- 2 produits laitiers par jour**
1 portion = 150mL de lait, 125g de yaourt, 30g de fromage
- Eau à volonté !**
- 2 fois par semaine du poisson/fruits de mer**
- Viande et volaille à limiter**
Se limiter à 500g de viande rouge/semaine
- Limiter la consommation de charcuteries, produits sucrés, sodas et de sel**
Se limiter à 150g de charcuterie/semaine
Privilégier le jambon blanc
- Eviter les consommation excessives de matières grasses ajoutées**

En quelques mots :

- diversifier son alimentation, ses modes d'approvisionnement, les origines des produits
- limiter ne veut pas dire interdire !
- éviter les grignotages
- tendre vers une alimentation durable avec des produits de saison, des circuits courts, des modes de productions respectueux de l'environnement
- le BIO peut aider à limiter l'exposition aux pesticides

Source : Haut Conseil de la Santé Publique Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur PNNS 2017-2021 - 16 Février 2017 <http://www.hcsp.fr/explorer.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=600>

Infographie by Food, Health and Sciences Website : <http://quoidansmonassiette.fr/>

MENUS SEPTEMBRE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Salade d'endives au fromage de brebis Aiguillettes de volaille à la moutarde Riz/ Haricots verts Salade d'agrumes	Gaspaccho Papillote de saumon/ Julienne de légumes Crumble aux fruits rouges
Mardi	Toasts au caviar d'aubergines Dos de cabillaud au pain d'épices Poêlée de légumes verts Yaourt nature Tranches de pastèque et melon	Salade lentilles Côte de veau et carottes confites Yaourt aux fruits Mirabelles
Mercredi	Champignons farcis légumes et mascarpone Œuf cocotte Riz complet / légumes verts Crème dessert allégée	Soupe de légumes du soleil Poêlée pommes de terre/allumettes bacon/gruyère/oignons Pomme
Jeudi	Salade verte Blanc de poulet farci au chèvre Pâtes fraîches Poire	Grosse salade grecque (concombre/fêta /poivron/tomates/oignon rouge) Pain Riz au lait
Vendredi	Carottes râpées Calamars à la provençale Riz Fromage blanc à la confiture de myrtilles	Buisson de légumes croquants/ricotta et herbes fraîches Mélange de céréales et légumes secs Compote pommes/questches
Samedi	Petite verrine de carottes/crème/coriandre Pavé de rumsteak au poivre/pommes de terre au four Flan à la vanille	Soupe de cresson Pâtes à la bolognaise Mûres
Dimanche	BRUNCH 11h Toasts/bacon/œufs Tartines chèvre / miel Salade de fruits frais Milk-shake framboise Amandes et noisettes	Velouté de potimarron et lentilles Gratin de chou-fleur/pommes de terre Pêche

VERRINE DE CAROTTES/CREME/CORIANDRE

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 c. à soupe de crème entière fluide Bridélice
- 300 gr de carottes
- 0.25 CC de curcuma
- 4 tiges de coriandre
- sel et poivre



Préparation

Pelez puis coupez en rondelles les carottes. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ une dizaine de minutes.

Mettez les carottes dans le bol d'un mixeur, ajoutez le curcuma, salez et poivrez puis mixez-les bien finement. Laissez tiédir. Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme.

Hachez assez grossièrement la coriandre.

Montez vos verrines en répartissant la carotte au fond, saupoudrez de coriandre, puis finissez par la crème. Décorer éventuellement avec une feuille de coriandre.

DOS DE CABILLAUD AU PAIN D'ÉPICE

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 dos de cabillaud (de 150 g chacun)
- 90 gr de Beurre gastronomique Président
- 2 tranches de pain d'épices (environ 60 g)
- 20 gr de parmesan râpé
- Sel, poivre



Préparation :

Sortir le beurre du réfrigérateur 1 heure avant son utilisation afin qu'il ramollisse. Préchauffer le four à 160°C.

Déposer le pain d'épices sur une plaque du four, le faire dessécher. Retirer du four et mixer jusqu'à l'obtention d'une chapelure.

Déposer 60g de beurre dans un saladier, le travailler à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une pommade. Ajouter la chapelure, le parmesan râpé. Bien mélanger.

Étaler entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Réserver au frais.

Dans une poêle, faire fondre 30g de beurre, y déposer les dos de cabillaud assaisonnés. Cuire 2 à 3 minutes. Les placer sur une plaque du four et laisser refroidir.

Mettre le four en position grill.

Découper des rectangles de croûte de pain d'épices de la taille des dos de cabillaud et les disposer dessus. Enfourner de manière à terminer la cuisson du poisson sous le grill du four 3 à 5 minutes et en faire gratiner la surface.

FLAN A LA VANILLE

Ingrédients pour 6 personnes

- 65 cl de lait bio demi-écrémé Lactel
- 3 œufs
- 2 jaunes d'œufs
- 180 gr de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé



Préparation

Versez le lait dans une casserole et portez-le à ébullition.

Dans une terrine, travaillez les œufs, les jaunes d'œufs, le sucre semoule et le sucre vanillé. Versez le lait bouillant dessus en remuant vivement au fouet.

Partagez la préparation dans les 6 pots.

Versez de l'eau dans le fond d'une sauteuse pour cuire les flans au bain-marie. Faites chauffer 15 minutes. Assurez-vous de la cuisson du flan en piquant une aiguille au centre, celle-ci doit ressortir sèche.

Servez ces flans bien froids.