

# L'Anses publie un avis pour l'actualisation des repères de consommation alimentaire

## Comment ce travail a-t-il été réalisé ?

Une mise à jour des références nutritionnelles a été nécessaire puis une observation des relations entre la consommation d'aliments et le risque de maladies chroniques non transmissibles a été menée. Un outil innovant a servi à identifier des combinaisons d'aliments permettant de couvrir le besoin nutritionnel, de prévenir les maladies chroniques non transmissibles et de limiter l'exposition aux contaminants tout en tenant compte des pratiques alimentaires de la population afin qu'elle accepte mieux ces nouveaux repères.

## Une nouvelle catégorisation des aliments est présentée, avec 9 groupes d'aliments au lieu de 7 :

- les légumineuses constituent un nouveau groupe et sont donc dissociées du groupe des féculents,
- l'eau constitue un groupe à elle seule,
- les jus de fruits rejoignent le groupe des boissons sucrées (sodas, nectars, smoothies, etc.)

Les évolutions importantes apportées par l'Agence sont basées sur **un apport énergétique calculé pour un IMC de 22**(corpulence normale), bien inférieur aux apports énergétiques réels de la population (plus de 40 % en surpoids).

## Les nouveaux repères nutritionnels proposés

L'Agence recommande **de consommer plus de légumineuses et de manière plus régulière** (lentilles, fèves ou pois chiches), de **privilégier la consommation de produits céréaliers complets** (pain, pâtes et riz) **et d'huiles végétales riches en acide alpha-linolénique** comme l'huile de colza ou de noix.

En revanche, la consommation de charcuterie doit être considérablement réduite soit moins de 25 g par jour. Pour la viande (hors volaille), le seuil à ne pas dépasser est de 500 g par semaine (environ 70 g/jour). Concernant les boissons sucrées, la consommation devrait être inférieure à un verre par jour et la consommation globale de sucre ne devrait pas être supérieure à 100 g par jour. La consommation de fruits et légumes est essentielle et doit être renforcée surtout pour les légumes. Enfin, il est recommandé de consommer du poisson dont un poisson gras (sardine, maquereau) deux fois par semaine.

Plusieurs produits (café, thé, alcool) n'ont pas été pris en compte dans ce travail car la variabilité de sensibilité des individus à ces produits ne permet pas de proposer des recommandations. Concernant le besoin alimentaire en vitamine D, l'Agence n'est pas en mesure aujourd'hui de formuler des recommandations. Elle estime qu'une étude évaluant le statut de la vitamine D de la population française est nécessaire. Pour le sodium et les sucres, en particulier, les apports actuels constatés sont trop élevés et l'objectif du travail des experts est de réduire les apports chez les consommateurs réguliers.

Concernant les sucres, les données disponibles (sucres naturellement présents dans les aliments et sucres ajoutés) étaient insuffisantes pour distinguer les effets sur la santé, cependant l'Agence préconise de diminuer les apports totaux pour la population la plus exposée. Des efforts sont à faire pour l'ensemble des acteurs (consommateurs, industriels et pouvoirs publics).

## Une volonté de diminuer le niveau de contamination des aliments

Les niveaux d'exposition aux contaminants restent préoccupants, notamment en ce qui concerne l'arsenic

inorganique, l'acrylamide et le plomb. Ces efforts de réduction des contaminants sont essentiels car ils permettront à terme à la population de faire ses choix alimentaires en fonction des besoins nutritionnels et non des niveaux de contamination des aliments.

L'Anses prévoit d'apporter un complément avec une évaluation des effets sur la santé des prises alimentaires (fréquence, structuration, contexte de consommation...). A l'avenir, une déclinaison de ce travail pour d'autres groupes de population ou d'autres types de comportements alimentaires est prévue et à plus long terme, une réflexion globale sur les repères alimentaires prenant en compte les enjeux environnementaux et socio-économiques.

*Sources : Anses, article du Monde, Dépêche APM*

*\* Programme National Nutrition Santé*