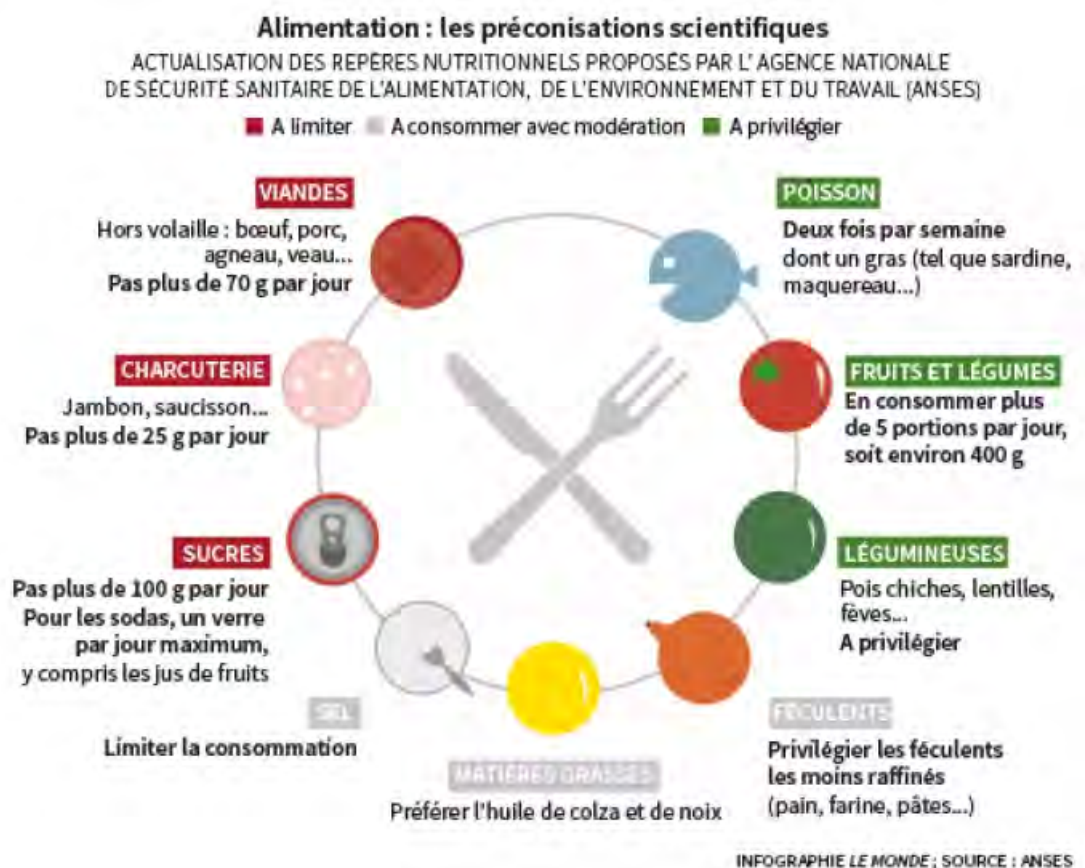


Moins de viande, de sel, de sucre... les recommandations de l'agence sanitaire

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation présente un socle scientifique pour de nouveaux repères nutritionnels.

Par Pascale Santi · Publié le 24 janvier 2017 à 11h06 - Mis à jour le 24 janvier 2017 à 12h19



LE MONDE

Comment y voir plus clair dans nos assiettes ? L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a présenté mardi 24 janvier les principaux résultats de l'actualisation des repères nutritionnels du Programme national nutrition santé (PNNS), qui vise à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'alimentation. « *Que l'alimentation soit ta première médecine* », disait Hippocrate.

Saisie par la Direction générale de la santé, l'agence devait publier ses avis et rapports relatifs aux repères nutritionnels pour la population adulte. Les recommandations pour les enfants, femmes enceintes, sujets âgés, interviendront dans un second temps.

C'est ce socle, basé sur les données scientifiques des dix dernières années, qui va servir de base à l'élaboration des nouvelles recommandations pour le grand public, par le Haut Conseil de la santé publique. Santé publique France devra ensuite élaborer des messages, déclinés sur le site Mangerbouger.fr. Les derniers datent de 2002. Ce sont par exemple : au moins cinq fruits et légumes par jour, limiter la consommation de sel.

Ces nouveaux repères visent à couvrir les besoins nutritionnels, en prévenant les risques de maladies chroniques liés à certains aliments, tout en limitant l'exposition aux contaminants chimiques présents dans l'alimentation (pesticides). Pour ce faire, l'Anses a utilisé une « méthode novatrice », un outil mathématique qui permet d'intégrer un grand nombre de données simultanément. Près d'une centaine d'experts ont participé à ces travaux.

L'enjeu du PNNS est de taille. De nombreux travaux scientifiques ont mis en évidence le rôle des facteurs nutritionnels (incluant l'activité physique) dans le déterminisme des maladies chroniques, le diabète, l'obésité, le cancer, les maladies cardio-vasculaires...

- **Réduire la consommation de viande et de charcuterie**

Ce n'est pas une surprise : il est recommandé de manger moins de viande et de « *réduire considérablement* » les charcuteries. L'Anses ne préconise pas plus de 70 grammes par jour pour la viande (hors volaille), soit 500 g/semaine, et 25 g/jour pour la charcuterie. Elle se fonde sur le rapport du Centre international de recherche sur le cancer, l'agence cancer de l'OMS, fin octobre 2015, qui s'appuyant sur 800 études a classé la viande transformée, essentiellement la charcuterie, dans la catégorie des agents « *cancérogènes pour l'homme* », tandis que les viandes rouges (qui incluent le porc et le veau) sont considérées comme « *probablement cancérogènes* ».

Le risque de maladie chronique progresse de 10 % à 20 % pour chaque augmentation d'apport quotidien de 100 grammes de viande (hors volaille) et même de 50 % pour une augmentation de 50 g/jour de viandes transformées, dont la charcuterie. Des données proches de celles de l'Institut national du cancer. C'est une nouveauté par rapport aux anciens repères qui ne mentionnaient rien sur les quantités. Or, il y a beaucoup de gros consommateurs de charcuterie en France.

Par ailleurs, concernant les poissons, l'agence conseille d'en manger deux fois par semaine dont un gras.

- **Pas plus d'un verre par jour de boisson sucrée**

Si l'on sait qu'une forte consommation de sucre a des effets néfastes sur la santé, « *la maîtrise de la consommation des aliments vecteurs de sucres ajoutés, s'agissant en particulier des boissons, apparaît cruciale* », insiste l'agence. L'OMS alerte régulièrement sur la nécessité de réduire la consommation de

sucres simples et cachés, dans le ketchup, les plats préparés... et les boissons. Rien de tel que l'eau, martèlent les nutritionnistes. Les faits sont là : « *Chaque verre de boisson sucrée (soda, jus de fruits, nectar...) supplémentaire par jour est associé à une prise de poids de 200 grammes par an* », indique l'un des avis de l'Anses.

La consommation d'un verre par jour est associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 et de maladie cardio-vasculaire de 20 % par rapport à une consommation nulle, ou exceptionnelle (environ une fois par mois). Auparavant classés dans la catégorie des fruits, les jus de fruits industriels entrent désormais dans les boissons sucrées. C'est maximum un verre par jour. « *Ce peut être moins* », souligne Irène Margaritis, responsable de l'unité d'évaluation des risques nutritionnels à la direction d'évaluation des risques de l'Anses. La consommation de sucre en France est trop élevée : 33 % des hommes dépassent la limite recommandée de 100 grammes par jour, hors lactose.

- **Plus de fibres**

La population française ne consomme pas suffisamment de fruits et surtout pas assez de légumes. On est loin des fameux « *cinq fruits et légumes par jour* », un message pourtant connu du grand public. « *Les effets positifs sur la santé sont prouvés : ils apportent fibres, vitamines et minéraux* », insiste le professeur Margaritis. En manger « *diminue le risque de maladie cardio-vasculaire avec un niveau de preuve convaincant* ». C'est crucial. L'Anses préconise de consommer une plus grande variété de légumes et – nouveauté – des légumineuses (lentilles ou pois chiches...) plusieurs fois par semaine. « *Cela permet d'apporter des fibres, des protéines, et des vitamines et minéraux d'intérêt* », indique l'agence. Elles sont trop peu présentes dans l'assiette des Français (11 grammes en moyenne par habitant).

La consommation de fibres est nettement en deçà des recommandations, la moitié des 25 à 30 grammes nécessaires par jour. « *C'est un véritable enjeu de santé publique* », souligne Cyrielle Denhartigh, responsable agriculture et alimentation du Réseau action climat. L'Anses encourage aussi de consommer les produits céréaliers les moins raffinés possible (farine, pain, riz, pâtes... semi-complets ou complets), en raison là encore de l'apport en fibres, connues pour réduire le risque de certaines maladies.

- **Matières grasses et sel**

Quant aux matières grasses, pour couvrir les besoins en acides gras oméga 3 alpha-linolénique, il faut privilégier les huiles de colza et de noix, peu connues. En revanche, aucune préconisation claire n'émerge sur les produits laitiers. Le message actuel de trois produits par jour pourrait ne pas changer. Il est en effet difficile à étudier au regard de la diversité des aliments. Il est évidemment préférable de limiter les plus riches en sel. La plupart des Français consomment trop de sel, de 9 à 12 grammes par jour en moyenne, soit deux fois l'apport maximum recommandé, indique l'OMS.

Si sept associations (dont Réseau action climat, le WWF, Générations futures, France nature environnement) se sont félicitées mardi de l'incitation à réduire les protéines animales, elles regrettent le manque de lien avec une agriculture durable, notamment l'agriculture biologique.

L'Anses n'a pas étudié l'alcool, qui figurera néanmoins dans les prochains repères. Les précédentes recommandations devraient être revues à la baisse. « *L'idéal est de diversifier son alimentation, qui minimise le risque alimentaire* », insiste l'Anses. Ces repères nutritionnels du PNNS ne peuvent être dissociés des recommandations qui prônent l'activité physique et moins de sédentarité. Des données de la littérature montrant les effets positifs sur la santé.

Ces messages de santé publique du PNNS seront-ils entendus par le grand public, soumis aux injonctions nombreuses ? A titre de comparaison, le budget communication du PNNS en 2002 ne représentait que 0,5 % des investissements publicitaires des entreprises agroalimentaires.

Pascale Santi

Viande maigre ou viande grasse ?



La classification des viandes se fait en fonction de leur teneur en graisses, voici quelques exemples :

Viandes maigres

(0-5% de lipides) :

Filet d'agneau
Filet mignon de porc
Steak de porc
Foie
Rôti de veau (épaule)
Steak de veau
Jarret de veau
Poitrine de dinde
Steak d'autruche
Gibier (cerf, chevreuil, lièvre, sanglier)
Cheval
Jambon cuit
Viande séchée

(5-10% de lipides)

Bouilli de bœuf
Entrecôte, steak de bœuf
Cou de porc
Epaule de porc
Jarret de porc
Côtelette de veau
Poitrine de veau
Filet de poulet
Lapin
Boudin

Viandes mi-grasses

(10-15% lipides)

Langue de bœuf
Viande hachée de bœuf
Côtelette de porc
Gigot d'agneau
Jambon cru

Viandes grasses

(> 15% de lipides)

Côtelette d'agneau
Saucisse, saucisson, saucisse de veau
Schublig, mortadelle, saucisse à rôtir
Salami, pâté, terrine
Lard à cuire, pancetta



Tous les jours à 13h



★ / Santé / Alimentation

Alimentation : le porc et la volaille, viandes préférées des Français

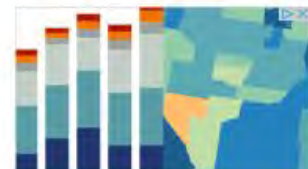
Julien Duponchel revient sur le plateau du 13 heures sur les chiffres de la consommation de viande. Le porc arrive en première place des viandes les plus plebiscitées par les Français.



LES AUTRES JT DE FRANCE 2

8h

20h



Concevoir des tableaux de bord convaincants, informatifs et interactifs

OBTENIR LE LIVRE BLANC

+ableau



France 2
France Télévisions

Mis à jour le 15/10/2019 | 17:16
publié le 15/10/2019 | 16:17



Partager



Twitter



Envoyer

LA NEWSLETTER ACTU



Nous la préparons pour vous chaque matin

Une étude, publiée mardi 15 octobre, nous en apprend beaucoup sur la consommation de viande des Français, notamment que le porc reste la viande la plus consommée. "C'est la viande la plus consommée dans le pays avec 32 kg par an et par personne", explique en plateau Julien Duponchel. "Le porc est toujours particulièrement plébiscité, même si on en mange un peu moins qu'avant, -7% sur un an. En deuxième position se trouve la volaille, avec 30 kg par an. C'est un marché qui explose", détaille le journaliste.

Des variations de prix importantes

Historiquement la plus consommée, la viande rouge dégringole avec seulement 23 kg de boeuf par an et par personne. Le changement est essentiellement dû au prix. "On constate des variations importantes entre les différentes viandes. Le kilo de boeuf coûte en moyenne 16 euros, le porc 8,60 euros et la volaille 5,4 euros. Le calcul est vite fait", démontre le journaliste.

Accueil > Une rouelle juteuse et parfumée

Une rouelle juteuse et parfumée

Qu'est ce que la rouelle de porc ?

La rouelle est une tranche épaisse, de forme ronde, composée d'un os central, de la viande et de la couenne qui l'entoure. La tranche est coupée perpendiculairement à l'os de l'épaule (patte avant) ou du jambon (patte arrière). Sa chair est maigre et juteuse.

Notre conseil de cuisson

Elle est le plus souvent cuite en rôti voire braisée. Mais il est indispensable que sa cuisson se fasse à une température douce et toujours avec une garniture lui apportant de l'humidité pour la conserver juteuse. Son goût est tout en finesse.

Ensemble, découvrons comment réussir de la rouelle de porc



*Une envie ?
Une recette !*

Trouvez en quelques secondes
**la recette idéale avec
notre dénicheur de recettes !**

[Trouvez une recette](#)



En magasin

Repérez ce logo,
**garantie de l'origine
française des viandes**

[En savoir plus](#)