

Expertise de la Fédération Française de Nutrition concernant l'avis du HCSP relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur Programme national nutrition santé 2017-2021.

1. Contexte :

Nous avons pris connaissance des AVIS de l'ANSES et du HCSP, rédigés l'un et l'autre suite aux saisines du directeur de la DGS :

L'avis du HCSP est quant à lui non accompagné de son argumentation. Du moins, celui-ci n'est pas accessible en ligne.

Ces 2 avis font, sur certains points des propositions qui sont éloignées des habitudes de consommation des français, on y relève des repères qui ne paraissent pas concordants entre les deux instances.

2. Généralités

Les points positifs

La valorisation de légumineuses et un repère précis pour la consommation de poisson et une mise en avant des huiles contenant de l'acide alpha linoléique.

Les notions transversales qui nous paraissent essentielles (variété, taille de portions, prendre le temps de manger, éviter produits gras, salés, sucrés.). **Nous pourrions ajouter un point sur la valorisation de la cuisine et du manger ensemble.**

Certains points sont moins positifs

Les recommandations ne semblent pas tenir compte des réalités culturelles et sociologiques des habitudes alimentaires ni des pratiques. Elles sont issues du rapport de l'ANSES qui repose sur des modèles théoriques et des équations mathématiques de risque. On déplore des commentaires qui ne sont pas adaptés aux possibilités d'achats des populations à petit budget ou de collectivités territoriales alors qu'elles sont des cibles prioritaires des politiques de santé.

En outre, il faudrait refaire tous les calculs qui prennent en compte négativement les acides gras saturés car leur responsabilité n'est plus considérée comme établie sur le risque cardiovasculaire.

Elles renforcent les orientations orthorexiques des messages de santé publique en nutrition, (notamment en raison d'une médicalisation excessive de la nutrition).

On a l'impression qu'un certain nombre de recommandations sont destinées à la réduction des apports énergétiques en vue d'une perte de poids. C'est une approche thérapeutique et non plus de santé publique pour tous. Dans ce cadre, ces recommandations ne prennent pas en compte le risque de dénutrition d'une partie importante de la population, sujets âgés, patients atteints de pathologie chronique...par exemple, une alimentation restreinte en sel < 6g/j entraîne un risque de dénutrition. La limitation de la consommation de viande ou de produits laitiers peut constituer un facteur de risque de dénutrition dans cette population...

Les principaux objectifs de ces repères, devraient être de limiter la consommation de certains aliments des plus gros consommateurs (viande rouge, charcuterie, sel...) et d'augmenter celle des aliments « protecteurs » des faibles consommateurs (ex pour les fruits et légumes, augmenter la consommation de 0 à 1 peut être un objectif intéressant dans cette population. Certaines recommandations reposent sur des avis d'expert sans aucune justification scientifique ou à niveau

de preuve très faible. Par exemple : Les produits grillés ou avec un brunissement fort (au barbecue ou par toaster) ne doivent pas être consommés de façon régulière. Il vaut mieux dans tous les cas éliminer les parties brûlées en contact avec la flamme ou brunies trop fortement.

Dans son document de 2015, le CIRC répondait à la question :

Les méthodes de cuisson de la viande modifient-elles le risque ?

R : Les méthodes de cuisson à haute température génèrent des composés qui peuvent contribuer au risque cancérigène, *mais leur rôle n'est pas encore parfaitement compris.*

Quelles sont les méthodes les plus sûres pour cuire la viande (par ex. à la poêle, bouillie, rôtie ou grillée au barbecue)?

La cuisson à température élevée ou avec la nourriture en contact direct avec une flamme ou une surface chaude, comme dans le barbecue ou la cuisson à la poêle, produit davantage de produits chimiques cancérigènes (comme les hydrocarbures aromatiques polycycliques et les amines aromatiques hétérocycliques). *Cependant, le Groupe de travail du CIRC ne disposait pas de suffisamment de données pour conclure si la façon dont la viande est cuite affecte le risque de cancer.*

Bien que le lien entre viande rouge, charcuterie et risque de cancer soit établi, la limite fixée de consommation de viande rouge et de charcuterie ne paraît reposer sur des données de la littérature.

On regrette :

- que ne soit absolument pas pris en compte la complexité de l'alimentation c'est-à-dire les effets d'un repas pris dans sa globalité
- qu'il n'y ait aucun message relatif à la variété

Le HCSP a choisi de proposer des recommandations par groupes d'aliments et certains groupes ne font pas l'objet d'une recommandation spécifique.

Or parmi ces produits (volaille, pommes de terre notamment), les habitudes d'achats des familles vont vers des produits très transformés (nuggets, beignets, frites, etc...).

Ces aliments complexes sont de qualité très inégale, et l'étiquetage obligatoire ne permet pas de les distinguer facilement.

Nous pensons : que pommes de terre, volailles, œufs, céréales de petit déjeuner, plats cuisinés ou autres produits transformés doivent faire l'objet de repères qualitatifs,

Nous considérons avec intérêt une communication qui encourage la consommation de produits peu transformés.

-Pour chaque repère, le HCSP ajoute des commentaires ciblant les végétaux et céréales, ceux-ci portent sur le mode de production « Privilégier des fruits et légumes cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution)».

Dans les notions transversales ce commentaire est modulé : précision qu'il vaut mieux manger des fruits et légumes même si non issus de l'agriculture biologique.

Mentionner le mode de production, bio, sans pesticide etc... est une recommandation qui devrait être séparée des repères proposés. Les études sur les bénéfices de la consommation des fruits et légumes, légumineuses... ne prennent pas en compte le mode de production.

Concernant les intrants:

N'est-il pas anxiogène pour le consommateur d'être mis en responsabilité de faire « les bons choix » ? d'autant que dans les scénarios ANSES, les expositions estimées selon les scénarios de type B sont inférieures à la VTR, à l'exception du lindane (HCH-gamma), ancien pesticide interdit dans le cadre de la convention internationale de Stockholm (p47.). Ce paramètre sur l'exposition aux pesticides est difficilement maîtrisable pour le consommateur (bio, durable, label, AOP...). Il génère un coût que l'ensemble de la population ne peut supporter.

L'INRA et le CIRAD s'accordent à dire que l'agriculture biologique ne permet pas de nourrir toute la population, notre agriculture n'est pas en capacité de fournir fruits, légumes, céréales et légumineuses issus de production pauvre en pesticides.

Au final, cette donnée complémentaire risque d'être contre-productive.

De plus, notre avis est que le langage est trop souvent :

- Restrictif :

« pas plus d'un verre de jus de fruit/j » « ne pas consommer le sirop des fruits en conserve... » .

Le mot « limité (er) » apparaît à toutes les lignes ! ou « sans en consommer trop »...

« seules les céréales complètes non sucrées peuvent être incluses... »

Même le thé et le café doivent être non sucrés....

Réduire la consommation de pain car salé...

- Angoissant :

Les pesticides apparaissent sur plusieurs lignes. « limiter l'exposition aux contaminants » avec « diversifier les lieux et les modes d'approvisionnement, les origines des produits... » et « les circuits courts, les modes de production respectueux de l'environnement, une limitation des intrants (?). Ceci est trop contraignant et entretient l'idée que l'on s'empoisonne avec l'alimentation.

Le consommateur ne contrôle pas ce facteur, et tout le monde ne peut pas s'acheter du bio.

- Difficile à comprendre :

« les légumineuses peuvent être considérées comme des substituts des viandes et volaille » :. Certes, mais l'idée du « substitut » n'est pas appropriée, et transmettre le message que supprimer les protéines d'origine animale ne pose pas de problème ne est en contradiction avec les données scientifiques sur la valeur biologique respective des protéines animales et végétales.

Il n'apparaît nulle part « selon l'appétit », qui était dans la version antérieure pour les féculents, alors que c'est un bon régulateur de poids.

3. Les groupes d'aliments proposés par le HCSP :

Nous avons noté que le HCSP n'a pas repris la même classification des aliments que l'Anses.

3.1. Groupe des fruits et légumes

Au moins 5 par jour : il n'est pas indiqué de limite maximum au risque de déséquilibrer l'alimentation

Les tailles de portion recommandées sont de 80 à 100g : ceci est un point positif. Avec une portion de 100 g on passe ainsi de 400g (5 x 80g) à plus de 500 g/j soit une augmentation de 20%.

Il est recommandé d'augmenter sa consommation, quel que soit le niveau de consommation initial : et si on en consomme déjà beaucoup, faut-il encore augmenter ?

Il faut inciter les faibles consommateurs à augmenter leur apport, ce qui n'est pas formulé dans le rapport. Point négatif : aucune notion de variété et de diversité. Pas de recommandation sur la diversité des usages (crus – cuits).

Pas plus d'un verre de jus de fruit par jour, qui dans cette limite peut compter pour une portion de fruits et légumes. Privilégier les fruits frais pressés. Pourquoi généraliser la limite de « pas plus d'un verre de jus de fruit par jour ». Cela n'a pas de sens pour tous. Quelle différence y a-t-il entre pur jus de fruits et jus de fruit frais pressé ? Objectivement aucune. L'ANSES encourage de regrouper les boissons à base de fruits dans le groupe des produits sucrés, les études ne permettant pas de les distinguer.

Pas de distinction entre la consommation de légumes et celle des fruits alors que les teneurs en sucres sont très différentes. La distinction est préconisée par l'ANSES pour tenir compte de la recommandation maximale d'apports quotidiens en sucres.

Les fruits séchés peuvent participer à la consommation de fruits. Leur consommation est néanmoins à limiter, et ne devrait pas intervenir en dehors des repas. Pourquoi limiter la consommation de fruits séchés au repas alors qu'ils représentent un excellent en-cas ? Les fruits secs font partie des fruits séchés. L'étude Predimed a montré que cette consommation n'était pas corrélée à une prise de poids. D'autres part, leur consommation est associée à une diminution du risque cardiovasculaire (Lewis DW Jr, Archer E, Allison DB. The plausible health benefits of nuts: associations, causal conclusions, and informed decisions. Am J Clin Nutr. 2014 Jul;100(1):8-10.)

Privilégier des fruits et légumes cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution). La recommandation portant sur les pesticides ne doit pas être un obstacle à la consommation de fruits et légumes. Elle relève du principe de précaution, c'est-à-dire qu'elle n'implique pas de certitude sur l'effet néfaste des résidus de pesticides dans les fruits et légumes actuellement sur le marché. Cette nuance risque de ne pas être comprise du grand public et il faut rappeler que la consommation de fruits et légumes majoritairement issus de l'agriculture conventionnelle est associée à une meilleure santé dans les études épidémiologique.

Les messages à encourager :

- L'importance de la variété.
- L'intérêt des produits peu ou pas transformés.
- Une communication faisant une différence entre légumes et fruits.
- Une information plus concrète sur le mode de consommation des légumes et des fruits (poids des contenants, cuisiné/nature).

3.2. Les fruits à coque sans sel ajouté :

Une petite poignée par jour. Allergènes.

La notion de petite poignée reste vague.

Cette consommation n'est pas dans nos habitudes (moyenne: 0 à 4,6g/INCA2)

Risque d'allergie souligné, anxiogène dans sa rédaction même s'il est évident que les allergiques doivent être informés. Pourquoi mentionner particulièrement cette allergie qui n'est pas la plus fréquente ? (arachides, œufs, fruits de mer, soja, sulfites...)

Quelle est l'argumentation scientifique ? Cette recommandation ne repose pas sur les conclusions de l'ANSES. Le rapport mentionnait en effet un niveau de preuve « insuffisant ».

Pourquoi tous les jours ? En substitution de quels aliments car les fruits à coque sont très denses en énergie avec en moyenne 50% de lipides ?

Beaucoup de fruits secs oléagineux sont importés : cette consommation ne va-t-elle se faire au détriment de celle de produits locaux ?

Ces produits sont chers et risquent d'être peu accessibles.

3.3. Groupe des légumineuses :

Au moins deux fois par semaine : Proposer d'emblée au moins 2 parts/semaine, c'est mettre la barre trop haute. On est loin des habitudes de consommation. Des repères trop éloignés des usages risquent fort de ne pas être entendus.

Les légumineuses peuvent être considérées par ailleurs comme des substituts des viandes et volailles. Ceci n'est pas exact. Elles doivent être associées aux céréales car il y a des acides aminés soufrés limitants dans les légumineuses (méthionine) et dans les céréales (lysine). Si les légumineuses sont associées aux viandes, leur teneur en protéines peut permettre de diminuer la part de protéines animales dans l'alimentation. A noter que les volailles sont de la viande.

Privilégier des légumineuses cultivées selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).

Ceci pourrait être un frein à la consommation. Les bénéfices de l'alimentation riche en légumineuses sont démontrés, indépendamment de leur mode de production.

Les messages à encourager :

Rappeler que les protéines des légumineuses doivent être associées aux protéines des céréales, notamment si leur consommation est fréquente. Comme le propose l'ANSES, veiller aux apports en fer chez les femmes dont les besoins sont élevés, ce qui ne peut être assuré que par la consommation de viande rouge puisque seul le fer héminique est suffisamment biodisponible.

3.4. Groupe des produits céréaliers :

A consommer tous les jours en privilégiant les produits complets ou peu raffinés par rapport aux produits raffinés. Le repère HCSP porte sur la consommation quotidienne et quasi exclusive de céréales complètes et peu raffinées. L'ANSES préconise aussi les céréales peu raffinées mais tient compte des habitudes françaises en conseillant de substituer progressivement les formules raffinées par les peu raffinées.

Pourquoi privilégier les produits bio ? Pour la santé des utilisateurs et de l'environnement, peut-être. Pour celle des consommateurs, peu d'études. Notre agriculture bio est-elle en capacité de fournir pour tous ? En revanche, toutes les études montrent que les grands consommateurs de

céréales complètes (comme de légumineuses) issues de l'agriculture conventionnelle ont moins de maladies cardio-métaboliques et de cancers que les faibles ou non consommateurs. L'exposition aux produits phytosanitaires d'une consommation importante et quotidienne de céréales peu raffinées a-t-elle été évaluée ?

Seules les céréales du petit déjeuner complètes non sucrées peuvent être incluses dans ce groupe.

Les céréales pour petit déjeuner sont reléguées sans distinction dans la famille des produits sucrés. Doit-on disqualifier ces produits qui sont largement consommés par les enfants et adolescents ? N'est-il pas plus nuancé de donner un seuil de sucre ajouté ? D'autant que l'ANSES propose des sous-groupes qui tiennent compte des teneurs en sucres (et en matières grasses). Le pain a lui-même un index glycémique beaucoup moins bon que les céréales du petit déjeuner en général, et rien n'est dit à son sujet. Pourquoi cette discrimination alors que la consommation de céréales est une des meilleures façons de faire boire du lait ?

Nos messages :

Rester sur un message positif qui valoriserait les produits peu transformés au détriment des produits ultra-transformés.

Dans ce cas, les pommes de terre pourraient être réintégrées dans ce groupe et faire l'objet de la même recommandation.

Comment expliquer aux consommateurs qu'il n'y a aucune recommandation sur la pomme de terre, c'est le féculent de base dans de nombreuses régions. Il semble prudent de prendre en compte, l'évolution des achats sur ce produit, la pomme de terre fraîche pauvre en graisses, source de fibres et de minéraux est de plus en plus proposées transformées : purée flocons, pommes de terre cuisinées, frites, dont les qualités nutritionnelles n'ont plus rien à voir.

3.5. Groupe des produits laitiers :

2 produits laitiers par jour

Privilégier les fromages les plus riches en calcium et les moins gras

Compte tenu des risques liés aux contaminants, veiller à varier les produits laitiers

Pourquoi limiter la consommation à 2 produits laitiers par jour, alors que l'ANSES maintient la recommandation actuelle de 3 produits laitiers ? Quels sont les études et les éléments scientifiques qui permettent d'aboutir à ce repère de consommation pour la population adulte française ? Pourquoi ne pas laisser le repère actuel ? Avec 2 produits laitiers par jour on atteint au maximum 250 à 400 mg de calcium. En y rajoutant le calcium non laitier on arrive à 600 mg maximum/j. Faut-il alors remettre en question les 900 mg des ANC ou des RNP. Ceci est par ailleurs contradictoire avec l'ANSES et les ANC : 900 mg chez l'adulte, 1200 mg chez la femme après 55 ans etc...Un yaourt contient 120 mg de calcium de même que 100 ml de lait. Si on considère que l'apport en calcium hors produits laitier est de 500 mg/J, il faut un apport de 3 à 4 produits laitiers en fonction de l'âge : 3 pour les adultes, 4 pour les enfants ado, femmes enceintes et allaitantes. Quels sont les inconvénients connus et prouvés de 3 portions de produits laitiers/j ?

Les tailles de portion recommandées sont : 150mL de lait, 125g de yaourt, 30g de fromage. Le nombre de produits laitiers pourra s'élever à trois par jour lorsque les tailles de portions sont plus faibles

Une telle précision excessivement normative des quantités ne tient pas compte du fait que l'on peut avoir des besoins différents. Pour les hommes la portion moyenne de fromage consommée est de 45 g.

On peut aller à 3 portions/jour si elles sont plus petites :

Comment réduire la portion de yaourt à moins de 125 g sachant que 98% des yaourts en France font 125g : jeter ?

Privilégier les fromages les plus riches en calcium et les moins gras.

Cette proposition est contradictoire, les fromages les plus riches en calcium sont les plus gras

Compte tenu des risques liés aux contaminants, veiller à varier les produits laitiers

Y a-t-il vraiment un danger et un risque clairement identifiés ? Si le fait de varier en soit est bienvenu, l'utilité de varier au seul motif qu'il y aurait un risque de contaminants qui d'ailleurs sans précision jette la suspicion sur tous ces produits n'est pas très pertinente.

3.6. Groupe des viandes et volaille :

Limiter la consommation de viande « rouge »* et privilégier la consommation de volaille : *bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval, sanglier, biche*

Pour les amateurs de viande « rouge »*, limiter la consommation à 500g/semaine maximum

La dénomination "viandes rouges" n'est pas habituelle en France, l'ANSES avait retenu «Viande hors volaille»: Ce terme est plus approprié. En France, viande rouge = bœuf ou viande saignante. Par exemple, en France, la viande de porc n'est pas de la viande rouge. La chèvre, la biche, le sanglier et le cheval, représentent, à eux 4, moins de 1% de la viande rouge consommée en France. Leur citation étonne donc. Il aurait été juste de préciser : 500g de viande rouge comptée cuite (tel que le CIRC ou l'IARC l'indique). Ne pas oublier que l'augmentation de 17% du risque de cancer colorectal pour > 100g de viande rouge/jour est une augmentation du risque relatif, donc très faible en absolu (0,9 %).

La consommation moyenne de viande en Europe est d'environ 210 g/j. Si l'on devait limiter la consommation de viande à < 500 g/semaine, pourquoi limiter cette recommandation aux "amateurs de viande" ? Comment définit-on un amateur de viande ? On peut être amateur de viande sans en consommer beaucoup. Il serait plus pertinent de conseiller une réduction des apports chez les très forts consommateurs. Il vaudrait mieux proposer un repère quantitatif seulement pour les gros consommateurs, en indiquant clairement s'il s'agit de poids crus ou cuits et rappeler l'intérêt de consommer des produits peu transformés/aux ultra transformés.

Un questionnement : il semble prudent de souligner que les habitudes d'achats évoluent et que les produits élaborés dont les valeurs nutritionnelles sont bien différentes se développent d'année en année (Chiffre du CIPC) Les panés frais +5,8 %, panés surgelés +11 %, charcuteries: saucisses (+13,8 %) et jambons (5,3 %) : en privilégiant la viande de volaille sans repère ni quantitatif ni qualitatif, on risque de privilégier un système de « mal bouffe » économique : panés, ailes de poulet.....

3.7. Groupe des poissons et fruits de mer :

Deux fois par semaine, dont un poisson gras. Varier les espèces et les lieux d'approvisionnement (en particulier pour les grands consommateurs), afin de limiter l'exposition aux contaminants.

Un apport d'un seul poisson gras par semaine ne permet pas de couvrir les apports recommandés de 500 mg/j d'EPA + DHA (AFSSA 2011). Concernant le risque potentiel lié aux

contaminants, les 2 articles suivants sont éclairants (Mozaffarian D, Rimm EB. Fish intake, contaminants, and human health:evaluating the risks and the benefits. JAMA. 2006 Oct 18;296(15):1885-99; Gil A, Gil F. Fish, a Mediterranean source of n-3 PUFA: benefits do not justify limiting consumption. Br J Nutr. 2015 Apr;113 Suppl 2:S58-67). Tous les poissons gras ne sont pas tous aussi riches en métaux lourds et en dioxine : les petits poissons tels que sardines et maquereaux sont moins chargés et financièrement accessibles.

3.8. Charcuterie :

Charcuterie. Limiter la consommation. Pour les amateurs, ne pas dépasser 150 g/semaine. Au sein de ce groupe, privilégier le jambon blanc

Pourquoi écrire « limiter la consommation ». Seuls ceux qui en consomment trop devraient limiter leur consommation. La limitation de la consommation ne peut s'appliquer à tous. Les Français adultes consomment en moyenne 49,8 g de porc par jour répartis entre 36,6 g de charcuteries et 13,2 g de viande de porc. On note dans les études de consommation que les plus gros consommateurs de charcuterie se situent chez les hommes de plus de 50 ans. Ces aliments constituent une source de protéines accessibles, pratiques, faisant référence aux terroirs.

Le repère « sec » pourrait détourner des groupes de population pour qui la charcuterie représente une source précieuse de protéines et d'énergie. N'est-il pas plus intéressant de cibler les groupes de populations les plus consommatrices : homme fumeur, ayant un IMC >25 ?

Concernant les quantités, le HCSP recommande 150 g/semaine, l'ANSES 25 g/jour ce qui est sensiblement identique.

Nous ne comprenons pas pourquoi il faut privilégier le jambon blanc (qui est déjà la principale charcuterie consommée en France). Ce d'autant que les risques de cancers gastro-intestinaux sont associés au contenu en nitrosamines et que la cuisson prolongée et à haute température du jambon favorise la production de nitrosamines.

Il paraît utile de continuer à promouvoir les produits moins riches en sel; toutes les charcuteries ne sont pas équivalentes : +/- : grasses, +/- sel

3.9. Œufs :

Ils ont été supprimés des équivalences viande, volaille, poisson. Ce qui pourrait laisser croire qu'ils ne sont pas aussi intéressants que la volaille comme source de protéines. Cela est dommage au regard de leur profil nutritionnel excellent et de leur rapport qualité/prix remarquable. On peut également souligner qu'au contraire de beaucoup d'aliments contemporains, ils sont largement achetés en l'état, non transformés et sont abordables pour tous les revenus

3.10. Groupe des matières grasses :

Matières grasses ajoutées : Eviter les consommations excessives. Par rapport aux huiles pauvres en ALA (dont les huiles de tournesol, arachide). Privilégier les huiles de colza et de noix (riches en ALA) et l'huile d'olive sans augmenter la quantité habituelle de matières grasses ajoutées. Les matières grasses animales sont à réserver à un usage cru ou tartinable et en quantité limitée.

Eviter les quantités excessives. C'est effectivement souhaitable et de bon sens.

Privilégier colza, noix, olive. Oui, cela entre dans les recommandations concernant la nature des acides gras à privilégier. Pour l'huile d'olive il serait utile de préciser de préférence extra-vierge non filtrée.

Il y a des contradictions dans ces recommandations concernant les huiles: L'huile d'olive est également pauvre en ALA et pourtant protectrice. L'huile d'arachide est riche en acides gras mono-insaturés, l'huile de noix est riche en oméga 6. Quid de l'huile de Lin (53% d'ALA) ?

Pourquoi recommander le beurre cru, encore aujourd'hui ? (comme toutes les matières grasses, une cuisson à température maîtrisée est recommandée).

3.11. Groupes des produits sucrés :

Limiter la consommation de produits sucrés. Les boissons sucrées font partie des produits sucrés. Les céréales du petit déjeuner sont en général sucrées voire sucrées et grasses. Limiter la consommation d'aliments sucrés et gras à la fois (pâtisseries, chocolat, desserts lactés et crèmes glacées).

La limitation est raisonnable. Le jugement sur les céréales du petit déjeuner est curieux si l'on compare au petit déjeuner fréquemment consommé en France: pain, beurre, confiture. Si l'on consomme uniquement des produits non sucrés, la tendance sera de rajouter du sucre si le goût n'est pas considéré comme suffisamment bon.

3.12. Groupe des boissons :

Boissons. La seule boisson recommandée est l'eau (à volonté)

Limiter la consommation de boissons sucrées et au goût sucré :

Il devrait être proposé de ne limiter la consommation que des forts consommateurs. La notion de « *quantité à limiter* » est toujours trop vague pour celui qui n'a pas de repère clair.

Les travaux repris par le CREDOC montrent que les apports hydriques restent faibles pour la population notamment chez les enfants et adolescents. Un repère sur le volume d'eau à consommer et les occasions de consommation dans la journée semble utile.

Leur consommation doit rester exceptionnelle, et pour les consommateurs, être limitée à un verre par jour. Dans cette catégorie de produits, privilégier les jus de fruits Les boissons édulcorées ont l'avantage de ne pas apporter de calories par rapport aux boissons non édulcorées, mais comme elles maintiennent le goût pour le sucre, leur consommation doit être limitée.

Privilégier la consommation de jus de fruits est contradictoire avec le fait de les considérer comme des produits sucrés.

Le thé, café et infusions, lorsqu'ils ne sont pas sucrés peuvent contribuer à l'apport en eau

Elles apportent de l'eau même si elles sont sucrées

Quid des boissons alcoolisées ?

3.13. Consommation du sel :

La notion de « *consommation à limiter* » est toujours trop vague pour celui qui n'a pas de repère clair.

Les aliments salés comportent les aliments riches en sel et les aliments fortement contributeurs (exemple : le pain) : on pourrait citer ainsi les contributeurs : Pains 24,8%, charcuteries 10,9%, plats composés 8,7%, fromages 6,9%, soupes 6,1%, pizza et tartes salées 4,3%,

4. Suggestions complémentaires :

Parmi les guides alimentaires que nous avons étudiés, nous avons relevé les 10 recommandations du guide brésilien (traduit de l'anglais), claires, simples et positives.

- Privilégier les aliments frais ou peu transformés, ils constituent la base de l'alimentation
- Limiter la consommation de produits transformés.
- Éviter les produits ultra-transformés (biscuits, céréales sucrées, boissons sucrées
- Utilisez les huiles, les gras, le sucre et le sel en petites quantités pour cuisiner vos repas.
- Manger régulièrement dans des endroits appropriés (calmes et agréables) et, quand c'est possible, en bonne compagnie.
- Faire ses courses dans des commerces qui offrent une variété de produits frais et peu traités.
- Développer, exercer et partager ses compétences culinaires.
- Planifier son temps de façon à donner à l'alimentation la place qu'elle mérite (cuisine)
- À l'extérieur de la maison, préférer les endroits qui servent des repas fraîchement préparés
- Être critique envers la publicité et le marketing alimentaire.