Haut Conseil de la santé publique

Recommandations pour l'élaboration du 5e programme national nutrition santé (PNNS) 2025-2030

SYNTHÈSE DES POINTS CLÉS

Septembre 2025

Cette synthèse présente, pour le lecteur pressé, les points-clés du rapport.

Contexte et objectifs de la saisine 2
Bilan du PNNS 4 (2019-2023) 2
Plaidoyer pour un changement de nom du PNNS 2
Les recommandations transversales 3
SOMMEIL, ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ 4
Sommeil 4
Activité physique et sédentarité 4
Interactions entre sommeil, activité physique et comportement sédentaire 5
Recommandations pour les trois comportements de santé 6
ALIMENTATION 8
Répondre aux enjeux de durabilité et de santé 8
Renforcer les politiques publiques portant sur l'amélioration de l'environnement alimentaire 15
Passer de l'aide alimentaire à un droit à l'alimentation 21
Promouvoir et protéger l'allaitement maternel 23
APPROCHE SYSTÉMIQUE : PROMOTION DE LA SANTÉ, TERRITOIRES ET DÉMOCRATIE 24
Aller vers des comportements et des environnements favorables à la santé (et à la durabilité) grâce à la promotion de la santé 24
La santé nutritionnelle dans les milieux de vie 25
Démocratie alimentaire participative, projets alimentaires de territoire (PAT) et territorialisation 28
Conclusion 30

Contexte et objectifs de la saisine

Le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) a publié en juin 2025 un rapport de 284 pages contenant ses recommandations pour l'élaboration du 5e Programme national nutrition santé (PNNS5), couvrant la période 2025-2030.

Ce programme constitue un pilier de la politique de santé publique française depuis 2001. Cette nouvelle version, comme celle du Plan national alimentation (PNA) doit s'inscrire dans les orientations de la Stratégie Nationale Alimentation Nutrition Climat (SNANC) créée par la loi du 22 août 2021.

Bilan du PNNS 4 (2019-2023)

Le PNNS4 avait pour objectif d'améliorer l'état de santé de la population en agissant sur la nutrition. Il s'articulait autour de 5 axes stratégiques, 24 objectifs et 10 mesures phares. Le bilan est contrasté : certaines avancées sont notables, mais de nombreuses limites structurelles et opérationnelles freinent les progrès.

Succès identifiés :

- Mise en place et forte notoriété du Nutri-Score (plus de 1400 entreprises engagées en 2024)
- Développement d'initiatives locales en matière de restauration collective durable
- Progression de la pratique des mobilités actives grâce à des financements étatiques
- Déploiement de programmes éducatifs autour de l'alimentation et de l'activité physique
- Renforcement de la prise en charge de l'obésité et de la dénutrition.

Limites observées :

- Prépondérance des engagements volontaires, peu contraignants pour les industriels
- Faible évolution de la qualité nutritionnelle globale de l'offre alimentaire
- Publicité et marketing alimentaires encore insuffisamment régulés, notamment en ligne
- Forte hétérogénéité territoriale dans la mise en œuvre du PNNS
- Difficulté à réduire significativement les inégalités sociales de santé.

Plaidoyer pour un changement de nom du PNNS

De nouveaux enjeux prégnants sont à intégrer dans le PNNS : les enjeux environnementaux face au changement climatique et une composante sommeil face à la dégradation du temps et de la qualité du sommeil et de son impact sur la santé des populations. Par ailleurs, le terme « nutrition » ne revêt pas la même signification selon les acteurs. Utilisé depuis la création du premier PNNS en 2001, le terme n'est toujours pas partagé par la communauté des professionnels de santé, de l'éducation, de la recherche et par la population générale. Le nom actuel, PNNS, bien qu'ancré dans le paysage des politiques publiques, ne reflète pas l'étendue de ses ambitions et de ses actions. Le terme englobant de nutrition masque pour le public l'importance de la prise en compte de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité.

Le HCSP invite à changer la dénomination du PNNS pour que les termes d'activité physique, de limitation de la sédentarité, sommeil et durabilité soit clairement exprimés dans le titre.

Les recommandations transversales du HCSP

- Changer la dénomination du PNNS pour que les termes d'activité physique, sédentarité et sommeil, alimentation durable soient clairement exprimés
- Insister sur l'importance d'agir sur l'environnement d'activité physique et alimentaire, en complément des actions en matière d'information et d'éducation, pour faciliter les changements de comportements
- Valoriser et renforcer les dynamiques territoriales et les approches participatives et par milieux de vie
- Réduire les teneurs en contaminants, en particulier les pesticides, de toute l'offre alimentaire
- Définir des objectifs de santé publique actualisés à partir de l'évaluation du PNNS 4 et des nouvelles données de l'étude Albane
- Soutenir des études spécifiques et le développement d'outils adaptés pour produire des données robustes sur l'alimentation, l'activité physique et la santé mais aussi sur l'environnement alimentaire dans les DROM
- Évaluer systématiquement les impacts des actions et politiques publiques sur l'activité physique, les comportements alimentaires et l'état de santé, et l'offre alimentaire

SOMMEIL, ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ

Sommeil

Le sommeil est un comportement de santé essentiel qui concerne un tiers de notre vie. Les horloges circadiennes permettent de gérer les stockages d'énergie ainsi que le contrôle de l'appétit et de la faim. Un sommeil de qualité insuffisante peut entraîner des perturbations métaboliques telles qu'une augmentation des taux d'hormones impliquées dans le contrôle de la faim, une diminution de la réponse à l'insuline, une consommation accrue d'aliments, notamment gras, sucrés et salés. Enfin, un mauvais sommeil, par la fatigue générale qu'il induit et la baisse de la motivation associée, entraîne une diminution de la pratique d'activité physique journalière. Tout cela conduit au surpoids, à l'obésité et à l'apparition de syndrome métabolique.

Une dégradation quantitative et qualitative du sommeil est observée depuis des décennies chez les adultes comme chez les enfants. Le temps de sommeil moyen est inférieur aux 7 h recommandées pour les plus de 18 ans et plus d'un tiers des Français dorment 6 h ou moins (Baromètre SpF 2017). Chez les adolescents les durées du sommeil restent bien en-dessous des durées recommandées.

L'utilisation des écrans contribue aux déficits de sommeil, à la sédentarité et au manque d'activité physique, à l'obésité et à l'ensemble des pathologies chroniques induites.

Activité physique et sédentarité

L'activité physique (AP) se définit comme « *tout mouvement corporel produit par contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos » [OMS]*. Elle ne se réduit pas au sport.

La condition physique fondée sur l'endurance, la force, la vitesse, la résistance, la souplesse, l'équilibre et la coordination est un déterminant majeur de santé et de qualité de vie.

La sédentarité correspond aux activités de faible dépense énergétique en position assise ou allongée. Elle est distincte de l'inactivité physique.

L'activité physique adaptée (APA) est une thérapeutique non médicamenteuse validée sur des données probantes dans de nombreuses pathologies chroniques et états de santé [HAS].

L'inactivité physique et la sédentarité sont deux facteurs de risque indépendants qui favorisent le développement et l'aggravation de très nombreuses maladies chroniques. Ils coexistent souvent avec d'autres facteurs comme une alimentation déséquilibrée et des troubles du sommeil.

Une pratique régulière d'AP modérée à soutenue, combinée à la réduction de la sédentarité, est le moyen le plus efficace de prévention des maladies chroniques, de maintien de la santé mentale et de préservation de l'autonomie. Les bénéfices suivent une relation dose-réponse : chaque minute compte, y compris les activités légères, si elles remplacent le temps assis. L'AP améliore aussi le sommeil et favorise une alimentation plus équilibrée.

Enfants et adolescents

Ces dernières décennies, on observe une baisse de l'activité physique. Moins de la moitié (42%) des enfants âgés de 6 à 17 ans atteignaient les recommandations de 60 minutes d'AP aérobiques par jour (51% des garçons et 33% des filles) en 2016 [Verdot, BEH 2019].

La condition physique cardiorespiratoire et musculaire a également fortement baissé (- 13% en 30 ans chez les adolescents) [Leone, 2022]. En parallèle, le temps quotidien passé par les enfants devant les écrans a augmenté de plus d'1 heure entre 2006 et 2016 [Enquête Esteban].

Adultes

En 2016, 71% des hommes mais seulement 53% des femmes atteignaient les recommandations d'AP [Verdot, 2019]. La sédentarité progresse : près d'un adulte sur trois reste assis plus de 7 h/j en 2024 [Baromètre SpF - *données non publiées*].

Seniors

Avec le vieillissement de la population, l'AP est essentielle pour prévenir la perte d'autonomie, la sarcopénie et le déclin fonctionnel.

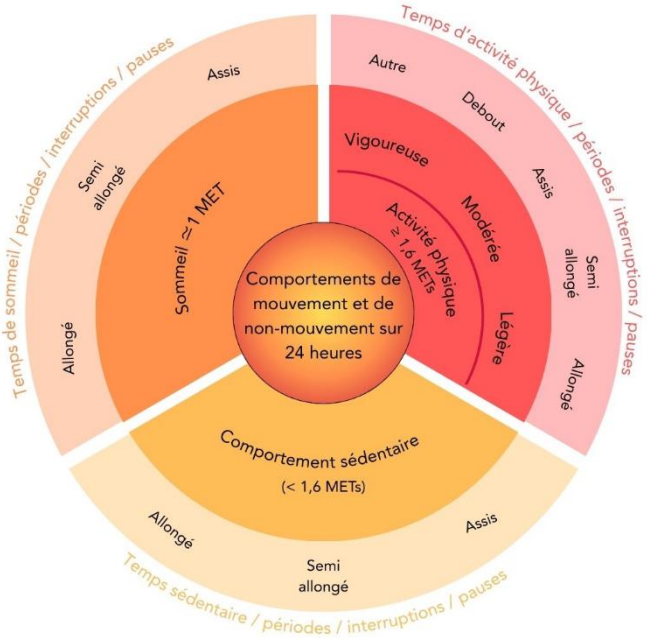
Personnes en situation de handicap

34% ne pratiquent aucune activité et les pratiques structurées sont rares, malgré un impact positif démontré sur la santé perçue.

Les **inégalités sociales et de genre** sont marquées : les femmes restent moins actives, leur activité provenant surtout des tâches domestiques de faible intensité. Dans les départements et régions d'Outre-mer (DROM), l'AP est insuffisante, mais la sédentarité est souvent moindre qu'en métropole, sauf en Guyane.

Interactions entre sommeil, activité physique et comportement sédentaire

Les interactions sont multiples, complexes et pluridimensionnelles. Les recherches actuelles prennent en compte l'atteinte des recommandations de ces trois comportements de santé qui sont essentielles pour être en bonne santé, freiner le développement des maladies chroniques et conserver son autonomie le plus longtemps possible.



Définition de l'activité physique, du comportement sédentaire et du sommeil en dépense d'énergie et de position (adapté d'après Tremblay et al., 2017)

Recommandations pour les trois comportements de santé

Hors enjeux climatiques et hors recherche

Intégrer pleinement le sommeil, l'activité physique et la réduction de la sédentarité dans une approche cohérente et positive du mode de vie, au même titre que l'alimentation

- Associer le mot DORMIR à ceux symboliques des PNNS précédents MANGER et BOUGER dans la communication
- Élaborer des recommandations de comportements sur 24 h combinant activité physique, sédentarité et sommeil
- Sensibiliser largement tous les publics aux bénéfices du sommeil, de l'activité physique, de la diminution de la sédentarité sur la santé globale, en soulignant les synergies et les interactions entre ces comportements et l'alimentation
- Inclure dans les bilans prévention proposés par l'assurance maladie une évaluation de la capacité physique à partir d'un test d'effort adapté à l'âge, validé et simple de réalisation

Créer des environnements favorables à l'activité physique, à la réduction de la sédentarité et à un sommeil de qualité tout au long de la vie

- **Milieu scolaire** : rendre les abords des écoles, collèges, lycées accessibles aux seules mobilités actives au moins aux heures de forte affluence (entrée et sortie des établissements) ; articuler école, domicile, loisirs pour encourager les déplacements actifs ; s'assurer du respect du programme d'éducation physique à l'école primaire, évaluer et renforcer le programme d'EPS dans le secondaire ; renforcer l'EPS dans la formation des enseignants
- **Milieu du travail** : encourager les mobilités actives, les ruptures de sédentarité prolongée, les pauses actives et les équipements adaptés (bureaux assis-debout, douches, parkings vélos…).

  Concevoir et diffuser dans les entreprises, un kit numérique de sensibilisation et de promotion pour la pratique des activité physiques et sportives (APS) et la diminution du temps de sédentarité en milieu professionnel.

  Former et favoriser l'implication du médecin du travail dans la détection des salariés dont le mode de vie inactif et sédentaire présente un risque sanitaire et dans la prescription d'APA à visée préventive si justifié.

  Valoriser, par un label ou un autre outil, les structures professionnelles qui respectent le cahier des charges de la norme AFNOR « Activités Physiques en milieu professionnel » [rapport de la mission Delandre, 2025]
- **Espaces publics** : développer la marchabilité, les pistes cyclables, les espaces verts et sportifs accessibles
- **Environnement du sommeil** : appliquer la législation sur le bruit (résorption des points noirs liés au bruit, actions sur les bruits des transports et de voisinage) ; limiter la pollution lumineuse (aménagements urbains) ; sensibiliser à un cadre de sommeil sain (calme, obscurité, température adaptée).

Recommandations par publics

Enfants et adolescents

- Favoriser une approche intégrée prenant en compte AP, sédentarité et sommeil, multisectorielle, adaptée aux rythmes biologiques des jeunes, et articuler les différentes actions (scolaires, périscolaires, institutionnelles et associatives) et espaces (école, domicile, loisirs)
- Renforcer les compétences psychomotrices et psychosociales dès le plus jeune âge pour faire des comportements favorables à la santé (AP, sommeil, alimentation) une norme culturelle
- Veiller au déploiement pour tous de l'évaluation de la condition physique des collégiens
- Appliquer les recommandations existantes sur l'usage abusif des écrans
- Encadrer la délivrance des certificats médicaux d'inaptitude à l'éducation physique et sportive pour les enfants, adolescents, jeunes adultes en milieu scolaire ou en formation

Personnes atteintes de maladies chroniques

- Poursuivre l'effort de formation initiale et continue des professionnels de santé sur les bénéfices de l'activité physique, les outils de mesure de la condition physique, la prescription d'activité physique adaptée et l'entretien motivationnel
- Organiser et faciliter le transfert de connaissance des outils de la HAS (guide pour l'évaluation de la condition physique, et guides de prescription de l'activité physique) pour une intégration dans la pratique professionnelle

Seniors

- Sensibiliser les professionnels de santé au repérage de la sédentarité, de la fragilité, du risque de perte d'autonomie et faire la promotion de l'auto-repérage, par des tests facilement réalisables et validés
- S'assurer que les recommandations actuelles proposées soient connues et mises en œuvre pour tous les seniors et en particulier pour ceux atteints de maladies chroniques afin de limiter leur perte d'autonomie

ALIMENTATION

Répondre aux enjeux de durabilité et de santé

Le principe **d'une seule santé** (*One Health*) exprime l'interrelation existante entre la santé humaine, la santé animale et la santé des écosystèmes. Il se rapproche d'une perspective de « *santé dans toutes les politiques* » qui peut être une grille de lecture des politiques agricoles, des politiques en lien avec la santé animale et les écosystèmes. Ces politiques se déclinent au niveau international, européen, national, régional et local.
La FAO ((Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture) a défini les **régimes durables** comme étant ceux : « *ayant de faibles conséquences sur l'environnement, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations présentes et futures. Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines.* »

Si les systèmes alimentaires actuels contribuent au dépassement des limites planétaires, notamment car ils sont parmi les principaux émetteurs de gaz à effet de serre (GES), ce sont aussi les premiers affectés par le dérèglement climatique et l'effondrement de la biodiversité. Par ailleurs, les systèmes alimentaires actuels présentent aussi des coûts nutritionnels et de santé, environnementaux et socioéconomiques, ces différentes dimensions étant toutes intercorrélées.

La transformation des systèmes alimentaires actuels vers des systèmes plus sains et durables exige d'agir à différentes échelles et ce à tous les niveaux de la chaîne et en impliquant toutes les parties prenantes. Les trois leviers principaux sont :

- une optimisation des modes de production agricole (par le développement de pratiques agricoles plus agroécologiques et plus durables) ;
- la réduction des pertes et du gaspillage ;
- et enfin une évolution des habitudes alimentaires vers des régimes plus riches en produits végétaux et plus faibles en aliments transformés.

D'après une analyse conduite par la Société Française de Nutrition (SFN) et le Réseau Action Climat (RAC), ou encore par la commission internationale EAT-Lancet (constituée de scientifiques d'une large variété de domaines), les régimes alimentaires doivent évoluer vers une diminution de la viande de près de moitié, des produits laitiers, des quantités de produits transformés et de sucres ajoutés et vers une forte hausse des produits d'origine végétale en particulier des légumes secs.

Globalement, il existe une bonne convergence entre objectifs de santé et objectifs environnementaux. Des opportunités significatives et des marges de manœuvre importantes en termes d'évolution des régimes (vers plus de produits d'origine végétale et moins de produits d'origine animale) existent donc pour atteindre ce double objectif.

Une vigilance reste cependant de mise sur certains indicateurs et il est nécessaire que ces régimes soient abordables financièrement. Il est également essentiel de permettre une réduction de la contamination des denrées alimentaires.

Améliorer les repères et recommandations alimentaires en France vers plus de durabilité pour une meilleure prise en compte des enjeux environnementaux, toxicologiques et socio-économiques

Dans le PNNS4, outre la recommandation d'aller vers des régimes moins riches en viande rouge et charcuterie pour des raisons de santé et de limiter la consommation de produits laitiers à 2 par jour, les repères du PNNS intégraient quelques éléments relatifs à la durabilité environnementale ; il était préconisé d'aller vers plus de produits issus de l'agriculture biologique pour limiter l'exposition aux pesticides ou de privilégier des aliments de saison et locaux.

Pour autant, si les derniers repères ont permis une meilleure prise en compte de ces enjeux, ils ne considéraient pas l'impact environnemental en tant que tel dans leur élaboration. De même, les spécificités liées aux populations d'Outre-mer n'étaient pas prises en compte.

En comparant les recommandations du PNNS aux 16 principes durables de la FAO, la France obtient une note faible, au contraire par exemple de la Belgique, du Danemark ou de l'Italie. Il existe donc une marge de progression pour aller vers des recommandations françaises adéquates nutritionnellement mais aussi plus durables en matière environnementale.

Recommandations générales pour inclure la durabilité dans les repères

- Utiliser l'approche « combinaison de stratégies » (modélisation, avis experts, ajustement des apports modélisés aux données scientifiques sur la santé et l'environnement) des Pays-Bas et du Danemark pour la mise à jour des prochains repères alimentaires du PNNS en se rapprochant des pays l'ayant mise en œuvre
- Inclure un grand nombre de critères de durabilité environnementale comme le climat, l'écotoxicité, l'usage des sols, l'utilisation d'eau, l'eutrophisation, ou la biodiversité
- Considérer les critères socioéconomiques et démographiques
- Adapter les repères pour les personnes âgées, femmes enceintes et enfants
- Réaliser les modélisations sur les données des régions d'outre-mer quand les données de consommation sont disponibles
- Adopter une approche régime alimentaire dans le cadre de la promotion des recommandations en fournissant des informations claires sur la place de la viande et des produits animaux dans l'assiette
- Informer le consommateur de façon claire et transparente de l'impact environnemental des différentes catégories alimentaires

Points de vigilance lors de l'élaboration des futurs repères et recommandations

	Recommandations du HCSP
VIANDES ET CHARCUTERIE	
En 2015, en France hexagonale, 4 hommes sur 10 et 1 femme sur 4 dépassaient la recommandation actuelle de consommation. Les repères actuels relatifs à la viande rouge et à la charcuterie en France sont plus élevés que ceux de la plupart des pays européens. Pour aller vers des régimes plus sains et durables, il est nécessaire de revoir à la baisse les seuils concernant l'ensemble des viandes (y compris volaille). Une diminution du coût de l'assiette vers une alimentation plus végétale permettrait de dégager du budget pour s'orienter vers de la viande plus respectueuse du bien-être animal et de l'environnement.	• Définir un seuil maximal de consommation pour l'ensemble des viandes (viande rouge, charcuterie et volaille) • Revoir à la baisse le seuil maximal sur la viande rouge en considérant à la fois les effets sur la santé humaine et la durabilité environnementale • Revoir à la baisse le seuil maximal sur la charcuterie en considérant à la fois les effets sur santé humaine et la durabilité environnementale • Informer de façon claire et transparente sur les co-bénéfices pour la santé humaine et la durabilité environnementale à diminuer la consommation de viande, en particulier de viande rouge et de charcuterie • Informer de façon claire et transparente des impacts sur le plan de la santé humaine et de la durabilité environnementale des différents types de viande • Informer sur les substitutions possibles à la viande rouge et la charcuterie dans le cadre d'une réduction de la viande • Informer sur les substitutions possibles dans le cadre d'une exclusion de la viande
ALIMENTS AQUATIQUES	
En 2015, la majorité de la population (2/3 des adultes et 3/4 des enfants), se situait en-dessous de la recommandation actuelle de consommation. Les produits aquatiques sont des sources de protéines de qualité et de nutriments intéressants. Cependant, certains contaminants en particulier dans les poissons gras ont tendance à s'accumuler dans le tissu adipeux. Leur surpêche a entraîné une raréfaction de la ressource tandis que la concentration de la consommation sur quelques espèces s'est accompagnée de la mise en place d'élevage intensif aux conséquences environnementales et socio-économiques néfastes.	• Consommer les produits aquatiques issus de stocks gérés durablement, issus de modes de capture et d'élevage respectueux des écosystèmes marins et des communautés locales • Développer les connaissances sur les tensions entre les différentes dimensions (nutritionnelle, toxicologique, socioéconomique, culturelle) et les enjeux associés liés à la consommation et production de poisson, que ce soit d'élevage ou issu de capture
PRODUITS LAITIERS	

En 2015, 27 % des adultes et 33 % des enfants se situaient dans les recommandations actuelles. Ils apportent un grand nombre de nutriments d'intérêt mais les relations avec la santé sont complexes. Leur rôle dépend des événements de santé et du produit considéré, avec des niveaux de preuves qui varient, d'où l'intérêt de diversifier les types de produits laitiers consommés. Leur impact sur la santé et l'environnement va aussi dépendre du groupe alimentaire par lequel ils sont substitués.	• Informer de manière claire et transparente des impacts des produits laitiers sur la santé et la durabilité environnementale • Informer des substituts possibles dans le cadre d'une réduction des produits animaux • Adapter les repères de consommation pour chaque DROM en fonction des niveaux de consommation des produits laitiers et aussi des prix alimentaires locaux
PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS	
En 2015, près de 90 % des adultes n'atteignaient pas les recommandations fixées à 25 g de fibres par jour. Ils présentent des bénéfices pour la santé et l'environnement mais ne sont que trop peu consommés	• Poursuivre la promotion des produits céréaliers complets • Informer le consommateur de façon claire et transparente des co-bénéfices pour la santé humaine et la durabilité environnementale de l'augmentation de leur consommation • Réduire les pesticides dans toutes les céréales • Choisir des produits bio si possible
LÉGUMES SECS	
Début 2025, à peine 1 Français sur 2 déclare en consommer au moins une fois par semaine. Ils présentent de nombreux bénéfices sur le plan de la santé et en matière environnementale.	• Promouvoir la consommation de légumes secs pour atteindre le repère d'au moins 2 fois par semaine, cette recommandation du PNNS 4 étant peu suivie • Informer de façon claire et transparente sur les co-bénéfices pour la santé humaine et la durabilité environnementale de l'augmentation de leur consommation
FRUITS À COQUE	
Ils présentent des avantages sur le plan nutritionnel et leur empreinte carbone est faible. Cependant leur production peut générer une pression sur les ressources en eau avec des variations selon les types de fruits à coque.	• Encourager la consommation de fruits à coque, en essayant de privilégier ceux qui sont produits de manière éthique et respectueuse de l'environnement • Privilégier les noix pour leurs performances nutritionnelles et environnementales
FRUITS ET LÉGUMES	
En 2015, 30% des adultes et 20% des enfants consommaient au moins 5 fruits et légumes par jour. Ils font partie intégrante d'un régime sain et durable, étant donné leur bénéfices reconnus pour la santé et leur faible empreinte carbone. La saisonnalité est cependant un aspect important à considérer en ce qui concerne l'utilisation d'énergie et le transport aérien pour l'impact carbone.	• Poursuivre la promotion de la consommation de 5 fruits et légumes, en favorisant ceux qui sont de saison et bio pour leur teneur limitée en pesticides • Informer le consommateur de façon claire et transparente de l'impact environnemental des différents fruits et légumes

ALIMENTS BIO	
Parmi ses objectifs chiffrés 2030, la SNANC vise une cible de 12% de consommation de produits AB en valeur et en moyenne pour l'ensemble de la population sur l'ensemble des circuits de consommation. En 2024, 54% des Français indiquent consommer des produits bio au moins une fois par mois et 30% au moins une fois par semaine. L'accès économique demeure un frein important à leur consommation. Le nombre d'études sur la morbidité et la mortalité ne permet pas de conclure sur certaines maladies, mais la consommation de produits bio s'accompagne d'une réduction de l'exposition aux pesticides et pourrait apporter des bénéfices sur le plan métabolique et contribuer à réduire l'antibiorésistance. L'agriculture biologique présente des externalités positives sur le plan climatique, surtout en matière de santé du sol et de préservation de la biodiversité.	• Recommander une alimentation diversifiée pour limiter l'exposition à un contaminant, varier ses sources d'approvisionnement en incluant à la fois des produits bio et conventionnels et varier au sein des groupes alimentaires • Promouvoir la consommation de produits bio accompagnée d'une promotion d'une alimentation plus végétale, en raison notamment de ses externalités positives sur le plan environnemental • Envisager une réallocation des soutiens publics vers ces choix de modes de production, de transformation, de distribution, de restauration • Encadrer le taux de marge appliqué par la grande distribution sur les produits AB • Aux Antilles, renforcer les programmes d'accompagnement auprès de la population pour favoriser le suivi des recommandations et les actions du programme JaFa (Jardins familiaux) et proposer une offre en aliments issus de l'AB accessibles en termes de coût financier et d'accessibilité physique
ALIMENTS DE SAISON ET ALIMENTS LOCAUX	
Les recommandations du PNNS4 proposaient d'aller vers les aliments de saison et produits localement. L'état des connaissances actuelles sur la nutrition et les impacts environnementaux des aliments produits localement est insuffisant pour attester de l'intérêt de promouvoir les aliments produits localement en termes de bénéfices pour la santé et l'environnement. Par ailleurs, en l'absence de définition officielle, la notion de localisme risque de créer une confusion pour les consommateurs sur les vertus du local sur la durabilité environnementale de l'alimentation et de les éloigner des leviers incontestables pour une alimentation plus durable (alimentation moins carnée et modes de production peu émetteurs de GES).	• Maintenir la recommandation d'aller vers des produits de saison car elle intègre différentes dimensions de la durabilité • Ne pas inclure dans les repères la notion de localisme, au risque de créer une confusion pour les consommateurs sur les vertus du local sur la durabilité environnementale de l'alimentation • Conseiller aux consommateurs d'éviter les aliments à très courte durée de conservation et ayant voyagé sur de longues distances, en s'informant sur l'origine géographique à partir de l'étiquette du produit
PRODUITS SUCRÉS	
Leurs impacts sur la santé sont bien documentés et des efforts doivent être réalisés sur l'offre pour limiter leur consommation en particulier dans les DROM.	• Renforcer les informations et messages au grand public sur les effets des produits sucrés sur la santé en particulier en outre-mer.

ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS (AUT)

De nombreuses études scientifiques établissent un lien entre les AUT et des effets délétères sur la santé. Même si des recherches supplémentaires sont nécessaires pour mieux comprendre les facteurs et les mécanismes qui sous-tendent ces liens, il est important de ne pas retarder l'action de santé publique visant à réduire l'exposition.	• Se doter d'une définition opérationnelle des AUT et définir une liste d'aliments ultra-transformés • Donner aux citoyens les moyens d'être mieux informés sur les impacts santé et ainsi choisir des produits alimentaires plus sains • Promouvoir des régimes alimentaires limitant les AUT • Réévaluer (et limiter réglementairement l'usage si besoin) des additifs alimentaires pour lesquels de nouvelles études sont disponibles, en élargissant le spectre des événements santé et mieux prendre en compte les mélanges. • Limiter, voire interdire, l'utilisation des colorants qui ne sont qu'esthétiques • Impulser de façon plus volontariste des actions visant à améliorer la formulation des produits transformés avec les acteurs industriels en particulier avec moins d'additifs et soutenir le développement des alternatives évaluées par des recherches académiques.

Note *:*

- *Les niveaux de consommation des différents groupes d'aliments ne peuvent être améliorés sans actions fortes sur l'environnement alimentaire telles que les promotions visant ces produits ou un meilleur placement en magasins.*
- *La consommation de bio ne peut être améliorée sans action sur la production et l'environnement alimentaire pour favoriser la mise à disposition d'aliments bio produits en France et en Europe, accessibles sur le plan économique.*

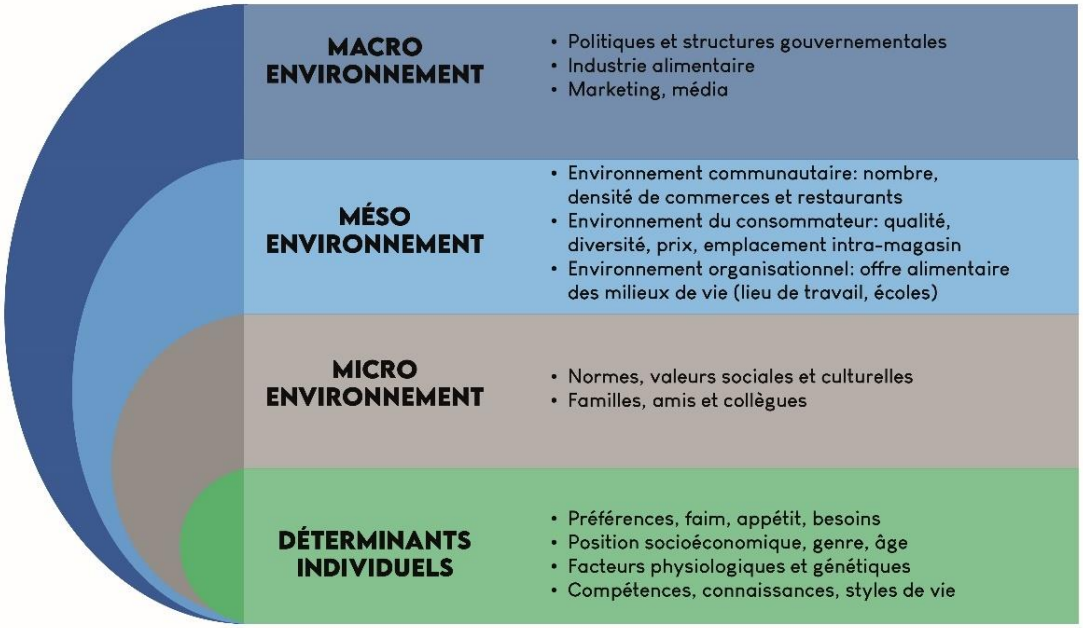
Recommandations par rapport à certains contaminants toxiques

Hors recherche

Microplastiques
• Promouvoir et favoriser l'utilisation du vrac pour limiter les emballages plastiques • Promouvoir l'utilisation de contenants en verre et le réemploi : par exemple les consignes inversées (réduction si on apporte son contenant)
Nanomatériaux
• Faire respecter la loi obligeant l'étiquetage [nano] : cette mention sur les emballages permettrait aux consommateurs de faire des choix éclairés et d'éviter les produits contenant des nanoparticules. • Renforcer les contrôles sur l'étiquetage • Encadrer le recours aux auxiliaires technologiques : certains auxiliaires technologiques utilisés dans l'industrie sont eux-mêmes des nanomatériaux. Il est donc nécessaire de les inclure dans les régulations relatives aux nanomatériaux et de les encadrer de manière appropriée
Cadmium et autres métaux lourds
• Sensibiliser les végétariens, qui peuvent être davantage exposés au cadmium par la consommation de fruits secs, légumes secs, pommes de terre et autres féculents • Harmoniser aux niveaux national et européen la mise sur le marché des matières fertilisantes qui contiennent souvent du cadmium qui se retrouve dans les aliments

Renforcer les politiques publiques portant sur l'amélioration de l'environnement alimentaire

Améliorer les habitudes alimentaires nécessite un effort qui s'adresse non seulement aux individus et à leur entourage, mais aussi au contexte et aux conditions environnementales dans lesquelles les individus vivent et prennent des décisions.



Les déterminants des comportements alimentaires adapté de Story et al. 2008 et Glanz et al. 2005

MACRO-ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE	
	Recommandations du HCSP *(hors recherche)*
Publicité et marketing	
Le marketing alimentaire a un impact sur le choix des produits consommés. Cette influence est particulièrement marquée s'agissant des consommateurs les plus vulnérables (enfants, adolescents…). Beaucoup de publicités alimentaires concernent des produits de mauvaise qualité nutritionnelle. La pression du marketing alimentaire s'accroît à travers le développement de nouveaux vecteurs de communication et de techniques de persuasion commerciale. Le cadre juridique international et européen est favorable à l'encadrement du marketing alimentaire. L'autorégulation de la communication commerciale et de la publicité au regard des enjeux nutritionnels des aliments a des impacts faibles. Des démarches plus contraignantes de régulation du marketing alimentaire s'avèrent nécessaires pour des raisons de santé publique. Des exemples dans d'autres pays montrent que c'est possible.	• Réglementer le marketing et interdire les communications commerciales, les ventes promotionnelles (vente avec prime, vente par lots, jeux promotionnels) associées aux aliments de faible qualité nutritionnelle (classés D et E selon le Nutri-Score). • Interdire la promotion des marques agro-alimentaires associées à des aliments peu favorables sur le plan nutritionnel, c'est-à-dire classés D ou E selon le Nutri-Score. • Interdire l'utilisation de tous supports publicitaires à destination des moins de 16 ans pour des aliments classés D ou E selon le Nutri-Score.
Taxes-Subventions	
La fiscalité nutritionnelle peut agir sur les choix de consommation et sur l'offre alimentaire de façon favorable au regard des objectifs de santé publique. En France, une taxe sur les boissons sucrées a été mise en place en 2012, et ses modalités ont ensuite été révisées en 2018 et 2025. Un élargissement de cette fiscalité nutritionnelle à d'autres catégories d'aliments et/ou de nutriments, a été proposée dans différents rapports parlementaires et publications scientifiques. Plusieurs options de fiscalité nutritionnelle sont envisageables - Une taxe sur les sucres ajoutés - Une taxe transversale sur l'ensemble de l'alimentation basée sur une modulation de la TVA - Une taxe transversale basée sur le Nutri-Score	• Accompagner la révision de la taxe sur les boissons sucrées votée par le parlement dans le cadre du budget de la sécurité sociale 2025, d'actions renforçant son acceptabilité sociale. • En matière d'extension de la fiscalité nutritionnelle à un plus large ensemble de catégories d'aliments, envisager une taxe d'accise dépendant de la qualité nutritionnelle des produits inclus dans les catégories Nutri-Score D et E. • Affecter en priorité les recettes fiscales produites par la taxe nutritionnelle au financement de mesure de promotion de la santé nutritionnelle, en particulier les mesures bénéficiant aux populations les plus modestes et aux enfants (coupons fruits et légumes, chèque alimentaire, prévention en milieu scolaire). • Pour les Drom, intégrer la dimension nutritionnelle dans la révision de l'octroi de mer et dans la constitution du bouclier qualité prix (BQP).

Qualité nutritionnelle de l'offre	
La reformulation des produits alimentaires transformés (réduction des teneurs en sucre, en sel, en acides gras saturés…) peut contribuer, à consommations alimentaires constantes, à une amélioration significative des apports nutritionnels de la population. Les démarches volontaires de reformulation des produits ont permis quelques évolutions favorables ces dernières années, mais globalement elles restent faibles. Il est nécessaire de mettre en place des démarches plus volontaristes de reformulation des produits alimentaires transformés, avec une pression plus forte de la part des pouvoirs publics	• Conduire des actions plus volontaristes en matière de reformulation des produits, en considérant en priorité les catégories de produits les plus contributrices aux apports en sel, sucre, acides gras saturés au sein de la population. • Négocier avec les professionnels des cibles quantifiées de reformulation à atteindre dans un horizon de 3 ans dans chacun de ces secteurs. • À l'issue des 3 ans, les seuils définis deviendront d'application obligatoire par la réglementation • Dans les Drom, mettre en place un suivi de la qualité nutritionnelle de l'offre locale et importée
Étiquetage nutritionnel	

De nombreuses études en France et à l'étranger ont montré l'efficacité du Nutri-Score (NS) sur le comportement des consommateurs et sa supériorité par rapport à d'autres étiquetages nutritionnels. Les effets positifs de l'apposition du NS sur les achats, les ventes, la qualité nutritionnelle de l'offre alimentaire, le système de santé justifient la nécessité de poursuivre son implantation en France et dans d'autres pays, mais aussi à étendre son utilisation aux denrées non préemballées (dont le vrac).	• Assurer la diffusion et l'utilisation du Nutri-Score par des mesures en France y compris dans les DROM.
	• Élaborer une base de données fiable fournissant le Nutri-Score de tous les produits alimentaires
	• Étendre l'usage du Nutri-Score :
	  ○ *à toute forme de communication commerciale pour un produit alimentaire*
	  ○ *à l'ensemble des produits alimentaires proposés directement au consommateur (aliments non préemballés), y compris dans la restauration hors foyer ; cette mesure nécessite la mise en place d'un nouveau cadre juridique adapté et une phase expérimentale*
	• Poursuivre la promotion du Nutri-Score en continuant à mettre en œuvre un dispositif pédagogique auprès du grand public, des enfants et des professionnels
	• Promouvoir la diffusion et l'utilisation du Nutri-Score en Europe
	• Proposer un cadre juridique imposant l'apposition systématique du NS en cas de présence du score environnemental

MÉSO-ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE	
	Recommandations HCSP
Environnement alimentaire communautaire	
De nombreux travaux mettent en évidence le rôle de l'environnement alimentaire communautaire dans la promotion ou l'entrave de comportements alimentaires favorables à la santé. Il existe une série de leviers d'action publique disponibles pour agir directement sur les commerces, mais aussi indirectement via la gestion des espaces publics et les politiques de transport. Ces stratégies portent notamment sur l'implantation de certains types de commerces alimentaires par une politique de préemption commerciale par exemple, de manière à renforcer l'accessibilité à une alimentation saine et durable.	• Soutenir les métropoles et les communautés de communes, à la mise en place de stratégies d'urbanisme favorable à l'alimentation durable, orientant l'implantation de commerces et circuits d'approvisionnement proposant une offre saine et durable • Réguler l'implantation des points de vente alimentaires défavorables à la santé (*fast-foods*) auxquels sont exposés les enfants et adolescents, autour des établissements scolaires • Soutenir de nouveaux moyens pour des approvisionnements alimentaires plus sains, durables et accessibles à tous : épiceries sociales et solidaires, magasins coopératifs, magasins de producteurs, AMAP (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne) • , marchés de pleins vents, groupements d'achats, etc. • Organiser la mutualisation des expériences d'urbanisme favorable à l'alimentation durable et de mise en place d'outils à l'échelle nationale par l'organisation réseaux de villes et communautés de communes • Mettre en place un observatoire national, incluant les DROM, des points de vente alimentaires, cartographiant l'ensemble des points de vente et de distribution alimentaire sur le territoire
Environnement alimentaire du consommateur	

Les stratégies sur les prix semblent être les plus efficaces pour augmenter les ventes de produits favorables à la santé, en particulier dans les zones rurales ou pour les catégories à plus faibles revenus.
 	
Même si les effets sont nettement plus faibles, les stratégies d'aménagement dans les supermarchés, en particulier le placement des fruits et légumes près des entrées des magasins, peuvent améliorer leurs ventes.
 	
En France, des produits défavorables à la santé (Nutri-score D ou E) représentent 41 % des promotions alors que très peu de promotions sont faites sur les fruits (3 %), légumes (5 %) et les produits porteurs d'une labellisation fiable de durabilité (10 %) montrant qu'il existe une marge de manœuvre importante pour promouvoir des choix plus sains et durables.
	• Impulser de façon plus volontariste des actions visant à favoriser des choix plus sains et durables dans les points de vente avec l'ensemble des acteurs du commerce et de la distribution (distribution, restauration commerciale, plateformes de commande en ligne et livraison,..), y compris en recourant à la réglementation en cas d'échec, *via* :
	  ○ Le placement des produits alimentaires pour :
	  ▪ que les produits défavorables à la santé (Nutri-score D ou E) ne soient pas placés dans des lieux stratégiques des magasins ou restaurants, comme l'entrée, les têtes de gondole ou près des caisses
	  ▪ permettre aux produits favorables à la santé et à l'environnement tels que les fruits, légumes, légumes secs,

	les produits céréaliers complets, et les produits avec une labellisation fiable de durabilité (label Bio par ex) d'être plus visibles en magasin ou restaurant ○ L'encadrement des offres promotionnelles sur l'ensemble des supports promotionnels des distributeurs et des restaurateurs pour : ▪ arrêter les ventes promotionnelles des produits défavorables à la santé (Nutri-score D et E), en particulier les produits carnés transformés ou non (à l'exception des produits à DLC proche) ▪ permettre aux produits favorables à la santé et à l'environnement tels que les fruits, légumes, légumes secs, les produits céréaliers complets, et les produits avec une labellisation fiable de durabilité d'être accessibles financièrement, en s'assurant qu'il n'y ait pas de pratiques abusives de demandes de contreparties ou marges arrières.
Environnement alimentaire organisationnel	
Les changements, tels que l'interdiction de boissons sucrées et l'augmentation de la disponibilité et l'accessibilité de fruits et légumes pour les enfants dans les écoles, ont un effet positif sur les comportements alimentaires plus favorables à la santé. En restauration collective, l'augmentation du nombre de menus sans viande ni poisson ne modifie pas l'adéquation des apports en nutriments, au regard de l'atteinte des références nutritionnelles. L'introduction de repas végétariens est nécessaire pour concilier nutrition et environnement en restauration collective, sans pour autant exclure la viande et les autres produits animaux. Pour réduire les coûts, il serait préférable d'utiliser des aliments bruts, en limitant notamment le recours aux substituts de viande et aux produits laitiers. L'acceptabilité des menus végétariens a été étudiée et ne semble pas constituer un frein, notamment pour les enfants issus de milieux défavorisés. La tarification sociale de la restauration scolaire est un levier intéressant pour diminuer les inégalités sociales de nutrition alors que trois quarts des communes de moins de 10 000 habitants en sont dépourvues.	• Mettre en place une option végétarienne plusieurs fois par semaine ou quotidienne dans les restaurants scolaires et universitaires : ○ Poursuivre la mise en œuvre du cadre réglementaire (alimentation saine et durable), en finalisant l'adaptation du Groupement d'Étude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition (GEMRCN) à la loi Egalim (menu végétarien) ○ Encourager l'implémentation des menus végétariens notamment pour les structures les moins bien équipées en compétence avec un partage de plan de menus 100% végétariens ○ Privilégier le recours aux produits végétaux bruts dans le plan de menus, pour des raisons nutritionnelles et de réduction de coûts • Concevoir et mettre à disposition des outils d'aide à la décision qui facilitent l'élaboration de plan de menus durables, en vue d'optimiser nutrition, impact environnemental, prix, en particulier pour s'assurer que l'approvisionnement en produits sous signes de qualité, en particulier bio ne pénalise pas les foyers défavorisés par une augmentation des prix des repas. • Généraliser la tarification sociale de la restauration scolaire pour garantir un accès équitable basé sur les revenus des familles, répondant ainsi au principe d'universalisme proportionné et réduire les inégalités sociales de nutrition • Soutenir le développement des réseaux de cuisiniers et cuisinières avec des espaces d'échange entre pairs pour favoriser les partages de savoirs et la

	montée en compétence collective sur la végétalisation des menus et l'alimentation durable • Sensibiliser les acteurs clés, professionnels et convives (enfants, étudiants) pour s'approprier les enjeux de l'alimentation durable • Organiser et proposer des temps de formation pour les acteurs de la restauration collective pour monter en compétences collectivement (gestionnaires sur la rédaction des marchés publics et cahiers des charges, cuisiniers sur l'offre proposée, agents de service sur la posture engageante) • Co-construire des programmes d'éducation alimentaire et au goût avec les équipes de la cuisine centrale, les équipes de service et éducatives • Développer une réflexion approfondie sur les menus à 4 composantes vs. 5 composantes, et sur l'estimation des « justes portions » et déterminer le rôle de la restauration collective dans la couverture des besoins nutritionnels • Réaliser un état des lieux de la restauration en milieu carcéral, plus spécifiquement de l'approvisionnement de la restauration pénitentiaire, notamment en produits frais, de la préparation des repas, de l'offre proposée et des comportements des détenus • Pour les EHPAD, suivre les recommandations du GEMRCN et du CNA • En l'absence d'un état des lieux sur la qualité nutritionnelle de l'offre dans les cantines d'entreprise, suivre les recommandations du GEMRCN et de la loi Egalim.

Passer de l'aide alimentaire à un droit à l'alimentation

La **sécurité alimentaire** existe selon le sommet mondial de la FAO de 1996 « *lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active* ».

La **précarité alimentaire** se définit comme une conjonction « *entre une situation de pauvreté économique et une série d'empêchements socio-culturels et politiques dans l'accès à une alimentation durable* » [Paturel, 2017].

Le **droit à l'alimentation** est « *le droit de toute personne, seule ou en communauté avec d'autres, d'avoir physiquement et économiquement accès en tout temps à une quantité suffisante d'aliments qui soient adéquats, nutritifs et conformes, entre autres, à sa culture, ses convictions, ses traditions, ses habitudes alimentaires et ses préférences et qui soient produits et consommés de façon durable, afin de préserver l'accès des générations futures à la nourriture*» [Conseil des droits de l'homme, ONU, 2019].

16% des Français seraient en situation de précarité alimentaire en 2022 contre 9% en 2016. Les étudiants, les personnes âgées, les familles monoparentales sont des groupes souvent concernés. 2 à 4 millions de personnes recourent à l'aide alimentaire.

Les situations de non-recours des populations aux dispositifs sont fréquentes et liées à la méconnaissance, mais également à des non-demandes, en raison de difficultés d'accès, d'un sentiment de ne pas être concerné ou par la volonté de se débrouiller autrement.

Depuis 2020, le Comité national de coordination de la lutte contre la précarité alimentaire (Cocolupa) vise à faire évoluer le modèle français de lutte contre la précarité alimentaire. Et depuis 2023, existe un fonds pour une alimentation durable (programme « *Mieux manger pour tous* ») permettant de soutenir des projets.

Les difficultés pour répondre aux enjeux de la précarité alimentaire aujourd'hui :

- Les produits distribués ne peuvent plus seulement être ceux délaissés par les consommateurs plus favorisés ou l'un des 27 produits figurant dans la liste du fonds européen d'aide aux plus démunis : ils ne possèdent ni la diversité ni les qualités nutritives suffisantes.
- La complexité des modes de financement pour l'aide alimentaire sur le terrain limite l'accès aux aides possibles et engendre une charge de travail indirecte au regard de l'objectif à destination des potentiels bénéficiaires.
- Les moyens investis sur les fonds publics sont à interroger à l'aune des incidences sur la santé. On peut interroger la pertinence des montants alloués à la grande distribution via la défiscalisation par rapport à d'autres dispositifs comme le tiers financement ou les caisses solidaires de l'alimentation. L'enjeu dépasse la santé humaine, la prise en compte de la santé animale et de la biodiversité sont à intégrer à la mesure d'impact environnemental global.
- La diversité des plans et feuilles de route sans réelle articulation autour de l'alimentation ne permet pas de prendre l'ensemble du système alimentaire en considération, de la production, la transformation, la distribution, la consommation et la gestion des déchets.

- Les différentes initiatives et expérimentations comme la sécurité sociale de l'alimentation apparaissent prometteuses mais doivent être évaluées et analysées pour en assurer un possible essaimage.

Recommandations

Extrait

- Mieux recenser et objectiver les situations de précarité alimentaire et le non-recours aux dispositifs.
- Mettre en place un guichet budgétaire unique mais avec une organisation, une gestion et une gouvernance territoriale locale afin d'ajuster aux besoins et ressources des territoires.
- Passer d'un système de don à un système d'achat avec un refléchage des moyens publics déjà engagés vers le tiers-financement et le groupement d'achats, voire la sécurité sociale de l'alimentation si les expérimentations s'avèrent concluantes.
- Repérer les initiatives innovantes et évaluer les moyens mobilisés, les effets et impacts qu'elles produisent tant sur les consommateurs que sur les producteurs et les milieux de production.

Concernant les ménages en situation de précarité alimentaire :

- Développer des messages de prévention adaptés aux ménages précaires et à la perception qu'ils peuvent avoir du lien entre alimentation et santé
- Accompagner l'appropriation du Nutri-score pour les personnes précaires avec de la pédagogie nutritionnelle adaptée à ces publics
- Développer l'accompagnement global des publics dans leurs choix alimentaires par des intervenants qui côtoient les publics et connaissent leurs situations spécifiques
- Développer un environnement pro-littératie alimentaire spécifique aux contextes des personnes précaires en les impliquant dans le processus de construction

Promouvoir et protéger l'allaitement maternel

Le HCSP a rendu public en 2024 un rapport spécifique qui recommande la protection et la promotion de l'allaitement et dont les principaux éléments sont repris pour le PNNS 5.

Les bénéfices de l'allaitement sont multiples pour l'enfant, pour la mère et la famille auxquels se joignent des bénéfices écologiques, économiques et sociétaux.

Malgré quelques récents progrès les taux d'allaitement en France sont parmi les plus bas des pays en Europe tant à l'initiation de l'allaitement qu'en sortie de maternité et à la reprise du travail.

S'il existe des contaminants dans le lait maternel, il est nécessaire de rappeler que la plupart de ces contaminants sont ubiquitaires, qu'ils relèvent d'une exposition antérieure à l'allaitement, et que par ailleurs les laits artificiels n'en sont pas exempts. Une information précise et transparente sur ces sujets est nécessaire.

De nombreux freins individuels, familiaux et, organisationnels à l'allaitement existent : le manque d'une politique forte, transversale et concertée sur l'allaitement, une hétérogénéité de formation et de prise en charge, un manque de soutien à la sortie de maternité, un congé de maternité trop court pour être compatible avec les recommandations OMS et une industrie des laits artificiels agressive dans son markéting en contournant le code OMS.

Recommandations

Extrait

- Allonger progressivement le congé maternité jusqu'à à six mois et dans un premier temps immédiatement à quatre mois.
- Protéger et promouvoir l'allaitement maternel en mettant en place une gouvernance nationale forte et plurielle portée par les ministères sociaux, du travail de l'environnement et de l'écologie et qui pourrait s'inscrire dans le cadre du projet des 1000 jours
- Évaluer en France le degré du respect du code OMS par la mise en place d'une enquête de l'IGAS déjà prévue dans le PNNS 4 mais non mise en œuvre
- Renforcer l'application du code OMS concernant les liens et conflits d'intérêt en obligeant l'inscription dans la base transparence santé des liens d'intérêts des agro-industriels des laits artificiels avec le secteur de la santé, à l'instar des industriels des médicaments
- Soutenir et mettre en œuvre une politique pilotée au niveau national pour le développement de l'IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébés) dans toutes les maternités
- Étendre progressivement les dispositifs de soutien à l'allaitement (lignes téléphoniques) à l'ensemble du territoire et le remboursement par l'assurance maladie des consultations allaitement

APPROCHE SYSTÉMIQUE : PROMOTION DE LA SANTÉ, TERRITOIRES ET DÉMOCRATIE

Aller vers des comportements et des environnements favorables à la santé (et à la durabilité) grâce à la promotion de la santé

Littératie physique

La littératie physique est un concept émergent dans la promotion de l'activité physique tout au long de la vie. Elle se définit comme l'ensemble des compétences, des connaissances, de la motivation et de la confiance permettant à une personne de participer régulièrement à une variété d'activités physiques [Société du sport pour la vie, 2019].

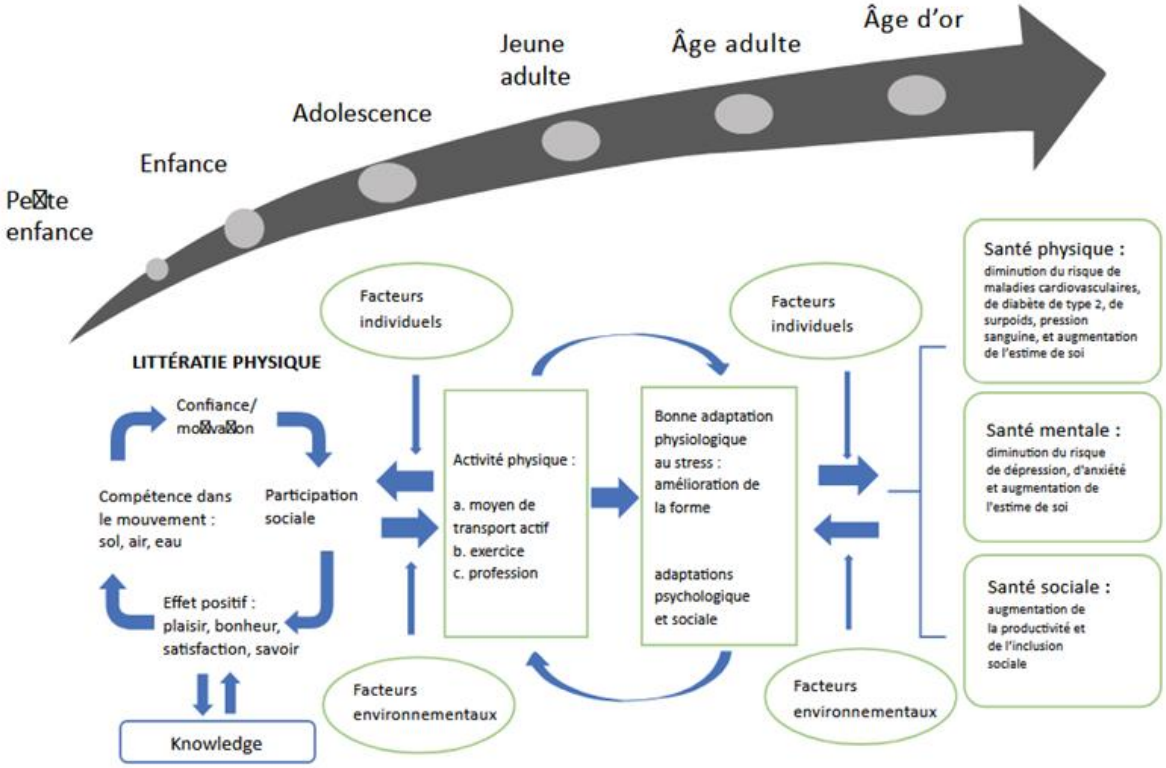


Figure 2 : *Modèle conceptuel : Littératie physique, activité physique et santé.*

Reproduit avec la permission du Copyright Clearance Center; Springer Nature, Physical Literacy, Physical Activity and health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. Modèle de John Cairney, Dean Dudley, Matthew Kwan et al. Tous droits réservés 2019

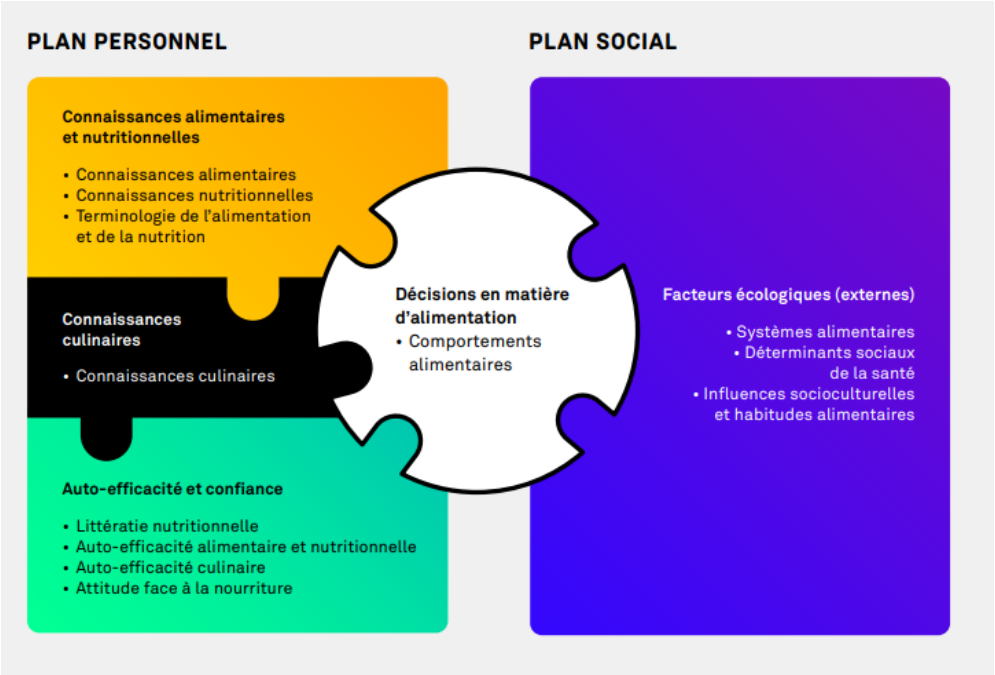
Modèle conceptuel : littératie physique, activité physique et santé

Elle représente un cadre pertinent pour structurer des interventions globales en faveur d'un mode de vie actif. Elle invite à une transformation des pratiques éducatives, des politiques publiques et des stratégies de santé, afin de promouvoir la participation à l'activité physique de manière inclusive, durable et adaptée à tous les âges de la vie.

Littératie alimentaire

Le discours sur la « responsabilité du consommateur » passe à côté de l'essentiel. Ce modèle ne prend pas correctement en compte le rôle des environnements alimentaires. Le prix, le manque d'information, la difficulté à identifier les produits alimentaires durables et la disponibilité limitée de ces produits sont les principaux obstacles perçus à l'alimentation durable.

On parle de littératie alimentaire pour englober l'ensemble des compétences culinaires et des connaissances alimentaires, mais également des attitudes et des perceptions (comme le sentiment d'auto-efficacité) tout en prenant en compte le contexte social et le système alimentaire.



Littératie alimentaire : un modèle canadien. En ligne : https://centdegres.ca/ressources

La santé nutritionnelle dans les milieux de vie

La promotion de la santé appliquée à l'alimentation, l'activité physique et au sommeil est le processus qui confère aux populations les moyens d'optimiser ces trois composantes du mode de vie, et de faire des choix éclairés.

La promotion de la santé et la prévention doivent viser une efficacité durable. Pour ce faire, elles nécessitent des interventions intersectorielles, multidimensionnelles et multiniveaux.

La charte d'Ottawa (1986) propose 5 domaines d'action prioritaires :

1. Élaborer des politiques publiques saines : législation, mesures fiscales, taxation et changements organisationnels

2. Créer des milieux favorables à la santé : en particulier dans les domaines de la technologie, de l'énergie et de l'urbanisation

3. Renforcer l'action communautaire : participation effective et concrète de la communauté à la fixation des priorités, à la prise de décisions et à l'élaboration des stratégies de planification

4. Acquérir des aptitudes individuelles : développement individuel et social en offrant des informations, en assurant l'éducation pour la santé et en perfectionnant les aptitudes indispensables à la vie

5. Réorienter les services de santé : changement d'attitude et d'organisation au sein de services de santé

La démarche **École promotrice de santé** (EPSa) promue par l'OMS est impulsée en France depuis 2020. Elle a pour enjeu de valoriser les actions et projets déjà mis en œuvre et de les articuler avec d'autres approches (climat scolaire, éducation à la sexualité et à l'alimentation par exemple) en les inscrivant dans le projet d'école ou d'établissement.

Depuis plus de 10 ans, la démarche « **PJJ promotrice de santé** » intègre la santé comme un levier éducatif et d'insertion pour les jeunes suivis par la Protection judiciaire de la jeunesse.

La démarche est également applicable en milieu de travail. Chaque entreprise, publique ou privée, peut devenir « **entreprise promotrice de santé** ».

Enfin les **collectivités locales** ont la capacité de fédérer les acteurs sur un territoire et d'agir en complémentarité avec différents acteurs du soin, de l'éducation, du social, etc. Elles disposent de nombreux leviers pour améliorer la santé nutritionnelle et l'environnement des habitants. La figure ci-après présente des exemples d'actions sur chacun des 5 axes de la charte d'Ottawa.

Recommandations

- Diffuser le concept de la littératie physique et alimentaire pour une approche systémique par l'ensemble des acteurs
- Promouvoir une approche intégrative par milieux de vie favorables à la santé nutritionnelle : alimentation-activité physique-sommeil (à l'école, à l'université, en entreprise, en établissement sanitaire et social, au sein des collectivités territoriales)

STRATÉGIES FAVORABLES À LA SANTÉ NUTRITIONNELLE EN COLLECTIVITÉ TERRITORIALE

ÉLABORER DES POLITIQUES FAVORABLES

Signature de la charte « Collectivité active PNNS »

Inscription dans les programmes territoriaux (PAT, SCoT, PCAET, CLS...)

Mesures réglementaires pour réduire la pression du marketing commercial

Application de la loi sur le bruit pour améliorer le sommeil

PAT : projet alimentaire de territoire,
SCoT : schéma de cohérence territoriale,
PCAET : plan climat-air-énergie territorial,
CLS : contrat local de santé

CRÉER DES MILIEUX FAVORABLES

Aménagement de pistes cyclables, espaces verts, écoquartiers, jardins partagés, vergers... Design actif, marchabilité

Signalétiques pour encourager les déplacements à pied ou à vélo

Manifestations sportives, soutien aux clubs sportifs

Amélioration de l'offre et accessibilité aux aliments de meilleure qualité nutritionnelle

Plans de menus 100 % végétariens

Tarification sociale des repas

RENFORCER L'ACTION COMMUNAUTAIRE

Soutien aux activités en groupe (randonnées, pedibus®)

Actions dans les structures sociales et culturelles : foyers logements, bibliothèques, foyers pour personnes âgées, centres d'aide alimentaire, épiceries sociales, CCAS, écoles...

Développement de la littératie alimentaire et physique

DÉVELOPPER LES APTITUDES PERSONNELLES

Ateliers cuisine pour développer et partager des savoir-faire culinaires

Développement de l'esprit critique grâce au NutriScore

Actions éducatives pour réduire le temps passé devant les écrans

Communication sur les repères de consommation alimentaire

Formation des agents de restauration (représentations et pratiques de la transition alimentaire)

Concours, défis sportifs

RÉORIENTER LES SERVICES DE SANTÉ

Relais de plan de formation des professionnels de santé du territoire en complément de la diffusion de l'information au grand public

Accueil d'étudiants en service sanitaire pour animer des actions sur ce thème

Exemples d'actions sur chacun des axes de la charte d'Ottawa – illustration autour des collectivités territoriales

Démocratie alimentaire participative, projets alimentaires de territoire (PAT) et territorialisation

De nombreuses initiatives citoyennes émergent pour transformer les systèmes alimentaires en dehors du marché et des politiques publiques traditionnelles. Ces actions « par le bas », portées par des associations, collectifs ou habitants, se matérialisent sous forme d'AMAP, épiceries solidaires, cantines collectives, ateliers cuisine ou réseaux de distribution en circuits courts. Elles visent à favoriser l'accès à une alimentation saine, durable et locale, tout en luttant contre la précarité et en recréant du lien social. Ces démarches associent éducation alimentaire, justice sociale et transformation des habitudes, tout en impliquant directement les citoyens dans la co-construction d'alternatives.

Ces initiatives locales s'inscrivent dans des dynamiques plus larges de gouvernance territoriale. Inspirés des *Food Policy Councils* nord-américains et du Pacte de Milan (2015), des conseils alimentaires territoriaux se développent en Europe. Ils associent pouvoirs publics, producteurs, distributeurs, associations et citoyens autour de la création de systèmes alimentaires durables. Leur logique *bottom-up* met en avant l'intérêt collectif et le rôle central du consommateur-citoyen dans la transformation alimentaire. Toutefois, leur impact concret reste parfois limité par le caractère non contraignant de leurs décisions.

Créés par la loi d'avenir agricole (2014), les projets alimentaires de territoire (PAT) structurent localement des politiques alimentaires autour de la justice sociale, de l'éducation et de la lutte contre le gaspillage. Plus de 450 PAT existent aujourd'hui, portés majoritairement par les collectivités. Leur caractère systémique reste inégal : certains se concentrent sur une thématique spécifique (ex. dignité alimentaire en Lorraine), tandis que d'autres, souvent urbains, adoptent une approche plus transversale. Les PAT favorisent une gouvernance élargie mais doivent encore surmonter les silos institutionnels (ex. articulation avec les Contrats Locaux de Santé).

Enseignements et perspectives

- **Une démocratie alimentaire nécessaire** : elle vise à redonner aux citoyens un pouvoir sur leur alimentation, en contrepoids à l'agro-industrie et aux lobbys.
- **Prendre en compte les spécificités locales** : les politiques publiques doivent s'adapter aux réalités culturelles et sociales des territoires, notamment dans les DROM.
- **Un levier d'*empowerment* citoyen** : participation, inclusion et transparence renforcent la capacité des habitants à influencer durablement leur système alimentaire.
- **Un rôle clé des chercheurs et citoyens** : la co-construction de savoirs et d'actions *bottom-up* améliore l'acceptabilité et l'efficacité des transitions alimentaires.
- **Des dispositifs à développer** : des projets comme PASSERELLE (PAT-CLS), Nutri'Activ ou ANIMASENS renforcent la participation locale et gagneraient à être généralisés et mis en réseau.

Recommandations

Favoriser une approche systémique et inclusive de l'alimentation (ensemble des acteurs, ensemble des dimensions de l'alimentation, création d'une culture commune) :

- Entretenir un écosystème d'acteurs à différents niveaux (en particulier régional et local) en soutenant une mise en relation de ces différents acteurs par l'organisation de temps d'échange
- Favoriser la montée en compétences des acteurs locaux *via* la reconnaissance et le partage de leurs savoirs expérientiels

Garantir la participation des citoyens aux systèmes alimentaires locaux

- Faciliter la mise en relation et la coordination des actions portées par les citoyens à l'échelle locale et territoriale
- Financer les structures associatives travaillant activement à la construction des systèmes alternatifs alimentaires en s'appuyant notamment sur les structures publiques intermédiaires (PAT, etc.).

Offrir des espaces en ville et en milieu rural pour que les citoyens puissent se rassembler et se coordonner, mettre en place des activités bénévoles

Soutenir financièrement les évaluations des actions menées en incluant les acteurs locaux impliqués, dans le but de répondre aux enjeux identifiés aux niveaux territorial et national

- Produire des guides, cadres, référentiels permettant aux acteurs motivés de monter des actions locales et d'obtenir des financements
- Faire participer les citoyens et publics « cibles » au processus d'évaluation (incluant toutes les étapes : choix des critères d'évaluation, passation, analyse…)
- Établir des indicateurs standardisés et des méthodologies robustes pour l'évaluation de l'impact de la participation citoyenne

Conclusion

Les enjeux de santé publique à renforcer dans le PNNS 5 sont :

- **La promotion de modes de vie actifs**, avec une inclusion formelle du sommeil comme facteur de santé, le soutien aux environnements favorables et à l'activité physique adaptée à chacun
- **La promotion de régimes alimentaires sains et durables**, avec une végétalisation de l'alimentation et le renforcement des critères environnementaux dans les repères nutritionnels et les recommandations
- **L'action sur l'environnement alimentaire**, avec un encadrement plus strict du marketing, le passage d'incitations volontaires à des mesures réglementaires
- **La réduction de la précarité alimentaire**, avec une évolution vers des modèles structurels plus équitables à l'image du développement de la sécurité sociale de l'alimentation, et l'intégration des publics vulnérables dans la politique nutritionnelle *via* des actions ciblées et structurées
- **Une amélioration de la gouvernance et de la lisibilité**, par le soutien aux gouvernances locales renforcées pour une déclinaison du PNNS sur les territoires, avec des outils partagés, des indicateurs communs, et un financement stable

Le HCSP propose une **approche systémique et intégrée**, en cohérence avec la Stratégie Nationale Alimentation Nutrition Climat (SNANC), l'introduction d'une littératie alimentaire et physique dès l'enfance, la mise en place de leviers réglementaires et fiscaux, au-delà des approches incitatives. Il préconise aussi une évaluation de l'impact économique et social des mesures de santé publique en nutrition pour maximiser leur efficacité et justifier leur pérennité.

Pour en savoir plus, et accéder au rapport complet : Recommandations pour l'élaboration du 5e programme national nutrition santé (PNNS)

Haut Conseil de la santé publique
14 avenue Duquesne
75350 Paris 07 SP
www.hcsp.fr