

NUTRITION

Le PNNS commence à récolter ses fruits

Dès l'année prochaine, l'élaboration du 4^e Programme national nutrition santé (PNNS) va commencer sur la base des résultats glanés au cours des volets précédents. Si les recommandations sont de mieux en mieux connues pour le plus grand bien des Français, il existe encore de grandes disparités entre les catégories sociales.



 www.mangerbouger.fr

Manger mieux, bouger plus, c'est le message du Programme national nutrition santé (PNNS), dont le 3^e volet doit tirer sa révérence en 2016. Mais cette structure de pilotage qui propose à la population et aux professionnels des recommandations fiables et scientifiquement validées sur la nutrition devrait être prolongée par un 4^e chapitre en 2017.

Nos mauvaises habitudes de vie peuvent en effet grandement augmenter le risque de développer certaines pathologies : cancer, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2 mais aussi maladies auto-immunes, allergies ou encore troubles du sommeil et états dépressifs. Voilà donc 14 ans que ce programme propose des recommandations nutritionnelles - une alimentation équilibrée et une certaine dose d'activité physique - afin d'améliorer notre santé aujourd'hui et de prévenir le risque de maladies futures. Avec quelle efficacité ?

« Les Français connaissent de mieux en mieux nos recommandations »

« Les Français connaissent de mieux en mieux nos recommandations », affirme Serge Herberg (✉), responsable d'équipe Inserm à Paris et président du comité de pilotage des différents volets du PNNS. *Les plus médiatiques - cinq portions de fruits ou légumes et trente minutes d'activité physique par jour - sont logiquement les plus connus.* Toutefois, dans la pratique, ces conseils ne sont pas toujours suivis. Le rapport annuel de Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees) (📊), intitulé *État de santé de la population en France* et rendu public en février 2015, confirme que la population ne consomme toujours pas assez de fruits et légumes : seulement 40 %

des Français en mangent cinq portions quotidiennement. Quant à l'activité physique, elle reste insuffisante pour plus de la moitié des personnes, tandis que le temps passé devant des écrans, en dehors des temps de travail ou scolaire, dépasse les trois heures pour plus de la moitié des adultes et plus d'un tiers des enfants.

Pourtant « certains éléments s'améliorent et cette dynamique semble continue depuis plusieurs années », affirme Serge Herberg. *La consommation de fruits et légumes, par exemple, est en augmentation alors que celle de produits sucrés et de sel diminue.*

« Ces changements alimentaires pourraient déjà bénéficier à notre santé. Et ce récent rapport confirme le ralentissement de la progression de la prévalence (📊) de l'obésité, observé depuis les années 2000.

Des conclusions qui ont notamment été tirées des résultats de la dernière enquête épidémiologique triennale ObÉpi, pour Obésité Épidémiologie, à laquelle a collaboré l'Inserm. Réalisée en 2012 par téléphone, elle a recueilli la taille, le poids et le tour de taille de 25 714 individus de plus de 18 ans. Les données ont montré que la prévalence de l'obésité a augmenté de 3,4 % par rapport à 2009 pour atteindre 15 % d'adultes obèses en 2012 : une augmentation significativement inférieure aux années précédentes (+ 18,8 % entre 1997-2000, + 17,8 % entre 2000-2003, + 10,1 % entre 2003-2006 et + 10,7 % entre 2006-2009). « Ce ralentissement de la progression de l'obésité est surtout observé chez les hommes », précise Marie-Aline Charles (✉), chercheuse Inserm et membre de son comité scientifique.

✉ **Serge Herberg** : unité 1153 Inserm/Inra/Paris 7/Université Paris 13 - Université Paris-Descartes, Centre de recherche en épidémiologie et statistique Sorbonne Paris Cité (CRESS), Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN)
✉ **Marie-Aline Charles** : unité 1153 Inserm/Inra/Paris 7/Université Paris 13 - Université Paris-Descartes, Centre de recherche en épidémiologie et statistique Sorbonne Paris Cité (CRESS), équipe Origines précoces de la santé du développement de l'enfant (ORCHAD)
✉ **Olivier Dubourg** : unité 1018 Inserm/Université Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines - Université Paris Sud 11, équipe Épidémiologie et recherches translationnelles dans les maladies rénales et cardiovasculaires



© ROHDE/CULTURA CREATIVE/AFP

Chez l'enfant, des données collectées dans le cadre des enquêtes nationales de santé auprès des élèves de classe de CM2 (2007-2008), de troisième (2008-2009) et de grande section de maternelle (2012-2013) montrent même une stabilisation du surpoids et de l'obésité. Selon la Drees, « ces observations coïncident avec les campagnes de prévention menées durant cette période, en particulier le PNNS ».

Le risque cardiovasculaire semble lui aussi être à la baisse selon l'étude CARVAR 92, pour CARDIOVASCULAR Risk factors 92, coordonnée par Olivier Dubourg (✉), chercheur Inserm au Centre de recherche en épidémiologie et santé des populations (CESP) à Villejuif, et récemment publiée dans *PLoS One*. Des conclusions ont été obtenues grâce aux données recueillies auprès de 20 324 personnes inscrites à la caisse primaire d'assurance maladie des Hauts-de-Seine, âgées de 40 à 65 ans pour les hommes et de 50 à 70 ans pour les femmes. Ces volontaires ont bénéficié d'une visite médicale gratuite au cours de laquelle poids, taille et tension artérielle ainsi que taux de cholestérol, de triglycérides (♀) et de glucose étaient relevés. Lors d'un entretien avec un médecin, ces données ont alors été compilées dans un logiciel destiné à déterminer le risque d'accidents cardiovasculaires fatals à dix ans. Ce dernier s'est révélé être moins important chez les personnes ayant participé à l'étude en 2012 que celui des participants de 2007. Cette diminution serait notamment due à une baisse sensible de l'hypertension et de la consommation de tabac. « Ces résultats sont concomitants des campagnes de prévention comme celle du PNNS et de l'interdiction de fumer dans les lieux publics, précise Olivier Dubourg, les

PETITS RAPPELS...



© WWW.MANGERBOUGER.FR/DR

Guide nutrition
INPES

Les recommandations du PNNS pour les adultes

- fruits et légumes : au moins 5 portions par jour
- produits laitiers : 3 par jour
- féculents : à chaque repas et selon l'appétit
- viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour
- matières grasses, produits sucrés et sel : à limiter
- eau : à volonté pendant et entre les repas
- activité physique : au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour

personnes qui ont participé à l'étude semblent donc réceptives aux messages sanitaires. » Un bémol cependant : la population des Hauts-de-Seine n'est pas tout à fait représentative de celle de l'ensemble du territoire. « Elle est plus riche et plus éduquée », confirme le chercheur. Selon l'Institut national de la statistique et des études économiques, c'est, en effet, le deuxième département le plus riche de France, après Paris.

Or, le niveau socio-économique est un facteur important d'inégalité vis-à-vis de la santé. Les enquêtes nationales auprès des élèves montrent, en effet, que la prévalence de l'obésité et du surpoids est plus élevée chez les enfants d'ouvriers que parmi les enfants de cadres. Un exemple : dans les classes de CM2 en 2007-2008, ces derniers étaient ainsi dix fois moins touchés que les enfants d'ouvriers. Quant à l'étude ObÉpi, elle confirme le lien entre le niveau de revenus et la prévalence de l'obésité : celle-ci atteint 24 % pour les foyers gagnant moins de 1 200 € par mois alors qu'elle dépasse à peine les 8 % lorsque les revenus sont supérieurs à 3 800 € mensuels. « Il est plus facile de suivre les recommandations nutritionnelles quand on est éduqué et qu'on en a les moyens », confirme Marie-Aline Charles.

L'ensemble de ces informations ne constitue que l'avant-poste des résultats élaborés à partir des données du PNNS. D'autres sont à venir, notamment le 3^e volet de l'étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA 3), coordonnée par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), et l'Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban), réalisée par l'Institut de veille sanitaire (InVS). Toutes les données accumulées permettront d'élaborer en 2016 le prochain volet du PNNS qui, à n'en pas douter, renforcera, en 2017, l'accent mis sur des mesures ciblées vers les populations les plus défavorisées. ■

Simon Pierrefixe

Drees

La Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques agit sous la tutelle de plusieurs ministères (Santé, Travail et Finances) et leur fournit des données fiables sur les populations et les politiques sanitaires et sociales.

Prévalence

Rapport du nombre de cas d'un trouble ou d'une maladie à l'ensemble de la population

Triglycérides

Ils font partie, comme le cholestérol, des composés lipidiques de l'organisme. Ils constituent la principale réserve énergétique de l'organisme et sont stockés dans les tissus adipeux.

■ C. Karam et al. *PLoS ONE*, 23 avril 2015 ; 10 (4) : e0124817
doi : 10.1371/journal.pone.0124817