



---

# Produits gras, salés et sucrés : les entreprises et les pouvoirs publics s'engagent

---

Dossier de presse

Octobre 2009

---

# Sommaire

---

<b>Introduction</b> .....	<b>p. 3</b>
<b>Gras, sel et sucres : un enjeu de santé publique</b> .....	<b>p. 4</b>
L'alimentation des Français.....	p. 4
Les principales pathologies liées à l'alimentation trop grasse, trop salée ou trop sucrée .....	p. 5
Définitions et conseils de consommation .....	p. 5-7
<b>Agir sur l'offre alimentaire : l'implication du secteur</b> .....	<b>p. 8</b>
Les chartes d'engagements volontaires de progrès nutritionnel .....	p. 8
Les organisations signataires.....	p. 9
<b>Aider les Français à choisir leurs aliments</b> .....	<b>p. 10</b>
Un nouvel outil pratique : le module interactif de comparaison des aliments .....	p. 10
Trois spots TV et une déclinaison en presse.....	p. 10-11
Des supports d'édition pour compléter le dispositif .....	p. 11
De nouveaux outils pour aider les professionnels à agir .....	p. 12

---

# Introduction

---

En France l'alimentation fait partie des plaisirs du quotidien. Bien manger des plats savoureux, ensemble si possible, autour d'une table constitue un élément de culture vivante à laquelle chacun est attaché. C'est un élément très positif dans une optique de santé.

Les éléments scientifiques montrent qu'au cours des dernières décennies, l'alimentation et les modes de vie ont évolué. Moins d'activité physique quotidienne, plus de repas hors domicile, simplification de la structure des repas... L'analyse de la consommation montre également que l'apport en féculents, fruits et légumes (qui apportent une part importante des glucides complexes et fibres) est, pour une fraction importante de la population, encore insuffisant, tandis que l'apport en graisses, sel et sucres qui proviennent de multiples sources alimentaires est trop important<sup>1</sup>.

Les campagnes de communication ont débuté dès 2001, avec « Manger au moins 5 fruits et légumes par jour protège votre santé », puis en 2004, avec la promotion de l'activité physique : « Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour », suivie en 2005 de la première campagne abordant les repères relatifs aux produits gras et sucrés « Manger moins souvent des produits sucrés et gras, c'est protéger notre santé »<sup>2</sup>, et en 2008 d'une campagne axée sur la consommation des féculents et des fruits et légumes sous toutes leurs formes. Aujourd'hui, le Ministère de la Santé et des sports et l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) lancent une nouvelle campagne de communication pour aider les Français à limiter leur consommation de graisses, sel et sucres.

Le Programme National Nutrition Santé 2 (PNNS 2) prévoit d'améliorer l'offre alimentaire dans un objectif de santé. Pour ce faire, l'État propose aux acteurs économiques du secteur de l'alimentation (production, transformation, distribution, restauration) et à leurs organisations professionnelles collectives de signer une charte d'engagements volontaires de progrès nutritionnel sur la base d'un référentiel précis et après évaluation des dossiers par une commission indépendante. Onze acteurs économiques sont aujourd'hui signataires de cette charte exigeante et s'engagent auprès des pouvoirs publics pour améliorer l'offre alimentaire en agissant de façon significative sur la qualité nutritionnelle de leurs produits et de leurs modes de promotion.

---

<sup>1</sup> Enquête INCA 2 (Individuelle Nationale de Consommation Alimentaire) réalisée par l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) et ENNS (Étude nationale nutrition santé) réalisée par l'InVS (Institut de veille sanitaire). Toutes deux ont été réalisées en 2006-2007.

<sup>2</sup> Un dispositif de publicités TV, cinéma et presse écrite s'adressait au grand public et aux enfants pour promouvoir la consommation de féculents et limiter la consommation de produits sucrés.

---

# Gras, sel et sucres : un enjeu de santé publique

---

Les modes de vie et l'offre alimentaire évoluent : nous sommes amenés à prendre de plus en plus de repas en dehors du domicile ce qui provoque une simplification des repas. Nous faisons une consommation trop élevée de gras, de sel et de sucres. Tout cela contribue, avec un niveau d'activité physique quotidien insuffisant, à l'apparition de certaines pathologies –maladies cardiovasculaires, cancers, obésité, diabète et ostéoporose– aujourd'hui très répandues.

## L'alimentation des Français

---

Entre 1960 et 2006, les Français ont modifié leur comportement alimentaire<sup>3</sup>. Si nous consommons moins de pain, pommes de terre, légumes secs, œufs, lait, farines, riz, pâtes et graisses brutes, et buvons moins d'alcool, nous consommons davantage de plats cuisinés, produits sucrés, confiseries, pâtisseries et boissons sucrées, produits laitiers et produits « santé-forme »<sup>4</sup>. Par exemple, la consommation de sodas a augmenté de 4,5 % par an et de 3 % pour les biscuits et pâtisseries entre 1960 et 2000. En 2002, les Français mangeaient 15 fois plus de yaourts et de desserts lactés et 3,4 fois plus de fromage qu'en 1960.

Des améliorations du comportement alimentaire sont notées sur la dernière période (1999 à 2007)<sup>5</sup>, qui correspond à la mise en œuvre du Programme national nutrition santé.

La consommation de fruits frais ou transformés a augmenté de 16 % chez les adultes et de 12 % chez les 15-17<sup>5</sup> ans. 43 % des adultes et 20 % des enfants consomment au moins 5 fruits et légumes par jour<sup>7</sup> ;

- la consommation de sucres et ses dérivés (sucre de table, confitures, miel et confiseries) a diminué de -24,5 % chez les adultes et de -27,5 % chez les enfants ;
- la consommation des viennoiseries, pâtisseries et biscuits sucrés a diminué de 9 % chez les 15-17 ans et de 19 % chez les 3-14 ans ;
- la consommation d'aliments dits de « snacking » (pizzas, sandwiches, etc.) s'est stabilisée chez les adultes et les 15-17 ans.

---

<sup>3</sup> Analyses de l'évolution des dépenses des ménages consacrées à la consommation alimentaire entre 1960 et 2006 publiées en 2002 et 2008 par l'Insee : Monceau C., Blanche-Barbat E., Échampe J. La consommation alimentaire depuis quarante ans. De plus en plus de produits élaborés. Insee Première, 2002, n° 846 : 4p. En ligne : [http://www.insee.fr/fr/ffc/docs\\_ffc/ip846.pdf](http://www.insee.fr/fr/ffc/docs_ffc/ip846.pdf)

Besson D. Le repas depuis 45 ans : moins de produits frais, plus de plats préparés. Insee Première, 2008, n° 1208 : 4 p. En ligne : <http://www.insee.fr/fr/ffc/ipweb/ip1208/ip1208.pdf> [dernière consultation le 02/09/2009]

<sup>4</sup> Selon l'Insee, les produits « santé forme » sont : les aliments pour enfants et diététiques, les soupes, potages, céréales pour petit déjeuner, eaux, jus de fruits et de légumes.

<sup>5</sup> Enquête INCA 2, Afssa 2006-2007.

<sup>6</sup> Enquête ENNS, InVS, 2006-2007

## Les principales pathologies liées à une alimentation trop grasse, trop salée ou trop sucrée

---

Les principales pathologies liées à la nutrition (à savoir l'alimentation et l'activité physique) sont l'obésité, le diabète, le cancer, l'ostéoporose et les maladies cardiovasculaires.

La nutrition n'est pas le seul facteur déterminant de ces pathologies, mais c'est un facteur sur lequel il est possible d'intervenir, collectivement et individuellement.

La prévalence<sup>7</sup> de l'obésité et du diabète est élevée :

- 16,9 % de la population adulte, soit un Français sur six, est obèse<sup>6</sup> ;
- 2,4 millions de Français<sup>8</sup> sont soignés pour un diabète (80 % des diabètes de type 2 peuvent être attribués à l'obésité<sup>9</sup>).

Cependant l'augmentation de la prévalence de l'obésité et du surpoids chez les enfants est désormais stoppée en France<sup>10</sup>. Cette stabilisation en moyenne ne doit cependant pas occulter la persistance d'une légère augmentation chez les enfants issus de familles modestes.

## Définition et conseils de consommation

---

Les campagnes de communication successives de l'Inpes font la promotion des repères de consommation du PNNS ; trois d'entre eux concernent le gras, le sucre et le sel.



### Le gras

Les Français mangent trop gras. L'apport moyen de lipides recommandé pour un adulte est de 30 à 35 % des apports énergétiques totaux (AET). Chez les Français de 18 à 79 ans, il est au dessus de ce chiffre (39 %). Cet apport est stable depuis 1999 mais 33 % des adultes et 23 % des enfants en consomment beaucoup trop (40 % de leurs AET sont apportés par des lipides).

---

<sup>7</sup> ENNS InVS 2006-2007.

<sup>8</sup> DREES. L'état de santé de la population en France. Rapport 2008. Paris : DREES, 2008 : 27 p. En ligne : <http://www.sante.gouv.fr/drees/santepop2008/santepop2008.htm>

<sup>9</sup> Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports 2008.

<sup>10</sup> Enquête INCA, Enquête européenne HBSC et enquêtes de l'Education Nationale

Les matières grasses sont des éléments essentiels. Très énergétiques, elles apportent des vitamines liposolubles et des acides gras qui sont nécessaires à la bonne constitution de nos cellules.

Il existe différents types d'acides gras :

- les acides gras « insaturés » qui se trouvent dans les huiles (colza, olive, noix...), les oléagineux (avocat, noix, noisettes...), dans certains poissons (saumon, maquereau, sardine...) et certaines viandes. Ils contribuent, dans une certaine mesure, au bon fonctionnement du système cardiovasculaire ;
- les acides gras saturés qui se trouvent surtout dans les produits d'origine animale (fromage, beurre, crème fraîche viandes grasses...) mais aussi dans les viennoiseries, les pâtisseries, barres chocolatées, biscuits (sucrés et apéritifs), les produits frits ou panés, dans de nombreux plats tout prêts et certaines huiles (palme). Leur consommation en excès favorise les maladies cardiovasculaires ;
- les acides gras trans dont il est possible d'identifier la présence dans les aliments transformés par le terme « huiles (ou graisses) partiellement hydrogénées ». Il est recommandé d'en réduire la consommation car en excès, ils favorisent les maladies cardiovasculaires.

#### **Quelques conseils pour bien gérer sa consommation de matières grasses :**

- variez les huiles pour profiter des bienfaits de chacune ;
- utilisez des modes de cuisson nécessitant peu de matières grasses (poêle antiadhésive, vapeur, papillotes, wok) ;
- profitez de la vraie saveur des aliments en évitant de trop assaisonner de sauce, mayonnaise, crème ou beurre.

Enfin, il est possible de connaître le contenu en lipides d'un aliment en consultant son étiquette. Ainsi, un plat comportant plus de 10 % de graisses (10 g de lipides pour 100 g de produit) sera consommé avec modération.

#### **Les sucres**

Il n'existe pas de recommandation concernant la consommation de sucres (glucides simples<sup>11</sup>) dans la mesure où ils n'apportent pas d'élément essentiel à la santé. Cependant, consommés de temps en temps et en quantité raisonnable, sucres et produits sucrés sont compatibles avec un bon état nutritionnel.

Selon l'étude ENNS, on constate une consommation en glucides simples trop élevée (supérieure à 12,5 % des AET) chez 26 % des adultes et 55 % des enfants. Aussi, depuis 1999, le niveau de consommation de glucides simples chez les femmes s'est accru de 5,8 %<sup>5</sup>.

---

<sup>11</sup> Les glucides complexes, ou sucres lents, font l'objet d'un autre repère du PNNS « à chaque repas selon l'appétit ».

### Quelques conseils pour bien gérer sa consommation de sucres :

- pensez aux fruits pour terminer les repas sur une note sucrée ;
- variez les saveurs en sucrant les produits laitiers avec de la confiture, du miel...;
- privilégiez les boissons non sucrées ;
- utilisez une cuillère pour doser le sucre ajouté dans les boissons (café, thé...) plutôt que de le verser à l'aveugle ;
- essayez de ne stocker dans vos placards que peu de produits sucrés.

Les produits « light » sont une solution qui permet de consommer moins de sucre. Néanmoins, le sucre y est remplacé par des édulcorants qui entretiennent l'appétence pour le sucré.

### Le sel

La consommation moyenne de sel était de 9 à 10 grammes par personne et par jour à la fin des années 90<sup>5</sup>. Dès 2002, l'Afssa a préconisé de réduire l'apport en sel et un objectif de 8 grammes par jour a été fixé dans la Loi de santé publique de 2004. Aujourd'hui, 46 % des adultes et 23 % des enfants en font encore une trop forte consommation : plus de 8 grammes par jour.

Le sel est contenu naturellement dans les aliments ou ajouté dans les préparations alimentaires pour des questions de sécurité sanitaire, de procédés de fabrication et en rehausser le goût. Le sel est impliqué dans de nombreux mécanismes physiologiques comme la régulation des liquides de l'organisme et de la pression artérielle, le fonctionnement musculaire et cardiaque, la propagation des influx nerveux. Mais un apport excessif en sel peut avoir un effet délétère sur la santé : en trop grande quantité, il contribue à l'élévation de la tension artérielle mettant ainsi en danger les artères. Il pourrait aussi jouer un rôle dans l'aggravation de l'ostéoporose en favorisant la fuite du calcium dans les urines.

### Quelques conseils pour bien gérer sa consommation de sel :

- pensez à regarder les étiquettes des produits (plats cuisinés, eaux minérales, etc.) et privilégier les plats préparés et les eaux contenant moins de sel ;
- consommez les aliments relativement riches en sel (charcuteries, fromages, biscuits apéritifs, snacks, certains plats préparés...) juste pour profiter de leur saveur. Une faible quantité suffit.
- évitez de trop saler l'eau de cuisson et goûtez le contenu de son assiette avant de saler ;
- essayez de ne pas poser systématiquement la salière sur la table et remplacer le sel par des épices (curry, paprika...), des herbes fraîches ou déshydratées (persil, basilic, coriandre), des aromates (ail, échalote...).

Bien sûr, l'équilibre alimentaire s'envisage sur la journée, la semaine, voire le mois.

---

## Agir sur l'offre alimentaire : l'implication du secteur

---

Les stratégies fondées sur l'information, la communication et l'éducation ne peuvent à elles seules permettre d'atteindre les objectifs de santé fixés par le Programme national nutrition santé 2 (PNNS 2). Il est essentiel d'agir sur l'environnement du quotidien afin de le rendre favorable pour la santé. C'est notamment le cas pour l'offre alimentaire. Afin d'entraîner les acteurs économiques du secteur de l'alimentation (production, transformation, distribution, restauration) dans cette voie, les pouvoirs publics leur proposent depuis 2007 de signer une charte d'engagements volontaires de progrès nutritionnel sur la base d'un référentiel précis et après évaluation des dossiers par une commission indépendante. Ils manifestent ainsi leur volonté d'agir, aux côtés des pouvoirs publics, sur la qualité nutritionnelle de leurs produits et leurs modes de promotion.

Onze entreprises ont aujourd'hui signé cette charte exigeante, établie sur la base d'objectifs précis, chiffrés, datés et contrôlables.

### Les chartes d'engagements volontaires de progrès nutritionnel

---

L'implication des professionnels de l'alimentaire a pour objectif d'améliorer la qualité nutritionnelle de leurs offres et ainsi d'atteindre les objectifs fixés par le PNNS 2 et la loi de santé publique du 9 août 2004. Il s'agit notamment et entre autres de réduire l'emploi de sel, de sucres simples ajoutés, de graisses saturées et d'acides gras trans, dans la formulation des produits mis sur le marché. Ainsi, l'État a proposé aux acteurs de la filière de prendre des engagements de progrès nutritionnels sur un mode collectif ou individuel.

- Le référentiel type<sup>12</sup> élaboré par les pouvoirs publics en 2007 fixe les conditions qui permettent d'aboutir à une signature. Ces conditions portent sur la quantité de produits améliorés (au moins 2/3 du volume ou du CA concerné afin que l'amélioration profite à l'ensemble de la population). Elles ont trait à la composition nutritionnelle des produits existants ou qui seront mis sur le marché (teneur en lipides, glucides simples, glucides complexes, sel...). Elles retiennent également les améliorations relatives à la taille des portions, la présentation des produits et le positionnement relatif des prix au regard du critère nutritionnel. Sont aussi concernés : la communication et la publicité, notamment envers les enfants ; l'accessibilité de produits aux populations défavorisées. Par ailleurs des domaines complémentaires peuvent aussi être proposés par les entreprises liés à la responsabilité sociale des entreprises, vis-à-vis de leurs propres salariés (formation et conseils nutritionnels, promotion de l'activité physique, amélioration de l'offre alimentaire de la restauration collective) et par des actions concrètes extérieures (soutien de politiques nutritionnelles de collectivité, promotion de l'activité physique...).

---

<sup>12</sup> <http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/actions8.htm>

Un comité d'experts issus d'organismes de recherche publique, de l'Université, de l'hôpital public, et ayant compétence en nutrition, technologie alimentaire, marketing et économie des filières alimentaires est chargé d'examiner les propositions de chartes.

## Les organisations signataires

---

A ce jour, onze entreprises ont signé des chartes d'engagements volontaires de progrès nutritionnel :

- St Hubert (janvier 2008) ;
- Casino (juillet 2008) ;
- Orangina Schweppes (juillet 2008) ;
- Marie (juillet 2008) ;
- Section fruits de la Fédération française des aliments conservés (FIAC) – ADEPALE (juillet 2008) ;
- Unilever France – matières grasses (juillet 2008) ;
- Taillefine (juillet 2008) ;
- Bleu Blanc Coeur (novembre 2008) ;
- Paul (novembre 2008) ;
- Scamark (février 2009) ;
- Findus (juillet 2009).

Deux signatures nouvelles sont prévues très prochainement.

Les détails des engagements pris figurent sur le site du Ministère de la Santé et des Sports :

<http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/actions8.htm>.

# Aider les Français à choisir leurs aliments

En parallèle de la charte, les pouvoirs publics continuent à communiquer sur les repères du PNNS auprès du grand public. En effet, les matières grasses, le sel et le sucre sont surconsommés et représentent un levier d'amélioration de la situation nutritionnelle en France. C'est pourquoi le Ministère de la Santé et des Sports et l'Inpes lancent un nouveau dispositif d'information et de communication dont l'objectif est d'aider les Français à réduire leur consommation de gras, de sel et de sucre, conformément aux recommandations du PNNS 2. Il s'agit donc à la fois d'informer les Français qu'ils consomment ces trois éléments sans forcément s'en rendre compte, d'autre part leur apporter des solutions concrètes pour les aider à choisir les aliments.

## Un nouvel outil pratique : le module interactif de comparaison des aliments

Pour aider à ce décryptage, un module de comparaison des aliments est mis en ligne sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) à partir du 2 novembre 2009. Il a pour objectif d'aider la population à choisir ses aliments selon leur teneur en gras, en sel ou en sucre. Baptisé « Machine À Décoder les Aliments Mystérieux » (MADAM), ce module fournit des informations sur un grand nombre de familles de produits (céréales, fromages, plats cuisinés...), et renseigne plus précisément sur leurs teneurs en lipides, en sel et en sucres. Il s'agit de donner des repères de consommation au quotidien.



Une campagne de bannières web sur des sites Internet grand public, d'information, de consommation et de conseils pratiques... assurera la promotion de ce module.

## Trois spots TV et une déclinaison en presse

Trois spots télévisés de trente secondes seront diffusés à partir du 2 novembre 2009. Chacun d'entre eux met en scène un aliment dans un contexte de consommation surprenant, afin d'illustrer l'idée que le gras, le sel et le sucre ne sont pas toujours là où on le pense. Par exemple, dans l'un des spots, un homme sale son œuf coque avec des céréales du petit-déjeuner.



Ces spots sont également déclinés en trois annonces presse diffusées en même temps que la campagne télévisée dans près de trente titres de la presse magazine Télé, féminin, people, cuisine...

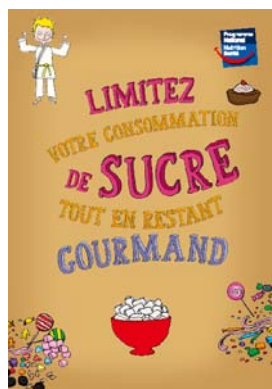
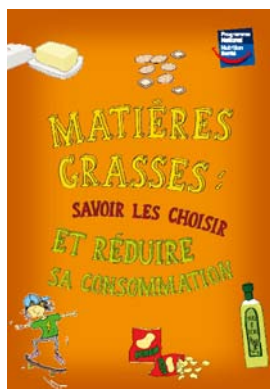


Cette campagne télévisée et la campagne presse renvoient toutes deux vers le site internet [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) et vers la MADAM, module de comparaison des teneurs en sel, sucre et gras des aliments.

## Des supports d'édition pour compléter le dispositif

Pour aider les Français à mettre en œuvre les neuf repères de consommation développés par le PNNS, l'Inpes a réalisé des fiches-conseils sous forme de dépliants illustrés de nombreux conseils pratiques.

Les dépliants « Limitez votre consommation de sucre tout en restant gourmand », « Le sel : comment limiter sa consommation » et « Matières grasses : savoir les choisir et réduire sa consommation » feront l'objet d'une diffusion à 300 000 exemplaires grâce à un partenariat avec le quotidien gratuit *20 minutes*. Les dépliants seront encartés dans les éditions des 10, 17 et 24 novembre.



# De nouveaux outils pour aider les professionnels à agir

Une partie dédiée aux professionnels a été également créée au sein du site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) ; elle s'adresse aux entreprises, aux professionnels de l'éducation, de la santé, du social et de l'activité physique ainsi qu'aux collectivités locales. Il s'agit à la fois de donner de l'information et également des exemples de moyens à mettre en œuvre pour influencer positivement son environnement.



Un film vidéo intitulé « À la découverte du PNNS » a été réalisé pour présenter le PNNS, est également accessible depuis la rubrique professionnels de santé. Au travers de portraits de professionnels, il montre l'appropriation et la mise en application de ses neuf différents repères.