



# LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES DIRIGEANTS DES ETABLISSEMENTS MEDICO- SOCIAUX



NUMERO 1 – MARS 2004

L'édito...

« Pourquoi une lettre d'information en diététique et nutrition ? »

Notre positionnement de spécialiste de la restauration et des services hôteliers, dans le domaine sanitaire et médico-social, nous pousse à toujours davantage d'expertise pour répondre aux besoins de nos clients et convives. Ainsi, le secteur de la nutrition et de la diététique est l'un des domaines sur lesquels nous nous devons d'être informés et performants. D'où l'idée de vous faire part, à intervalles réguliers, à raison de 2 à 3 fois par an, d'une information ainsi que de nos réflexions en la matière ; afin d'être ensuite en force de proposition pour votre service restauration ou, plus simplement si vous le souhaitez, de vous permettre également de diffuser cette information à l'attention de vos convives ou de leurs familles.

Bonne lecture !

**O. POULENC**  
P.D.G

Pour cette première lettre diététique, je voulais vous communiquer les projets du gouvernement en matière d'alimentation. Comme vous pouvez le constater, on s'est aperçu que l'alimentation participe à conserver une bonne santé et agit dans la prévention de nombreuses maladies. Elle est aujourd'hui au centre de nombreux débats et intéresse de plus en plus les médias.

Je vous donnerais les grandes lignes du programme nutrition – santé puis dans les lettres suivantes, je vous informerais sur les caractéristiques nutritionnelles de chaque grand groupe d'aliments.

**Claire MOLLARD**  
Diététicienne Vitalrest



## Programme nutrition – santé (PNNS) : qu'est ce que c'est ?



La mise en place d'une politique nutritionnelle est apparue, au cours des dernières années, comme une priorité de santé publique en France. En effet, si l'inadaptation des apports alimentaires ne peut en règle générale être considérée comme la cause directe des maladies qui sont aujourd'hui les plus répandues en France, il est reconnu qu'elle participe d'une façon ou d'une autre à leur déterminisme.

**VITALREST** « LA LETTRE DIETETIQUE » N° 1 MARS 2004

CONTACT : ME CLAIRE MOLLARD - DIETETICIENNE

06 71 58 17 66 OU [contact@vitalrest.com](mailto:contact@vitalrest.com)



# LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES DIRIGEANTS DES ETABLISSEMENTS MEDICO- SOCIAUX



NUMERO 1 – MARS 2004

## Le PNNS : neuf objectifs prioritaires

Ce programme a été lancé en 2001, sous l'égide du ministère de la santé. Il fixe des objectifs précis à atteindre qui sont programmés dans le temps de 2001 à 2005 .

### Les neufs objectifs prioritaires du PNNS :

**1.** augmenter la consommation de fruits et légumes afin de réduire le nombre de petits consommateurs de fruits et légumes d'au moins 25%.



**2.** augmenter la consommation de calcium afin de réduire de 25% la population des sujets ayant des apports calciques en dessous des apports nutritionnels conseillés, tout en réduisant de 25% la prévalence des déficiences en vit D.



**3.** réduire la contribution moyenne des apports lipidiques totaux à moins de 35% des apports énergétiques journaliers, avec une réduction d'un quart de la consommation des acides gras saturés.



**4.** augmenter la consommation de glucides afin qu'ils contribuent à plus de 50% des apports énergétiques journaliers, en favorisant la consommation des aliments source d'amidon, en réduisant de 25% la consommation actuelle de sucres simples et en augmentant de 50% la consommation de fibres.





# LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES DIRIGEANTS DES ETABLISSEMENTS MEDICO- SOCIAUX

Vitalrest



NUMERO 1 – MARS 2004

- 5.** réduire l'apport d'alcool.



- 6.** réduire de 5% la cholestérolémie moyenne dans la population adulte.



- 7.** réduire la pression artérielle systolique chez les adultes de 10mm de mercure.

- 8.** réduire de 20% la prévalence du surpoids et de l'obésité chez les adultes et interrompre l'augmentation, particulièrement élevée au cours des dernières années, de la prévalence de l'obésité chez les enfants.



- 9.** Augmenter l'activité physique : au minimum 30 min de marche rapide par jour. La sédentarité, facteur de risque de maladies chroniques, doit être combattue chez l'enfant.



## Les conseils nutritionnels issus des objectifs du programme national nutrition – santé :

- Augmenter la consommation de fruits et légumes : les bienfaits des fruits et légumes frais dans la prévention de certaines pathologies, comme les maladies cardiovasculaires et le cancer, sont scientifiquement prouvés. Ils contiennent en effet une quantité importante de micro nutriments protecteurs : vit C, vit E, vit B9, caroténoïdes, mais aussi potassium, magnésium, calcium. C'est en diversifiant sa consommation et en combinant différents fruits et légumes qu'on retire le maximum de bienfaits. 5 par jour, c'est le minimum. Mais c'est avec 10 que vous atteignez les 800g souhaités selon les experts.



# LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES DIRIGEANTS DES ETABLISSEMENTS MEDICO- SOCIAUX



NUMERO 1 – MARS 2004

**En pratique :** 1 fruit à croquer **3** fois par jour  
+ 1 crudité en entrée à midi et 1 légume cuit en accompagnement du dîner

**= 5 votre ration minimum**

**ajoutez - y :** 1 cocktail de fruits frais au petit déjeuner  
+ 1 salade de fruits au dessert  
+ 1 jardinière de légumes variés à déjeuner  
+ 1 potage de légumes  
+ 1 grosse salade mêlée au dîner

**= votre ration idéale de 10 fruits et légumes frais**

- Consommer des aliments sources de calcium (essentiellement les produits laitiers et, en complément, les légumes, voire les eaux minérales riches en calcium) en quantité suffisante pour atteindre les apports conseillés, soit 3 produits laitiers par jour.
- Limiter la consommation des graisses totales (lipides totaux) et particulièrement des graisses dites « saturées », ces graisses sont fournies par certains aliments qu'il est donc préférable de consommer avec modération (viennoiseries, pâtisseries, charcuteries, beurre, sauce, certains fromages...)
- Augmenter la consommation des féculents sources d'amidon, notamment des aliments céréaliers (surtout les aliments céréaliers complet qui ont l'intérêt d'apporter des fibres), des pomme de terre, des légumineuses ; ils doivent être présents à chaque repas.
- Consommer de la viande, du poisson, des produits de la pêche ou des œufs : une à deux fois par jour en alternance (en quantité inférieure à l'accompagnement), en privilégiant, pour les viandes, les morceaux les moins gras et en favorisant la consommation de poisson (au moins 2 fois par semaine).
- Limiter la consommation de sucre et d'aliments riches en sucre : sodas, confiseries, chocolat, pâtisseries, dessert sucrés...
- Limiter la consommation de boissons alcoolisées.
- Augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne pour atteindre au moins l'équivalent d'une demi - heure de marche rapide par jour et réduire la sédentarité surtout chez l'enfant.

**Pour atteindre les objectifs du PNNS, il faut également limiter la consommation de sel et surveiller régulièrement son poids.**

L'objectif de 2003 a été d'augmenter sa consommation de fruits et légumes frais.

L'objectif de 2004 est d'augmenter l'activité physique.

Tendre vers ces objectifs est le moyen d'atteindre un meilleur équilibre nutritionnel, d'avoir un apport adéquat en fibres, minéraux, vitamines, de réduire le risque d'être ou de devenir obèse, hypercholestérolémique et/ou hypertendu, et de diminuer les risques de développer certaines maladies.