

## Qu'est-ce que le PNNS ?

Lancé en 2001, le Programme national nutrition santé (PNNS) est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.

Voici en synthèse les recommandations du PNNS 4 :

AUGMENTER	• Les fruits et légumes • Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc. • Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc. • Le fait maison • L'activité physique
ALLER VERS	• Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète • Une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance • L'huile de colza, de noix et d'olive • Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée • Les aliments de saison et les aliments produits localement • Les aliments bio
RÉDUIRE	• L'alcool • Les produits sucrés et les boissons sucrées • Les produits salés • La charcuterie • La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) • Les produits avec un Nutri-Score D et E • Le temps passé assis

**CULTURE NUTRITION**  
Le média des tendances nutrition

+ AUGMENTER
 x ALLER VERS
 - RÉDUIRE

### PNNS 3

**5 par jour**



**À chaque repas selon l'appétit**



**1 à 2 fois par jour**  
Poisson : au moins 2 par semaine

### PNNS 4

**5 par jour**  
Par exemple 3 portions de légumes et 2 de fruits.

**Au moins 2 fois par semaine**

**Une petite poignée par jour** (noix, noisettes, pistaches, amandes...)

**Au moins 1 par jour**  
Les féculents complets.

**1 à 2 fois par jour**  
Poisson : au moins 2 par semaine

- Privilégier la volaille
- Limiter les autres viandes à 500 g par semaine
- Poisson : 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras
- Charcuterie : limiter à 150 g par semaine

---

**3 par jour**  
4 par jour pour les enfants

**Limiter la consommation**

**Limiter la consommation**

**3 verres par jour**  
pour les hommes  
**2 verres**  
pour les femmes

l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour  
1h pour les enfants

**2 par jour**

**Privilégier :**  
l'huile de colza, de noix et d'olive

**Réduire les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés. Réduire sa consommation de sel**

**Maximum 2 verres par jour**  
et pas tous les jours

- + Le fait maison
- Favoriser les produits de saison, locaux et si possible bio
- Les produits de Nutri-Score D et E
- + Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour
- Limiter le temps assis