

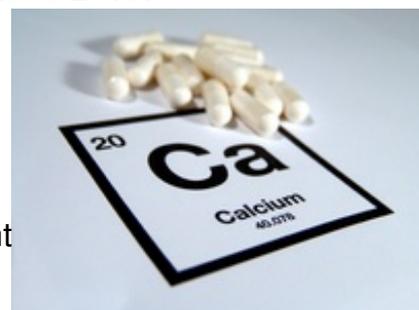
# Les objectifs du programme nutrition santé

Juin 2014

Le programme National Nutrition Santé, le PNS mis en place par le gouvernement a pour objectif d'améliorer l'état de santé de la population en agissant sur le mode d'alimentation.

Les principaux objectifs prioritaires du PNS établis pour la période 2006/2010:

- Augmenter la consommation de fruits et légumes d'au moins 25%
- 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 vitamine D.
- Réduire la contribution moyenne des apports lipidiques totaux à moins de 35 % des apports énergétiques journaliers.
- Augmenter la consommation de glucides afin qu'ils contribuent à plus de 50 % des apports énergétiques journaliers, en favorisant la consommation des aliments sources d'amidon, en réduisant de 25 % la consommation de sucres simples, et en augmentant de 50 % la consommation de fibres.
- Réduire l'apport d'alcool chez ceux qui consomment des boissons alcoolisées dans la population générale.
- Réduire de 5 % le taux de cholestérol moyen dans la population des adultes.
- Réduire de 10 mm de mercure la pression artérielle chez les adultes.
- Réduire de 20 % la prévalence du surpoids et de l'obésité (IMC>25 kg/m<sup>2</sup>) chez les adultes et interrompre l'augmentation, particulièrement élevée au cours des dernières années, de la prévalence de l'obésité chez les enfants.
- Augmenter l'activité physique quotidienne afin de lutter contre la sédentarité.



Pour en savoir plus : [PNS](#)

## L'étude NutriNet-Santé

Participer à l'étude NutriNet-Santé et inscrivez vous sur le site [NutriNet- Santé](#) [Pour en savoir plus sur l'étude NutriNet-Santé](#) [Les objectifs de l'étude NutriNet-Santé](#) [Les modalités pratiques de l'étude NutriNet\\_Santé](#) [Pourquoi participer à l'étude NutriNet-Santé ?](#)

Réalisé en collaboration avec des professionnels de la santé et de la médecine, sous la direction du docteur Pierrick HORDE

medecine.commentcamarche.net) est soumis au droit d'auteur.  
Toute reproduction ou représentation totale ou partielle de ce site  
par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse, est  
interdite. Sante-Medecine.net adhère aux principes de la charte  
« **Health On the Net** » (HONcode) destinée aux sites Web  
médicaux et de santé. [Vérifiez ici](#).

