

Quelles sont les nouvelles recommandations pour les adultes ?

Santé publique France a formulé les nouvelles recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité avec pour objectif qu'elles soient facilement compréhensibles, acceptables et appropriables par le plus grand nombre. Deux niveaux de recommandations ont été élaborés : des recommandations simplifiées, qui donnent de grandes orientations non quantifiées et des recommandations détaillées. L'objectif est de combiner la simplicité pour toutes les personnes et la précision pour ceux qui souhaitent aller plus loin. À cela s'ajoutent des conseils généraux, pour encourager chacun à adopter des modes de vie favorables à la santé.

Les recommandations simplifiées

AUGMENTER

- Les fruits et les légumes
- L'activité physique
- Le fait maison
- Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc.
- Les fruits à coque

ALLER VERS

BIO

- Les aliments bio
- Une consommation de poisson gras et maigres en alternance
- Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète
- Les aliments de saison et les aliments produits localement
- L'huile de colza, de noix et d'olive
- Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée

RÉDUIRE

- La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)
- Les produits sucrés et les boissons sucrées
- La charcuterie
- L'alcool
- Les produits avec un Nutri-Score D et E
- Les produits salés
- Le temps passé assis