Recommandations alimentaires 2019 simplifiées Santé Publique France

Nutrition & prévention

Santé publique France a publié le 22 janvier 2019, les **nouvelles recommandations pour les adultes sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité**.

Ces recommandations ont été élaborées à partir des dernières données scientifiques disponibles.

Elles ont pour objectif d'**aider et orienter les consommateurs vers les meilleurs choix alimentaires et un mode de vie plus actif**, à l'aide de messages « **simples, pratiques et accessibles** ».

Télécharger le rapport

Décryptage par le Réseau NACre* : Alimentation, activité physique et sédentarité : découvrez les nouvelles recommandations !

RECOMMANDATIONS SIMPLIFIEES 2019 6 SANTE PUBLIQUE FRANCE	
AUGMENTER	• Les fruits et légumes • Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc. • Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes et pistaches non sa • Le fait maison • L'activité physique•**
ALLER VERS	• Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la • Une consommation de poissons gras et de poissons maigres en • L'huile de colza, de noix et d'olive • Une consommation de produits laitiers suffisante • Les aliments de saison et les aliments produits localement • Les aliments bio
REDUIRE	• L'alcool • Les produits sucrés et les boissons sucrées • Les produits salés • La charcuterie • La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats) • Les produits avec un Nutri-Score D et E • Le temps passé assis

*Le Réseau National Alimentation Cancer Recherche (réseau NACRe) rassemble les **équipes de recherche publique** et les **experts** engagés dans le domaine **"nutrition et cancer"**.
Le réseau a pour mission première de contribuer au **développement des recherches** dans le domaine nutrition et cancer en favorisant les échanges scientifiques et le montage de projets pluridisciplinaires. Sa seconde mission est de **transmettre les savoirs** vers les publics.

** Activité physique : Pratiquer une activité physique régulière au moins 30 mn par jour 5 fois par semaine

Télécharger **les Recommandations Nutrition Santé Publique France 2019**

Dernière mise à jour le 16 juillet 2019