



**RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES POUR LA BELGIQUE – 2016 :  
NOUVEAUX REPERES POUR LES NUTRIMENTS ET L'ENERGIE**

Bruxelles, 22 septembre. Le Conseil Supérieur de la Santé publie sa sixième édition des recommandations nutritionnelles. Si certains repères restent inchangés, de nombreuses modifications voient le jour pour être plus en phase avec les connaissances actuelles : des apports énergétiques plus adaptés selon l'activité, des apports lipidiques qui ne justifient pas le retour d'aliments riches en graisses saturées, des apports en glucides soutenant la consommation de céréales complètes et de légumineuses en sont quelques exemples très concrets.

**Nouvelle mouture 2016**

Les recommandations nutritionnelles du Conseil Supérieur de la Santé (CSS) fixent l'Apport Journalier Recommandé (AJR) pour chaque nutriment, ainsi que la quantité maximale à ne pas dépasser. Elles constituent les repères fondamentaux sur lesquels devraient s'appuyer les conseils alimentaires, pour permettre d'optimiser l'état de santé des populations. Comme les connaissances évoluent constamment, il importe de tenir compte des nouvelles acquisitions et preuves qui justifient une révision de ces repères. Par rapport à l'édition 2009, cette nouvelle mouture a été entièrement revue. Et pour la première fois, elle intègre des informations pratiques directement utilisables par les professionnels de la santé.

**Les calories mieux encadrées**

La façon de préciser la quantité d'énergie (calories) à puiser dans l'alimentation est une donnée essentielle pour équilibrer les apports et les dépenses. Tout excès énergétique conduit à une prise de poids, ce qui concerne malheureusement aujourd'hui environ la moitié de la population adulte. Alors que la version précédente se limitait à 3 catégories d'activités (légères, moyennes et lourdes), elle en compte désormais 6 (inactif, sédentaire ou faiblement actif, modérément actif, actif, très actif et extrêmement actif). Cet affinage permet d'être plus performant dans la prévention du surpoids et du diabète, dont la progression alarmante constitue un défi de santé majeur.

**Lipides : pas de solutions simplistes !**

S'il importe toujours d'éviter une alimentation trop riche en lipides (max 35 % de l'énergie), la nouvelle mouture s'attache particulièrement à la nature des graisses : les acides gras *trans* industriels sont à éviter le plus possible, alors que d'autres au contraire, comme les oméga-6 et les oméga-3, doivent être fournis en quantités suffisantes, ce qui, pour les oméga-3, n'est pas le cas pour la majorité de la population. Les graisses font l'objet de nombreux discours pseudo-scientifiques, qui remettent en cause certains concepts, par exemple en prônant un retour de certains aliments riches en graisses saturées. Ces sources de graisses sont à réduire en raison du rôle réaffirmé de l'excès d'acides gras saturés dans les maladies cardiovasculaires, principale cause de mortalité. Dans cette édition, le CSS cible les plus dangereux pour les vaisseaux : les acides gras saturés athérogènes. Ceux-ci se trouvent par exemple en quantités importantes dans certains aliments comme le beurre, les charcuteries grasses, mais aussi certaines huiles tropicales. Le message général est donc de varier et doser les sources de lipides.

### **Moins de sucres, plus de glucides et fibres**

La consommation excessive de sucres ajoutés aux aliments et boissons est doublement préoccupante, car elle peut favoriser le surpoids, mais aussi réduire la consommation d'aliments riches en vitamines et minéraux. Le CSS maintient une recommandation concernant les « sucres ajoutés » (max 10 % de l'énergie). À la différence de l'Organisation Mondiale de la Santé, qui recommande de limiter les « sucres libres », les « sucres ajoutés » ne visent pas les jus de fruits. C'est l'occasion de rappeler que le miel, le sucre de canne ou de coco, le sirop de blé et les jus de fruits concentrés, parfois vus erronément comme des alternatives saines à d'autres sucres, sont tous très riches en sucres libres et sont donc tout autant à limiter.

À l'inverse, les glucides complexes (p. ex. amidon des céréales et féculents) ainsi que les fibres voient leur place réaffirmée : le CSS recommande de s'orienter vers les céréales complètes (pain gris, pain complet, pâtes et riz complet, etc.), les légumineuses, les pommes de terre, les légumes et les fruits.

### **Calcium : privilégier les sources alimentaires**

Les recommandations pour le calcium sont légèrement revues à la baisse pour les femmes enceintes et allaitantes et pour les personnes âgées. Cela ne signifie pas que le calcium est moins important, il reste essentiel au développement et à l'entretien des os. Une alimentation équilibrée permet de couvrir ces besoins, notamment par le biais de denrées telles que produits laitiers, boissons végétales enrichies en calcium, eaux minérales riches en calcium, légumes en suffisance. Les compléments alimentaires (généralement 1 à 2 g de calcium par jour) ne devraient être utilisés que de façon ciblée, notamment chez les personnes présentant un risque de déficit en calcium lorsqu'une adaptation du régime alimentaire s'avère insuffisante.

### **Le sel toujours sous tension**

L'hypertension artérielle représente un facteur de risque cardiovasculaire majeur, auquel la Belgique n'échappe pas. Le sodium et sa principale source alimentaire, le sel (chlorure de sodium), ont fait l'objet de discours contradictoires ces derniers temps. Or, il est bien démontré qu'une consommation excessive de sel favorise l'hypertension, et qui plus est, que cet effet est particulièrement sensible chez les personnes en excès de poids et les personnes âgées atteintes d'hypertension. De plus, la consommation de sel ajouté est nettement supérieure chez les personnes en excès de poids... Pour ces raisons, le CSS préconise, comme d'autres instances, de ne pas dépasser 2 g de sodium, soit 5 g de sel, par jour. En pratique, cela nécessite une diminution de l'apport actuel en sel d'environ 50 %. Ce qui implique :

- Une réduction de l'ajout de sel dans les produits transformés tels que pains, fromages, charcuteries, sauces et condiments, plats prêts à consommer et repas des cantines scolaires
- L'éducation de la population pour mieux orienter les achats, limiter l'ajout de sel lors de la préparation culinaire et privilégier la consommation d'herbes aromatiques, d'épices, de fruits et légumes.

L'avis, dans son intégralité, (CSS-9285) se trouve sur le site internet du Conseil Supérieur de la Santé :

<https://www.health.belgium.be/fr/avis-9285-recommandations-nutritionnelles-pour-la-belgique-2016>

Le site du Conseil Supérieur de la Santé : [www.css-hgr.be](http://www.css-hgr.be).

### **A propos du Conseil Supérieur de la Santé (CSS)**

Le **Conseil Supérieur de la Santé** est l'organe d'avis scientifique du SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement. Dans le but de garantir et d'améliorer **la santé publique**, le Conseil formule des **avis scientifiques** afin de guider les décideurs politiques et les professionnels de la santé. Grâce à son réseau d'experts et ses collaborateurs internes, le Conseil se base sur une évaluation multidisciplinaire de l'état actuel de la science pour émettre des avis **impartiaux** et **indépendants**. Ainsi, le CSS applique un système de **gestion des conflits d'intérêts potentiels**. Le Conseil élabore ses avis sur demande de la Ministre ou de sa propre initiative et les publie.

Tous les avis publics et brochures sont disponibles sur le site : [www.css-hgr.be](http://www.css-hgr.be)