

Les institutions de santé



Qu'est ce qu'une institution de santé ?

Organisme public ou privé, régime légal ou social, établi pour répondre à un besoin de santé déterminé d'une société donnée.



Quelques institutions françaises :



ANSES

Agence Nationale de Sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'Environnement et du Travail, 2010

- Engagée pour faire progresser les connaissances
- Anticiper les défis de demain en matière de santé et de préservation des écosystèmes.
- Surveille et évalue ces risques sanitaires
- Contribue à faire progresser les connaissances scientifiques en appui aux décideurs publics, y compris en cas de crise sanitaire.

Programme 2022 sur la Santé Alimentation :

- Axe 1 : Renforcer la maîtrise des risques sanitaires pour une alimentation sûre
- Axe 2 : Documenter l'offre alimentaire, les bénéfices et risques nutritionnels pour une alimentation saine
- Axe 3 : Anticiper les nouveaux risques et tendances pour une évaluation évolutive et intégrée
- Axe 4 : Échanger et collaborer en France, en Europe et à l'international

PNNS

Programme National Nutrition Santé, 2001

Programme 1 : 2001-2005
Repères nutritionnels

Programme 2 : 2006-2010
Prévention, Dépistage, Mesures

Programme 3 : 2011-2015
Inégalité/nutrition, Activité physique,
Dépistage/nutrition

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↘



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement

BIO

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

Chaque petit pas compte
et finit par faire une grande différence

DT05-PT18-A



MANGERBOUGER.FR



CIQUAL

Table de composition nutritionnelle des aliments

3185 aliments

67 constituants (protéines, vitamines etc...)

Oqali : Observatoire de la Qualité de l'Alimentation

100g d'aliments comestibles (sans os, sans noyau...)

Code de confiance (A = le plus fiable et D = moins fiable).

Poulet, viande et peau, rôti/cuit au four



Composition détaillée

Composition abrégée

Sources de données

Nom	Teneur moyenne	Min	Max	Code confiance
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	892			C
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	213			C
Protéines, N x 6.25 (g/100 g)	28,9	22,5		A
Glucides (g/100 g)	2,1	1,6	3	C
Lipides (g/100 g)	9,88	2,7	13,6	A
Sucres (g/100 g)	0			C
AG saturés (g/100 g)	2,78	2,6	3,79	D
Sel chlorure de sodium (g/100 g)	0,4	0,18	2,2	A

Poulet, filet, sans peau, sauté/poêlé



Composition détaillée

Composition abrégée

Sources de données

Nom	Teneur moyenne	Min	Max	Code confiance
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	598			B
Energie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	141			B
Protéines, N x 6.25 (g/100 g)	30,1	20,6	31,7	A
Glucides (g/100 g)	0		2	A
Lipides (g/100 g)	2	1,2	11	A
Sucres (g/100 g)	traces			A
AG saturés (g/100 g)	0,58	0,36	1,15	A
Sel chlorure de sodium (g/100 g)	0,14	0,1	1,23	A

L'intérêt de ces institutions dans notre formation :

Se mettre à jour selon les recommandations

Se référer à des données officielles

Améliorer ses connaissances et ses pratiques dans un domaine

Différencier les priorités sanitaires en fonction du territoire



BIBLIOGRAPHIE :

Site de L'ANSES

Site solidarité.santé.gouv : PNNS

Site du CIQUAL

Babord+

Site officiel de Santé Publique France, HAS, Inserm, ARS, DGS

Merci de votre écoute

