














Liste de 100 produits prioritaires, selon les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Les produits proposés ci-dessous (troisième colonne) le sont à titre indicatif, illustratif.

Familles de produits	Nombre de produits	Exemples de produits	La recommandation du PNNS	Intérêt pour la santé selon le PNNS
CATÉGORIE DU PNNS "A AUGMENTER" : 37 produits				
 Fruits et légumes frais (liste non-exhaustive, à adapter selon les saisons)	13 légumes et fruits frais dont 5 bio*	Fruits et légumes de saison: carottes, poireaux, courges, chou-fleurs, navets, kiwis, pommes, poires, raisins, etc.	Au moins 5 fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits ou 4 de légumes et 1 fruit. Privilégier les fruits et légumes de saison.	Les fruits et légumes contiennent des fibres, des vitamines et des minéraux. Leur consommation régulière est associée à une diminution du risque de certaines maladies chroniques, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, le diabète ou l'obésité.
 Fruits et légumes en conserves ou surgelés de produits non transformés	12 conserves et surgelés dont 6 produits bio*	Conserves ou surgelés : tomates, haricots verts, épinards, petits pois, maïs, etc.		
 Fruits à coque sans sel ajouté	4 produits dont 1 bio*	Sachets ou vrac: noix, noisette, amande et pistache.	Une petite poignée par jour	Les fruits à coque constituent une source de bonnes graisses et certaines variétés, comme les noix, apportent des acides gras oméga-3. Privilégier le vrac quand c'est possible.
 Légumineuses ou légumes secs	8 produits dont 3 bio*	En conserves, surgelés ou secs: lentilles, pois chiches, pois cassés, haricots rouges / blancs, etc.	Au moins deux fois par semaine	Les légumes secs sont une source importante de fibres et de protéines d'origine végétale. Ils peuvent être consommés seuls, associés à des légumes ou à des produits céréaliers.
CATÉGORIE DU PNNS "ALLER VERS" : 35 produits				
 Produits céréaliers	17 produits dont 9 produits bio* et 5 semi-complets ou complets	Pains, pâtes, riz, semoule, farine de blé, quinoa, blé, pâtes fraîches, etc.	Peuvent être consommés tous les jours, en privilégiant les produits semi-complets complets ou peu raffinés par rapport aux produits raffinés.	Naturellement riches en fibre, les féculents apportent des glucides complexes, une source d'énergie utilisée progressivement par l'organisme, contrairement aux produits riches en sucres simples.
 Produits laitiers	10 produits laitiers dont 4 bio* non-sucré et sans édulcorant	Lait 1/2 écrémé, fromage blanc nature non sucré (3% MG), yaourt nature non sucré, bûche de chèvre, emmental, tomme de vache, etc.	2 produits laitiers par jour	Les produits laitiers sont une source de calcium, un minéral nécessaire à la formation et au maintien de la solidité des os et des dents. Le calcium participe également à plusieurs fonctions physiologiques, comme la contraction des muscles, la coagulation du sang et la transmission de l'influx nerveux.
 Poissons et fruits de mer	3 produits	En frais de préférence mais possible en conserve ou surgelé (hors produits transformés): Moules, sardines, maquereau, hareng, etc. Pas de saumon, crevette et thon.	2 fois par semaine, dont un poisson gras.	Le poisson fournit des protéines de haute qualité ainsi que du fer. Les acides gras oméga-3 qu'il contient jouent un rôle important dans le développement et le fonctionnement de l'organisme, notamment pour la santé cardiovasculaire, la rétine, le cerveau et le système nerveux. Il est préférable de choisir des produits issus de la pêche durable ou de l'élevage d'origine France quand vous le pouvez.
 Huiles	5 produits dont 2 bio*	Parmi: huile d'olive extra vierge, huile de colza, huile de noix. Une autre huile riche en Oméga 3 sans additif est possible.	"Éviter les consommations excessives. Privilégier les huiles de colza et de noix (riches en ALA) et l'huile d'olive sans augmenter la quantité habituelle de matières grasses ajoutées".	Selon leur composition en acides gras, les matières grasses n'ont pas les mêmes caractéristiques nutritionnelles. Les huiles végétales, en particulier celles de colza et de noix, sont sources d'acides gras oméga-3 et peuvent être privilégiées dans l'alimentation.
Autres: 28 produits				
 Pour cuisiner maison	11 produits dont 4 bio*	Parmi: vinaigre de vin sans sucre ajouté, vinaigre de cidre, poivre, sucre blanc de betterave uniquement bio, sucre de canne et miel origine France.	Privilégiez quand c'est possible le fait maison.	Cuisiner maison permet de maîtriser les quantités de sucre et de sel ajouté et de réduire sa consommation de produit industriels, souvent trop gras, sucrés, et/ou salés, ou ultra-transformés.
 Œufs	2 produits dont 1 bio*	Boîte de 6 œufs moyen plein air, boîte de 10 œufs bio, etc.		Ils peuvent être consommés dans la mesure où cette consommation n'entrave pas l'atteinte des autres repères de consommation.
 Pomme de terre	2 produit dont 1 bio*	Pomme de terre en filet, pomme de terre en vrac, etc.	Certains aliments ou groupes d'aliments ne font pas l'objet d'une recommandation spécifique (par exemple, pommes de terre, œufs ou produits céréaliers raffinés). Pour ces aliments ou groupes d'aliments, aucun argument scientifique ne permet d'établir un repère ou une limite de consommation particulière.	
 Boisson	5 produits dont 2 bio*	Café moulu arabica, thé vert, tisanes, etc.	Pour ces aliments ou groupes d'aliments, aucun argument scientifique ne permet d'établir un repère ou une limite de consommation particulière.	Le thé, café et infusions, lorsqu'ils ne sont pas sucrés peuvent contribuer à l'apport en eau.
 Produits pour bébé	8 produits dont 3 bio*	Lait en poudre, lait de croissance, purée de fruits, purée de légumes, etc.	L'allaitement exclusif est recommandé pour les 6 premiers mois des bébés. Pour les femmes ne pouvant allaiter, les préparations pour nourrissons ("lait infantile" 1er et 2ème âge à partir de 6 mois) peuvent s'y substituer.	Le lait de croissance est enrichi en fer.
Total produits 100				

*Bio : produits labellisés "agriculture biologique" (AB)

Source recommandations PNNS : <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=1445>

Comment la liste de produits prioritaires de foodwatch, Familles Rurales et le Secours Catholique pour la mesure exigée de “prix coûtant” sur des produits recommandés pour la santé a-t-elle été composée ?

Le droit à accéder à une alimentation saine, choisie, durable, à prix abordable pour toutes et tous et à prix juste pour les agriculteurs et agricultrices est très loin d’être respecté. Dans les faits, une trop grande majorité de consommateurs et consommatrices n’ont pas accès aux produits recommandés par le Programme National Nutrition Santé (PNNS 4), développé par les expert-es en santé publique pour favoriser une alimentation saine.

C’est pour contribuer à remédier en partie à cette situation inacceptable que Familles Rurales, foodwatch et le Secours Catholique exigent une obligation légale pour imposer à la grande distribution de vendre à prix coûtant 100 produits prioritaires basés sur les recommandations du PNNS.

Cette liste est donc composée de **100 produits alimentaires, répartis en grandes familles de produits**, sur la base des recommandations de santé publique. Cette liste est une liste de produits prioritaires choisis en raison de leur composition nutritionnelle, en respectant les recommandations du PNNS et n’a en aucun cas la prétention de constituer un “panier” complet répondant à l’ensemble des besoins des consommatrices et consommateurs.

Les recommandations du PNNS sont réparties en trois groupes : « à augmenter », « aller vers » et « réduire ».

Ainsi, la liste comprend d’abord les produits que les recommandations nutritionnelles encouragent « à augmenter » : **des fruits et légumes frais de saison, des conserves ou surgelés de fruits / légumes non-transformés**, des **fruits à coque** (noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc.) et des **légumineuses** (lentilles, pois chiche par exemple). Les conserves ont été ajoutées notamment pour les personnes n’étant pas en mesure de cuisiner, par exemple par manque d’équipement. Ces conserves, comme les produits surgelés, doivent être brutes et non cuisinés.

Le groupe « à augmenter » recommande également de **privilégier le « fait maison »**, pour lequel il est nécessaire tout à la fois de disposer de temps, d’équipement, etc. mais aussi d’ingrédients le facilitant. La liste comprend pour cela du **vinaigre sans sucre ajouté, du poivre, du beurre, des épices et du sucre**, permettant notamment de maîtriser les quantités de sucre ajouté dans les recettes et d’acheter moins de produits industriels transformés et ultra-transformés qui en contiennent souvent trop, ainsi que du **miel, une alternative au sucre**. Cette catégorie n’a pas vocation à être exhaustive, mais à proposer quelques produits de base.

Pour répondre aux recommandations du groupe « aller vers », la liste propose **des produits laitiers** (yaourt nature sans sucre, ou lait ou fromages AOP par exemple), choisis pour limiter les pourcentages de matière grasse et de sucre tout en maintenant l’apport en calcium. On trouve aussi dans la liste des huiles (olive, colza, noix, privilégiées par le PNNS) **et des féculents (pâte, riz, farine, diverses céréales) dont des produits semi-complets ou complets**. Les féculents complets sont beaucoup plus riches en fibres que les produits raffinés (comme le pain blanc par exemple...) - Les pains aux céréales, les pâtes semi-complètes ou le riz semi-complet sont également de bonnes alternatives aux produits raffinés.

Pour ce groupe, sur la base de la recommandation du PNNS de consommer 2 poissons par semaine, **deux poissons et un fruit de mer de type « pêche du jour »** ont été inclus, pêchés proches des côtes européennes, en excluant les espèces les plus à risque pour la santé et/ ou

pour l'environnement, donc notamment le thon, le saumon et la crevette. La liste finale devra prendre au maximum en compte le travail des expert·es de santé, des expert·es des océans et de la pêche et les acteurs de la petite pêche côtière française à valoriser.

La liste contient aussi des **boissons chaudes (thé, café, infusion)**, qui selon le PNNS, lorsqu'elles ne sont pas sucrées, peuvent contribuer à l'apport en eau. Des **œufs et des pommes de terre** ont été ajoutés à la liste, considérés par nos associations comme des aliments de grande consommation. Ces aliments ne font pas l'objet d'une recommandation spécifique dans le PNNS car aucun argument scientifique ne permet d'établir un repère ou une limite de consommation particulière. Ils peuvent néanmoins être consommés dans la mesure où cette consommation n'entrave pas l'atteinte des autres repères de consommation.

Enfin, on trouve dans la liste **des produits pour bébé (purées de fruits et légumes sans sucre ajoutés)** pour aider les parents à accompagner la diversification alimentaire des 0-3 ans notamment pour ceux et celles qui ont des contraintes pour cuisiner. Pour celles qui ne peuvent pas ou plus allaiter – **et ne peuvent donc suivre la recommandation d'allaitement exclusif pour les 6 premiers mois des bébés**, la liste prévoit des laits infantiles (lait de croissance sans sucre ni arôme ajoutés).

La liste contient bien sûr une **proportion significative d'aliments biologiques**, nécessaires pour toutes les catégories alimentaires. La liste vise aussi à **valoriser au maximum des produits d'origine française**. Pour certaines catégories, notamment les fruits et les légumes, les distributeurs devront communiquer l'origine des produits.

La liste exigée à prix coûtant ne propose pas de produits du groupe « à réduire » dont la consommation excessive peut nuire à la santé. Dans cette catégorie, on trouve notamment la viande et la charcuterie, les produits avec un Nutri-Score D ou E (à l'exception des fromages), l'alcool, le sel et les produits salés, les produits gras, sucrés, ultra-transformés, et les boissons sucrées.

Les contenances proposées et le nombre de références dans la liste sont indicatives, sur base hebdomadaire par foyer. Selon l'Insee, en France, le nombre moyen de personnes par ménages est de 2,15 et les ménages de 1 ou 2 personnes représentent 71% des foyers. Cette précision vise à inclure dans la liste des formats qui répondront aux besoins du plus grand nombre pour ces produits prioritaires, en évitant le gaspillage alimentaire, tout en respectant les proportions recommandées par le PNNS. **Ces contenances sont détaillées dans une liste plus technique que les associations peuvent fournir.**