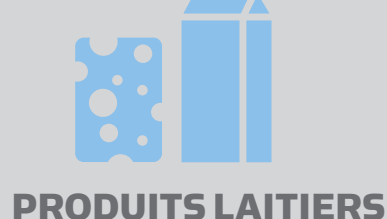


DANS L'ASSIETTE DES FRANÇAIS



PRODUITS LAITIERS



FRUITS ET LÉGUMES

et aliments à base
de fruits et légumes



**VIANDES,
 POISSONS,ŒUFS**

et produits à base
de viandes, poissons et œufs



**PRODUITS
 CÉRÉALIERS**

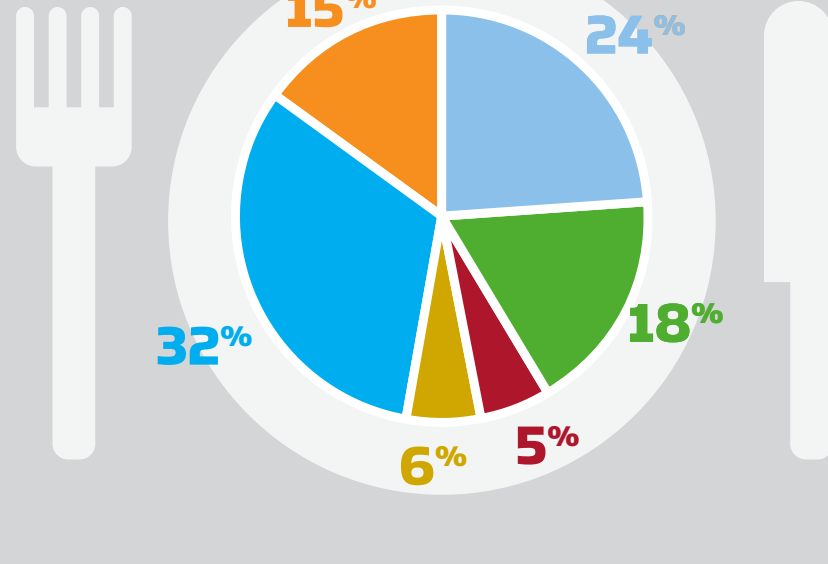


**EAUX ET AUTRES
 BOISSONS**

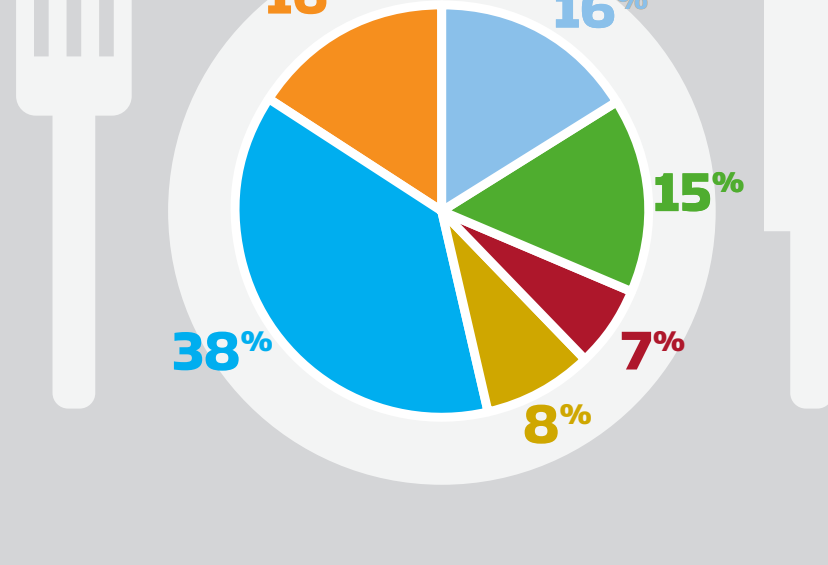


AUTRES

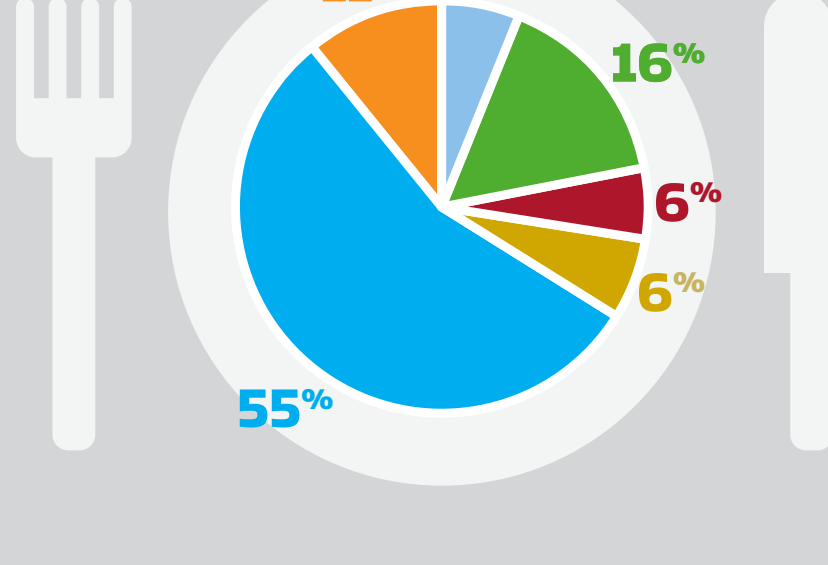
**D'un enfant
 de 0 à 10 ans**



**D'un adolescent
 de 11 à 17 ans**



D'un adulte

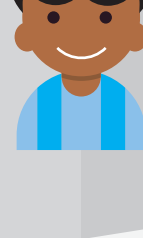


QUI CONSOMME DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

En 2006-2007

En 2014-2015

Enfants de 3 à 17 ans



12%



19%

Adultes

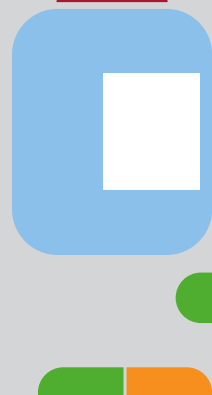
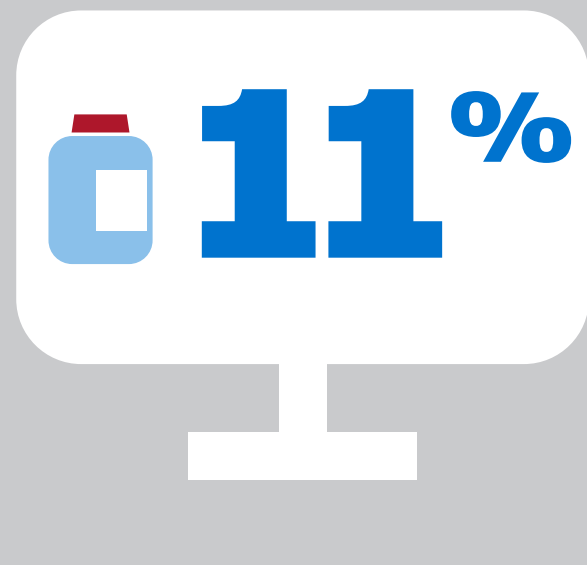
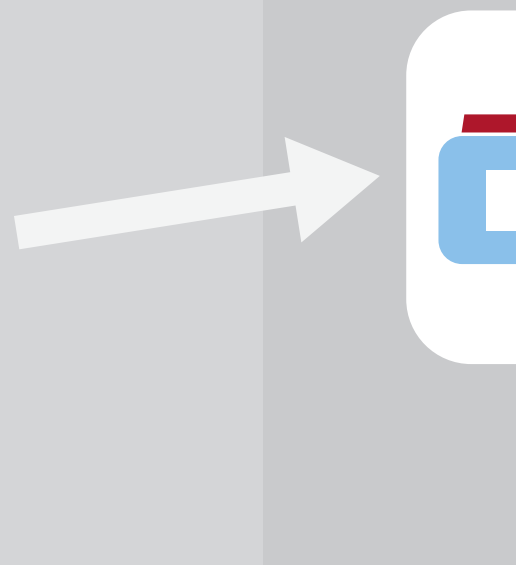
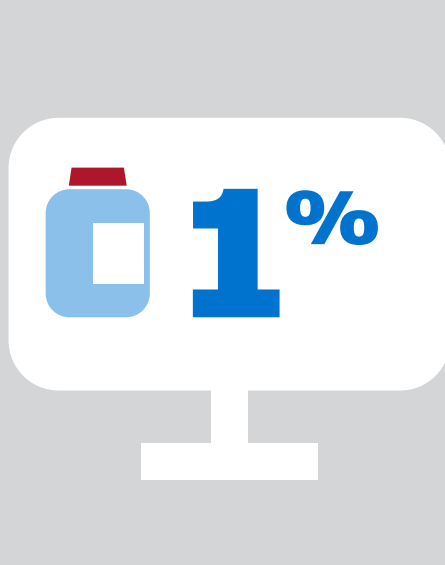


20%



29%

Progression des achats sur internet

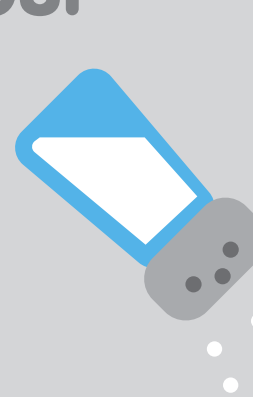
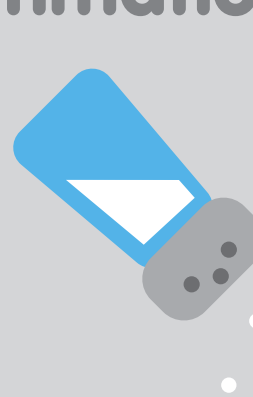
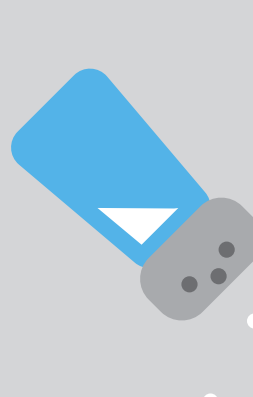


**Les compléments alimentaires
 ne sont pas anodins !**

Avant d'en consommer, prenez conseils
auprès d'un professionnel de santé.
Leur consommation ne doit pas se
substituer à une alimentation
équilibrée et diversifiée, qui suffit à
couvrir les besoins nutritionnels de la
majorité de la population.

ENCORE TROP DE SEL

Consommation par jour



De 0 à 10 ans

De 11 à 17 ans

Adultes

4,4
grammes

6,5
grammes

7 grammes
pour les femmes

9 grammes
pour les hommes

**Supérieur à l'objectif fixé par le
 Programme national nutrition santé**
 (8 g/j pour les hommes, 6,5 g/j pour les femmes).

PAS ASSEZ DE FIBRES

Consommation par jour



De 0 à 10 ans

De 11 à 17 ans

Adultes

13
grammes

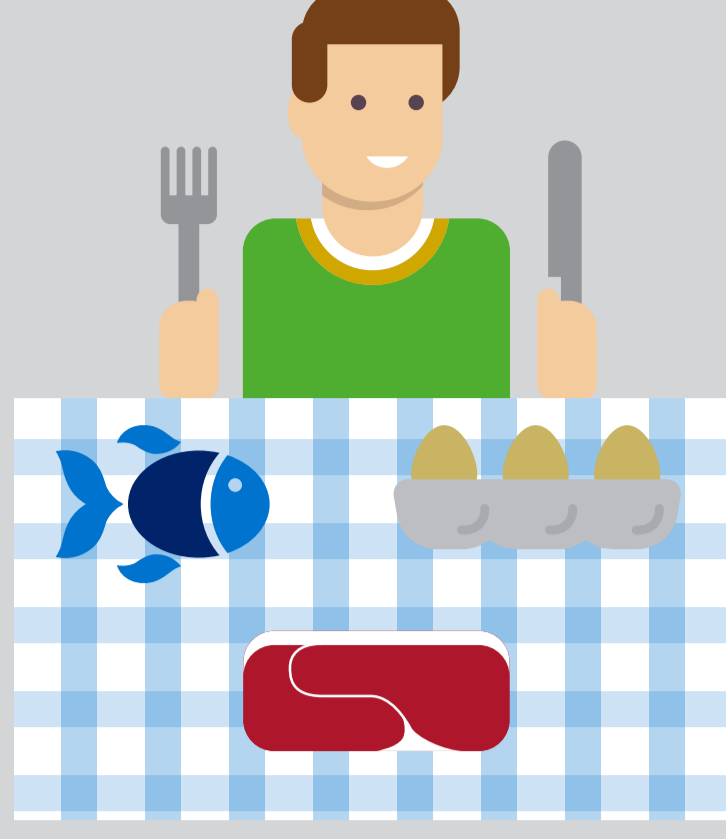
17
grammes

20
grammes

**Inférieur aux recommandations
 de l'Anses (30 g/j).**

CONSOMMATION D'ALIMENTS CRUS

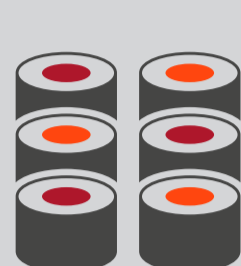
Plus de
80%
des individus
de 15 à 79 ans
consomment des
denrées d'origine
animale crues (œuf,
viande, poisson,
mollusque).



Les denrées les plus souvent consommées crues



Les œufs ou
les préparations
à base d'œufs
crus "fait
maison",
(mayonnaise,
mousse au
chocolat...) sont
consommés par
65%
des individus
de 15 à 79 ans.

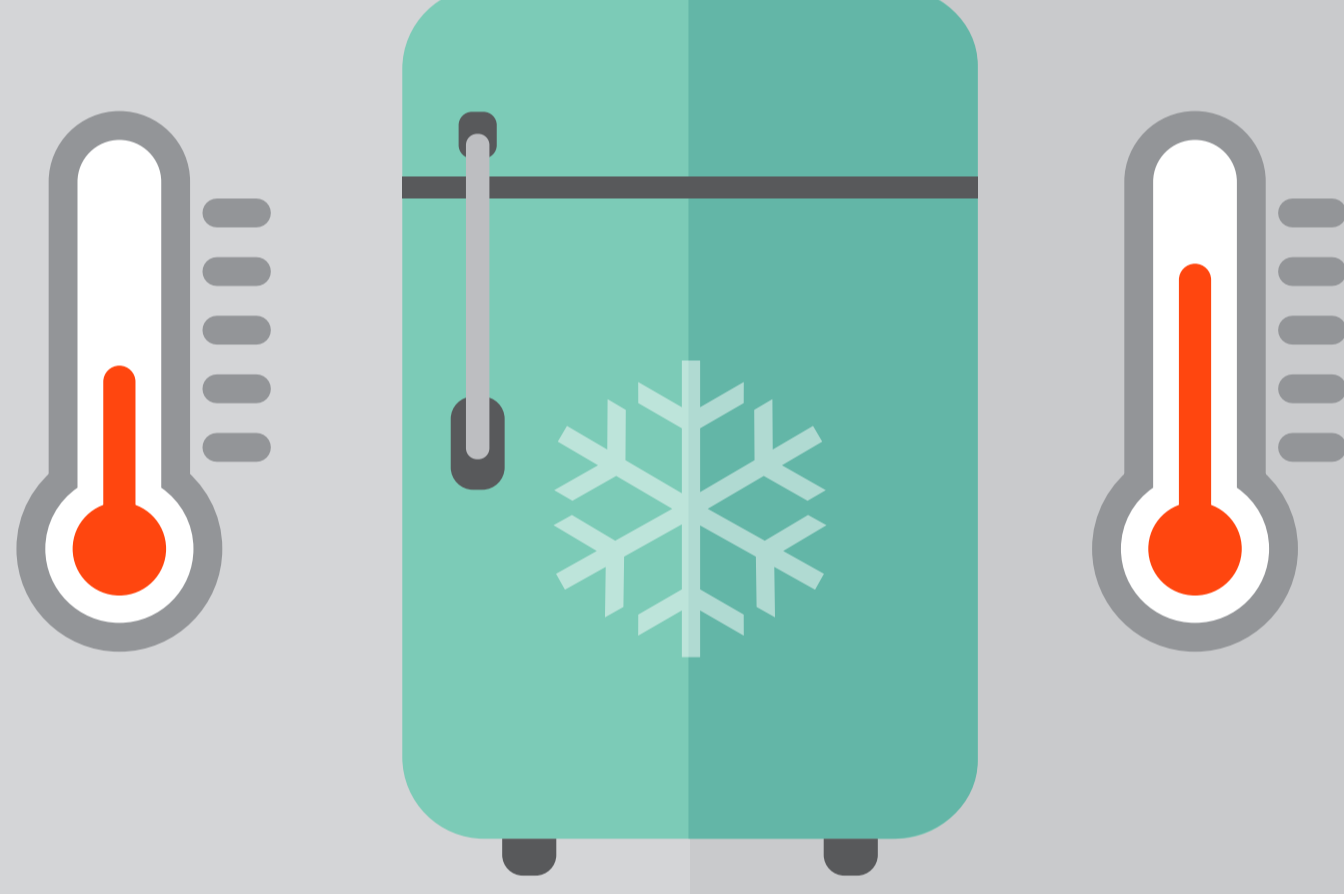


Les poissons,
notamment sous
forme de sushis,
sont consommés par
31%
des individus de
15 à 79 ans et les
mollusques par
23%
des adolescents
et **46%**
des adultes.



La viande de
bœuf est la
viande la plus
fréquemment
consommée crue :
18%
des adolescents
et **30%**
des adultes.

TEMPÉRATURE DU FRIGO



La température dans la zone la plus froide
du réfrigérateur doit être comprise
entre 0 et 4°C.

Pour
50%
des ménages, elle
est comprise entre
2°C et 6°C

Pour
44%
des ménages, elle
est supérieure à 6°C

Pour
20%
des ménages, elle
est supérieure à 8°C

DÉPASSEMENT DES DATES LIMITES DE CONSOMMATION



Environ
50%
des ménages
consomment le jambon,
le saumon fumé et la
viande pré-emballés
après la date limite de
consommation (DLC).

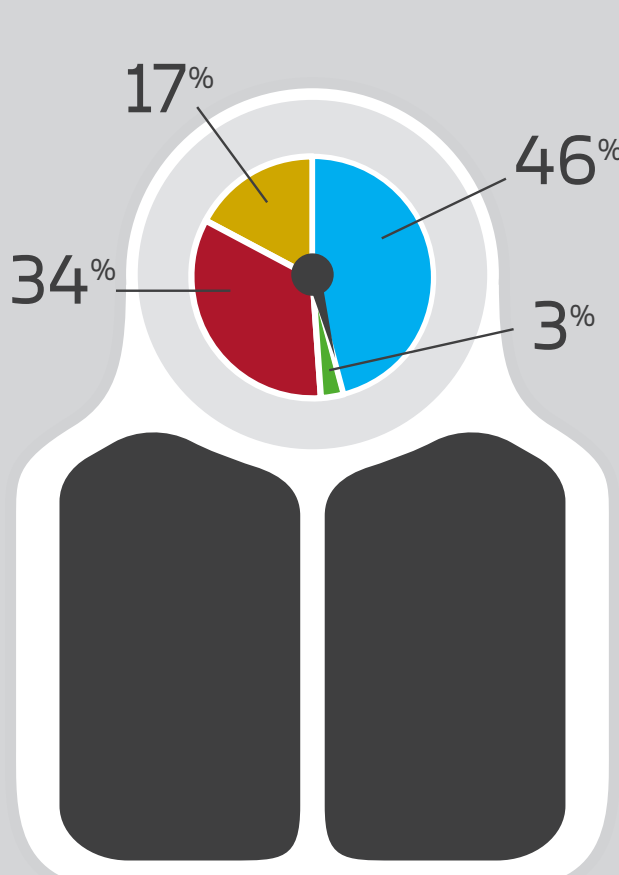
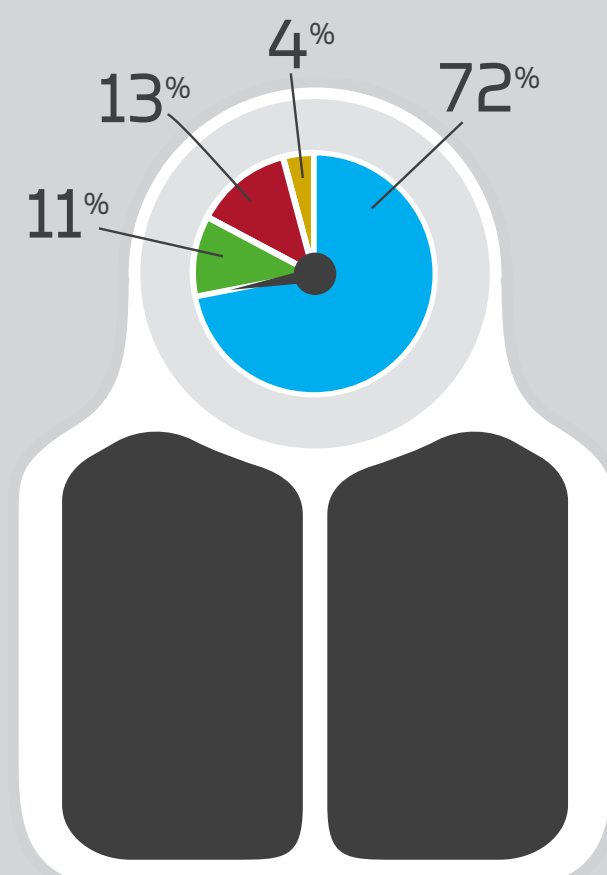


Seulement
33%
des ménages
déclarent consommer
les plats cuisinés
avant la date limite de
consommation (DLC).

STATUT PONDÉRAL ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Enfants
de 0 à 17 ans

Adultes
de 18 à 79 ans



MAIGREUR



NORMAL



SURPOIDS



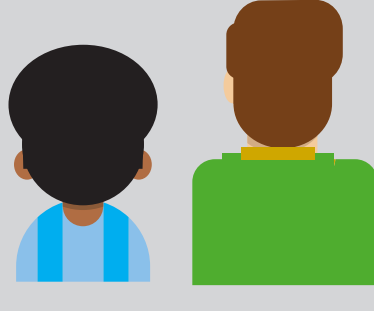
OBÉSITÉ



Seulement un tiers des adolescents de 11 à 17 ans pratique au moins 60 minutes par jour d'activité physique, comme recommandé par l'OMS.

63% des adultes de 18 à 79 ans pratiquent au moins 150 minutes par semaine d'activité physique, comme recommandé par l'OMS.

DES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES



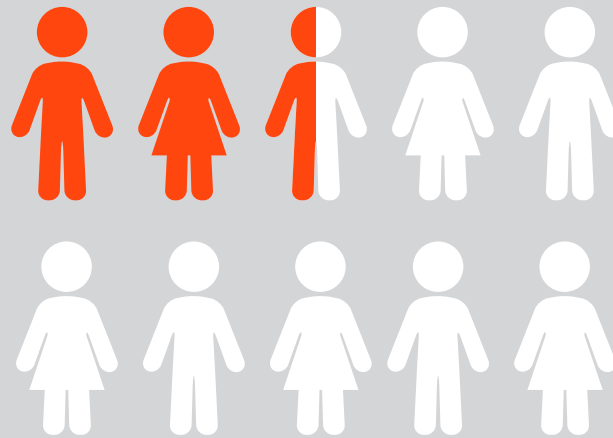
Environ un quart des enfants de 3 à 10 ans, la moitié des adolescents de 11 à 14 ans et les deux tiers des adolescents de 15 à 17 ans **passent plus de 3 h par jour devant un écran.**

Entre 2006-2007 et 2014-2015, le temps moyen passé quotidiennement devant un écran pour les loisirs a augmenté :

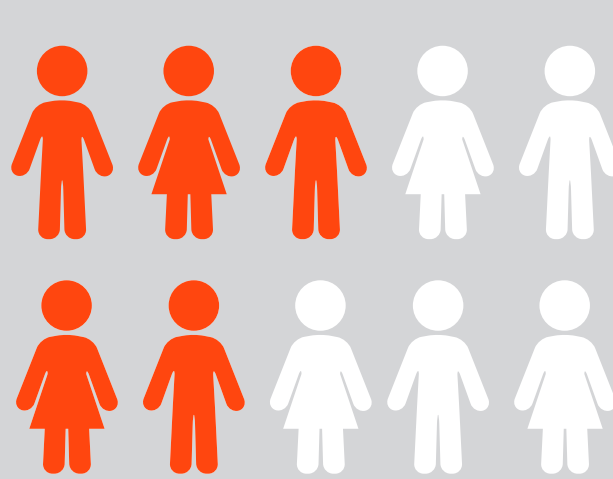
- > d'environ 20 minutes chez les enfants de 3 à 17 ans
- > de 1h20 chez les adultes

Des Français un peu trop sédentaires :

→ un quart des enfants de 3 à 10



→ la moitié des adolescents de 11 à 14 ans



→ deux tiers des adolescents de 15 à 17 ans



→ plus de 80% des adultes de 18 à 79 ans

