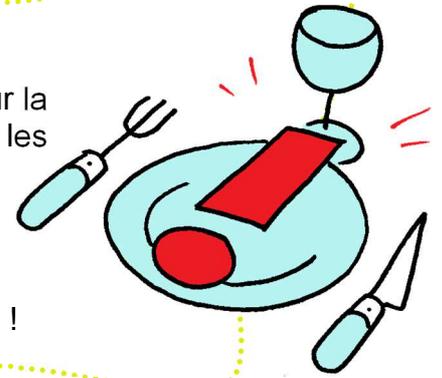


De mauvaises habitudes alimentaires

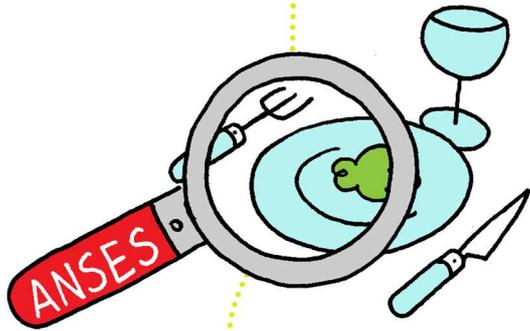
L'alimentation a un rôle important sur la santé. Mal manger, c'est augmenter les risques de cancer, de maladies du cœur, de circulation du sang, de diabète, d'obésité...



Les Français ont des progrès à faire !

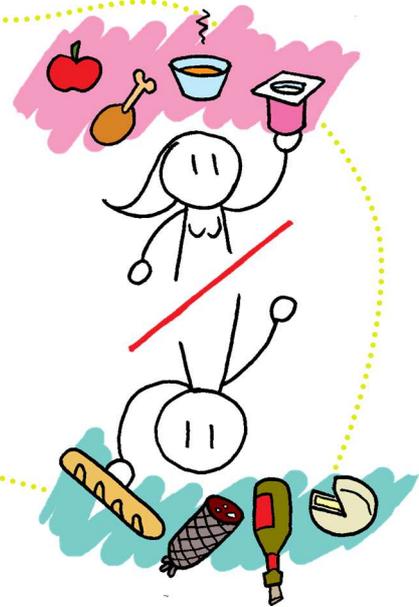
Une étude sur les habitudes alimentaires

Pour améliorer la santé des Français, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (ANSES) s'intéresse à ce qu'il y a dans nos assiettes. Tous les 7 ans, elle réalise une étude sur ce que nous mangeons. 5 800 personnes ont été interrogées en 2015. Les résultats montrent que **les Français ont de mauvaises habitudes alimentaires.**



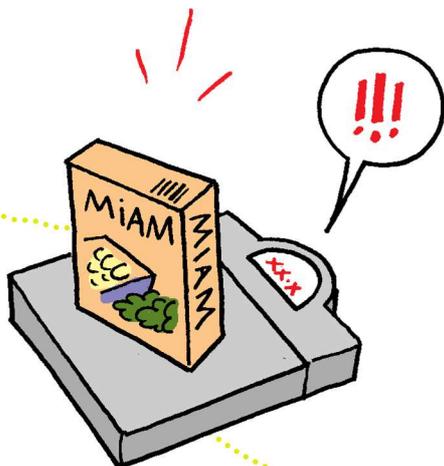
Des différences hommes / femmes

Les femmes mangent plus de yaourts et de fromages blancs, de compotes, de volailles (poulet, dinde...) de soupes et boissons chaudes. Les hommes préfèrent le pain, les viandes et les charcuteries, les pommes de terre, les fromages, les crèmes dessert et les boissons avec de l'alcool.



Trop de plats préparés

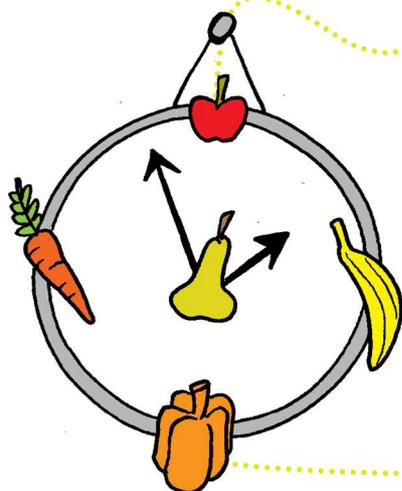
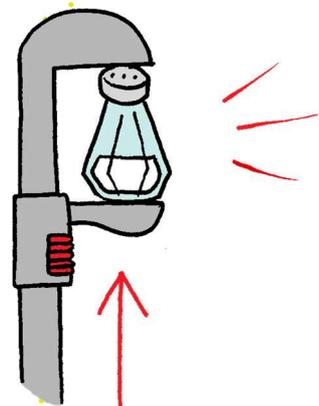
Les Français passent de moins en moins de temps à cuisiner. Ils achètent des plats tout prêts. Le problème, c'est qu'ils sont souvent préparés avec trop de gras, de sucre, de produits chimiques et de sel, ce qui est mauvais pour la santé.



Le sel, encore des progrès à faire

C'est mieux, les Français mangent un peu moins de sel... mais c'est encore trop ! Les hommes consomment en moyenne 9 grammes par jour et les femmes 7. La quantité conseillée est de 8 grammes pour les hommes et 6,5 pour les femmes.

Pour l'ANSES, il faudrait moins de sel dans le pain, les pizzas, les sauces, les soupes, les charcuteries...



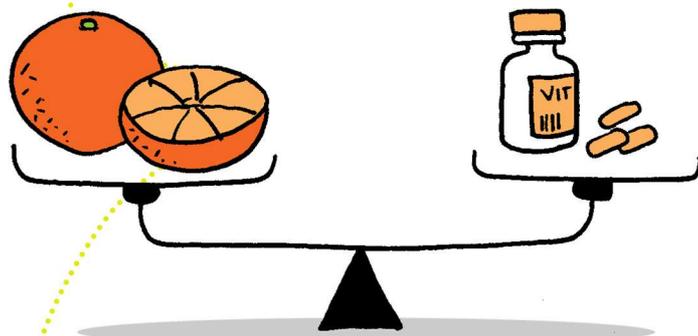
Pas assez de fruits et de légumes

On le sait, il faudrait manger 5 fruits et légumes par jour (environ 400 grammes). Mais nous ne le faisons pas ! Fruits et légumes contiennent des fibres importantes pour le corps. Il y en a aussi dans les céréales. Les adultes en consomment en moyenne 20 grammes par jour. Il en faudrait 10 de plus !

Une nouvelle mode : les vitamines !

De plus en plus de Français achètent des compléments alimentaires : vitamines, plantes... 19 % des enfants en prennent (contre 12 % en 2006-2007) et 29 % des adultes (20 % en 2006-2007). Ils en consomment surtout en hiver.

Mais selon Florence Foucaut, diététicienne : « Il vaut mieux manger de vraies oranges que d'avalier des vitamines en tube. Souvent, il y a des mélanges alors qu'on a besoin d'une seule vitamine ».



Et si on bougeait ?

80 % des adultes et 71 % des adolescents ne font pas assez d'activité physique, ils bougent très peu. Depuis la dernière étude réalisée par l'ANSES il y a 7 ans, le temps passé devant les écrans a fortement augmenté : les enfants passent en moyenne 3 h 05 par jour devant un écran, contre 2 h 45 en 2007 et les adultes 4 h 50 (sans compter le travail) contre 3 h 30. Même si on ne fait pas de sport, il faudrait marcher 30 minutes par jour, prendre les escaliers et non l'ascenseur, faire du vélo...

