

## 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**

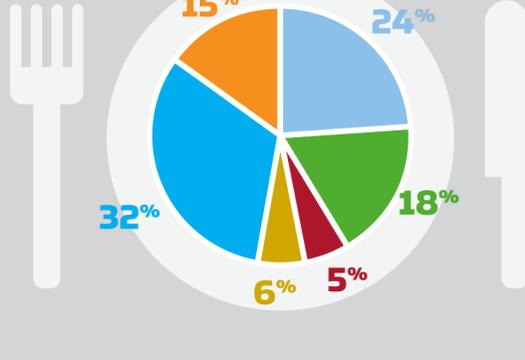


**EAUX ET AUTRES  
 BOISSONS**

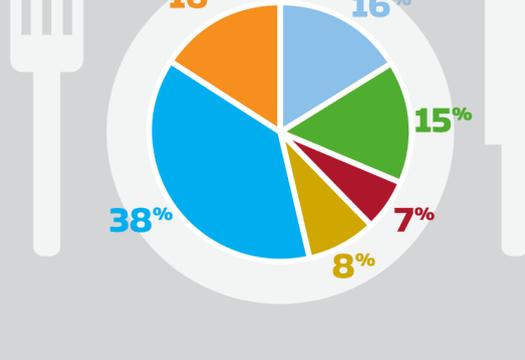


**AUTRES**

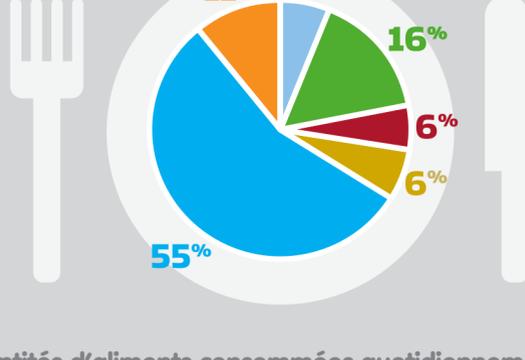
**D'un enfant  
 de 0 à 10 ans**



**D'un adolescent  
 de 11 à 17 ans**



**D'un adulte**



\* quantités d'aliments consommées quotidiennement

## QUI CONSOMME DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

En 2006-2007

En 2014-2015

Enfants de 3 à 17 ans



**12%**



**19%**

Adultes

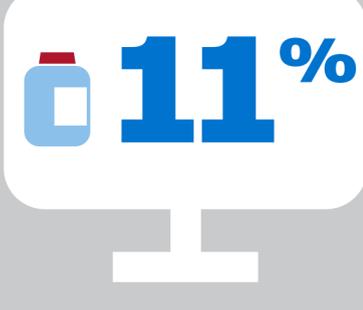
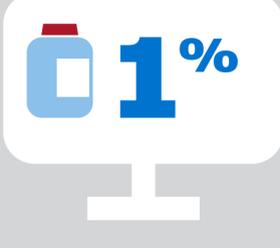


**20%**



**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).**