Trop de sel et pas assez de fibres

Les Français

- **mangent mal,**
- **ne bougent pas assez et**
- **adoptent de nouveaux comportements potentiellement à risque pour leur santé.**

C'est ce qui ressort d'une étude publiée le 12 juillet par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation.

Manger cinq **fruits** et **légumes** par jour, **pratiquer** au moins **150 minutes d'activité physique** par semaine…
une majorité de Français connaît les recommandations du ministère de la Santé. Mais il y a un fossé de la théorie à la pratique, selon l'étude individuelle nationale des consommations alimentaires (Inca), publiée le 12 juillet par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses).

Cette enquête, réalisée tous les sept ans sous l'égide des ministères de la Santé et de l'Agriculture, dresse la photographie des habitudes alimentaires des Français. L'objectif est de connaître l'état nutritionnel de la population pour mieux prévenir certaines maladies (cancer, obésité, pathologies cardio-vasculaires...) et améliorer son état de santé. Pour cette troisième édition, près de 200 enquêteurs ont interrogé un échantillon de plus de **5 800 personnes** en 2014 et 2015.

2,9 kg d'aliments consommés par jour

Les Français consomment en moyenne **2,9 kg d'aliments** chaque jour, dont la **moitié** constitués **de boissons**.

Les **femmes** préfèrent les volailles, la soupe et les yaourts,

Les **hommes** privilégient les produits céréaliers, le fromage et la viande.

Mais dans toutes les assiettes, on trouve toujours plus de produits transformés (sandwichs, pizzas, soupes, jus de fruits, glaces, pâtisseries…), en majorité d'origine industrielle.

L'étude constate aussi la forte augmentation en sept ans de la consommation de compléments alimentaires, qui concerne désormais 19 % des enfants et 29 % des adultes.
La consommation de **sel** reste légèrement trop élevée,

- **7 g/j** chez les **femmes** pour une limite établie à **6,5 g/j**
- **9 g/j** chez les hommes pour une limite établie à **8 g/j**.

En revanche, l'apport en fibres - que l'on trouve dans les fruits et légumes, les légumineuses ou les céréales - reste insuffisant. Les adultes en consomment **20 g/j** alors que les recommandations sont de **30 g/j**.

g/j (grammes par jour) *

De nouveaux enjeux en terme de sécurité sanitaire des aliments

L'étude s'inquiète aussi d'une augmentation des comportements alimentaires potentiellement plus à risque pour la santé. Ainsi, elle note la consommation accrue de **denrées animales crues**,

- notamment les œufs (mousse au chocolat, mayonnaise),
- le poisson (sushis)
- viande de bœuf,

aliments plus susceptibles de contenir des bactéries et d'engendrer des maladies.

L'Agence constate aussi

- **une température du réfrigérateur trop élevée**. Chez 44 % des ménages participant à l'étude, elle était supérieure à **6°C,** alors que la **limite se situe** à **4°C**.
- L'Anses relève également, en sept ans, un **allongement** des durées de **conservation** de **denrées périssables**
- un **dépassement** plus fréquent des **dates** limites de **consommation**.

Enfin, l'étude s'inquiète de l'approvisionnement par **l'auto-production** (potagers, pêche, puits privés…) qui échappe aux contrôles sanitaires et concerne jusqu'à 75 % des Français. L'Anses recommande que des travaux complémentaires soient menés pour mieux évaluer les risques potentiels associés à ces pratiques.

Une sédentarité qui se retrouve sur la balance

L'étude s'est également penchée sur le poids et l'activité physique de la population. Elle constate des niveaux souvent inadaptés malgré les plans nationaux mis en œuvre depuis 2001.

Le **surpoids** touche

- **13%** des **moins de 18 ans** avec **4%** concernés par **l'obésité**.
- **34%** des **adultes**. avec **17%** concernés par **l'obésité**.

L'Anses s'inquiète aussi du pourcentage alarmant de Français sédentaires.

- **50%** des **11-14 ans** passent **plus de 3 h/jour** devant un écran
- **66%** des **15-17 ans** passent **plus de 3 h/jour** devant un écran,
- **plus de 80%** des **18-79 ans** passent au moins **3 h/jour** dans **une activité sédentaire**.

En sept ans, le temps moyen passé quotidiennement **devant un écran** pour les **loisirs** a augmenté de

- **20 minutes** chez les **enfants**
- **01h20** chez les **adultes**.

L'agence appelle les pouvoirs publics à renforcer les efforts en matière de nutrition et de promotion de l'activité physique. Elle propose aussi de définir un nouveau repère spécifique sur la sédentarité. C'est la concomitance de l'augmentation de l'activité physique et la réduction des temps cumulés et continus de sédentarité qui produira les effets les plus marqués sur la santé, prévient l'étude. Actuellement le cumul de ces deux facteurs concerne un tiers des Français, enfants comme adultes.

AFOC de l'Essonne
Lundi et jeudi aprés midi,
Adresse : 12, Place de l'Agora - 91000 Évry
TEL : 01 60 79 22 18
@ : afoc91@gmail.com
https://twitter.com/afoc91
BLOG http://afoc91.unblog.fr