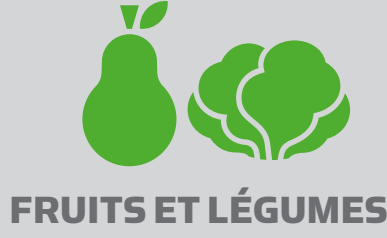


## DANS L'ASSIETTE DES FRANÇAIS\*



PRODUITS LAITIERS



FRUITS ET LÉGUMES  
et aliments à base  
de fruits et légumes



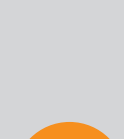
VIANDES,  
POISSONS,ŒUFS  
et produits à base  
de viandes, poissons et œufs



PRODUITS  
CÉRÉALIERS

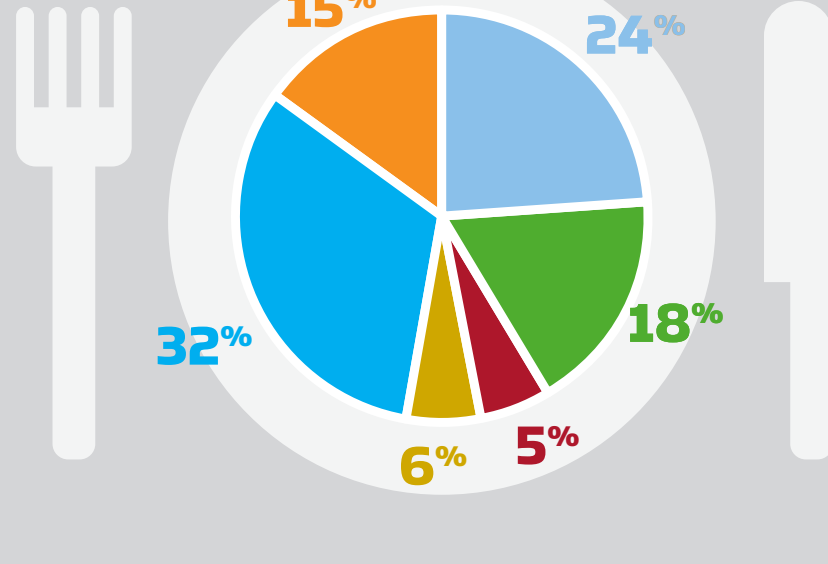


EAUX ET AUTRES  
BOISSONS

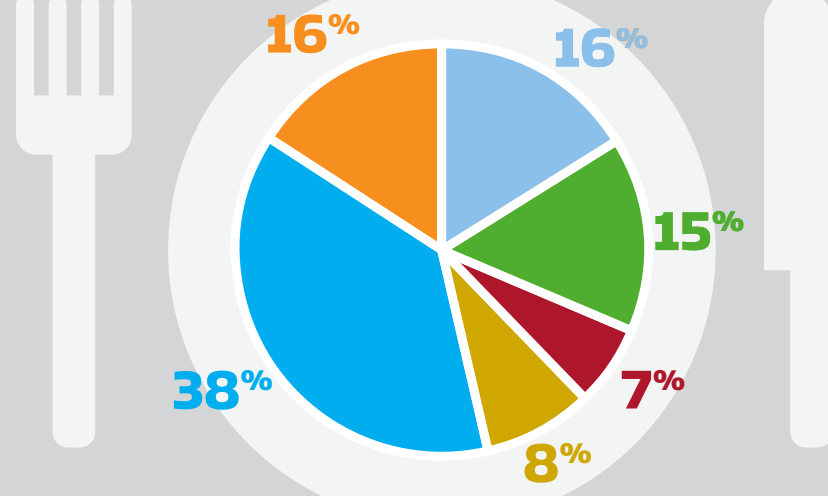


AUTRES

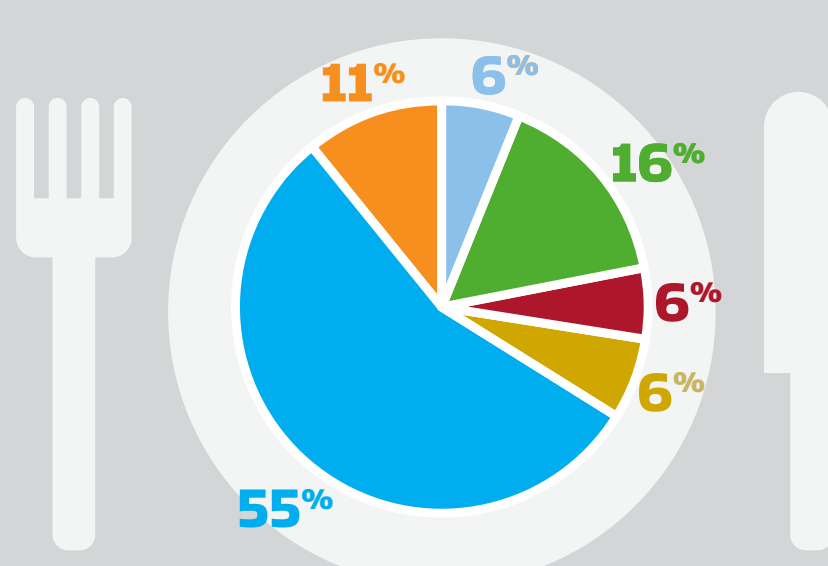
D'un enfant  
de 0 à 10 ans



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%

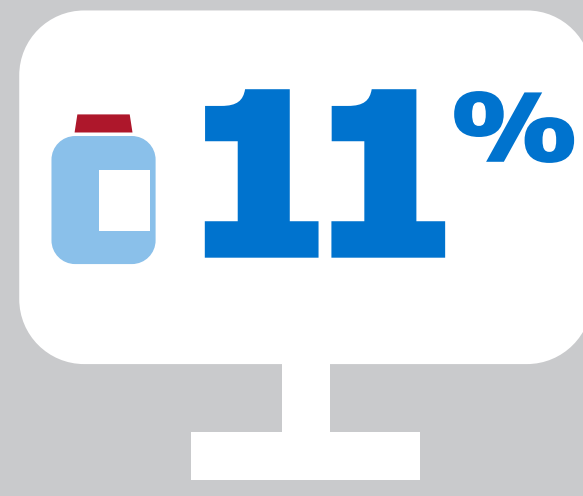
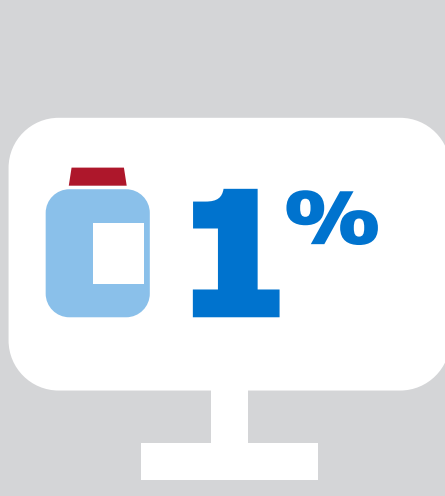
Adultes



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

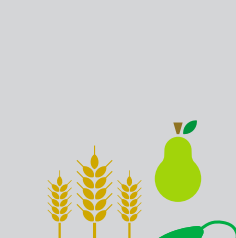
9 grammes  
pour les hommes

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).