



L'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a récemment publié un avis relatif à la troisième étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA 3).

Au total, 5855 individus (2 698 enfants âgés de 0 à 17 ans et 3 157 adultes âgés de 18 à 79 ans) ont participé à cette étude qui a pour objectif d'analyser les habitudes de consommation alimentaire des français.

Les résultats ont montré que les français mangent encore trop de produits transformés, trop de sel et pas assez de fibres. Par ailleurs, les résultats ont également montré que ces habitudes alimentaires s'inscrivaient dans un contexte peu propice.

En effet, les experts concluent qu'entre 2014 et 2015 :

- 13% des enfants et des adolescents étaient en surpoids et 4% d'entre eux obèses
- 34% des adultes (18 à 79 ans) étaient en surpoids et 17% d'entre eux obèses

De plus, la moitié des adolescents de 11 à 14 ans, deux tiers des adolescents de 15 à 17 ans et 80% des adultes sont concernés par un comportement sédentaire « alarmant ». En effet, en 7 ans, le temps quotidien passé devant un écran (en ne prenant pas en compte le temps de travail) a augmenté en moyenne de 20 minutes chez les enfants et d'1h20 chez les adultes (pour atteindre 4h50).

La sédentarité est un problème très préoccupant car elle joue un rôle dans l'apparition du surpoids et de l'obésité et de facteurs de risque de pathologies comme les maladies cardiovasculaires et le diabète. Selon les recommandations du PNNS (Programme National Nutrition Santé), il est conseillé d'effectuer au minimum 30 min d'activité physique par jour.

L'ANSES conclut que les efforts mis en œuvre dans le cadre de la politique nutritionnelle nationale doivent être renforcés pour sensibiliser la population à la fois sur :

- l'amélioration de l'alimentation d'un point de vue nutritionnel
- l'importance de l'activité physique et les risques de la sédentarité.

Source : <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2014SA0234Ra.pdf>

Source image : <https://pixabay.com/fr/loisirs-de-vacances-sport-cyclistes-372523/>