

# Les **conséquences** sur la **santé**

Les conséquences sont à la fois bonnes et mauvaises :

## Une alimentation moins chère, variée et abondante

Le prix des denrées alimentaires n'a cessé de diminuer en francs constants depuis la seconde guerre mondiale. Un éventail de denrées variées et abondantes est proposé désormais aux consommateurs. C'est pourquoi, **il n'y a plus de véritables carences alimentaires en France.**

## Plus de protéines animales

En mangeant plus de viande et de produits laitiers, nous consommons plus de protéines animales. Ceci est positif car les situations de carences protéiques sont aujourd'hui quasiment inexistantes en France.

## Trop de matières grasses et de sel

En revanche, l'excès de graisses saturées dans certains produits augmente le risque de maladies cardiovasculaires et d'obésité. Entre 1900 et aujourd'hui, la part de l'énergie apportée par les matières grasses est passée de 20 à 40 %, alors qu'elle devrait être de l'ordre de 30 %.

Nous consommons souvent plus de sel que nécessaire. Il est recommandé de réduire le sel ajouté lors de la préparation des repas et la consommation des charcuteries et fromages les plus salés ainsi que des biscuits apéritifs salés.

## Trop de sucres, pas assez de féculents

La consommation des glucides complexes apportés par le pain, les céréales, les pâtes a fortement diminué alors que c'est une bonne source d'énergie diffusée régulièrement dans l'organisme.

**La consommation de glucides simples apportés par les aliments sucrés (confiseries, viennoiseries, glaces, sodas, pâtisseries ...) dépasse souvent nos besoins et augmente le risque d'obésité.**

En outre, la consommation excessive d'aliments riches en glucides simples pourrait déclencher une apparition plus précoce du diabète gras chez les personnes en surpoids.

## Une alimentation trop énergétique pour nos besoins réels



Au cours des dernières décennies, notre activité a nettement diminué alors que notre alimentation s'est enrichie en glucides simples et en matières grasses, sources d'énergie.

## Une mauvaise gestion du temps



Le temps consacré à notre repas est important car il faut au moins 20 minutes pour que se manifeste la sensation de rassasiement.

En clair, cela veut dire que **si l'on mange trop vite on mange plus que nécessaire !**

Le grignotage ou le «snacking» favorise la consommation de produits riches en sucres et en matières grasses aux dépens d'une alimentation équilibrée.

## Les maladies liées à l'alimentation en chiffres

Les aspects négatifs de notre alimentation ont des conséquences directes sur notre santé :

**Les maladies cardiovasculaires :** elles constituent **l'une des premières causes de mortalité en France**, avec 170 000 morts par an.

**L'obésité et le surpoids :** L'obésité concerne **7 à 10 % des adultes et 16 % des enfants** (entre 7 et 9 ans) sont en surpoids ou obèses. Ces chiffres sont en **augmentation** constante.

**Le diabète :** concernerait **3 % de la population**, ce chiffre est en augmentation.

## Des repères au quotidien (conformes aux recommandations du Programme national nutrition santé).



**Fruits et légumes :** au moins 5 par jour



**Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs :** à chaque repas et selon l'appétit



**Lait et produits laitiers** (yaourts, fromages) : 3 par jour



**Viandes et volailles, produits de la pêche et oeufs :** 1 à 2 fois par jour



**Matières grasses ajoutées :** limiter la consommation



**Produits sucrés :** limiter la consommation



**Boissons :** de l'eau à volonté



**Sel :** limiter la consommation



**Activité physique :** au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour



Mutualité Française  
255, rue de Vaugirard  
75719 Paris cedex 15  
Tél. : 01.40.43.30.30  
Web : <http://www.mutualite.fr>  
E-mail : [webmail@mutualite.fr](mailto:webmail@mutualite.fr)



CLCV  
Association de Consommateurs  
17, rue Monsieur  
75007 PARIS  
Tél. : 01 56 54 32 10  
Fax : 01 43 20 72 02  
Web : <http://www.clcv.org>  
E-mail : [clcv@clcv.org](mailto:clcv@clcv.org)

Création : Fabienne Vaillant - Tél. : 05 49 65 27 81 - Supplément à Carre de Vie N°151 - Toute reproduction de ce document est interdite.

n°1

# La **santé** et l'**alimentation** en France



Ce document est conforme au



## Pourquoi des fiches sur la nutrition ?

*Les liens entre alimentation et santé sont démontrés scientifiquement. Notre alimentation, souvent mal équilibrée, pose aujourd'hui des problèmes de santé publique : maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, allergies alimentaires ... Ces problèmes de santé devenant préoccupants, il est important de mieux équilibrer notre alimentation.*

# La liste des **fiches nutrition**

Ces fiches thématiques sont rédigées de manière accessible et utilisables "à la carte" en fonction de vos interrogations ou de vos besoins.

**fiche n°1** La **santé** et l'**alimentation** en France  
Introduit l'ensemble des fiches et fait un bilan de l'état de santé des Français selon leur alimentation.

**fiche n°2** Le B.A. BA de la **nutrition**  
Donne les connaissances de base en nutrition.

**fiche n°3** Comment manger **équilibré** pour les **adultes** ?  
Des conseils pratiques pour se composer une alimentation équilibrée.

**fiche n°4** Comment manger **équilibré** pour les **ados - Fille** ?  
La journée type d'une lycéenne avec tous les trucs pour bien manger.

**fiche n°5** Comment manger **équilibré** pour les **ados - Garçon** ?  
La journée type d'un lycéen avec tous les trucs pour bien manger.

**fiche n°6** Apprendre à lire les **étiquettes**  
Les étiquettes donnent des informations précieuses, encore faut-il savoir les lire.

**fiche n°7** L'**étiquetage** nutritionnel  
Le meilleur moyen de connaître les qualités nutritionnelles d'un aliment.

**fiche n°8** Les publicités "**santé**"  
Apprendre à interpréter les publicités pour les aliments qui mettent en avant le thème de la santé.

**fiche n°9** Les nouveaux aliments "**santé**"  
Comment faire le tri entre les produits qui offrent un véritable bénéfice santé et les autres...

## Nous ne **mangeons** plus comme **nos parents**

Notre alimentation a connu ses plus grands bouleversements au cours des quarante dernières années.

### Une désaffection des **produits traditionnels** :

Des produits qui constituaient autrefois la base de l'alimentation de nos grands-parents, sont devenus marginaux dans notre alimentation actuelle :

#### **Le pain**

Nous en mangeons **2 fois moins** qu'il y a 50 ans (aujourd'hui : 140 grammes par jour et par personne).

#### **Les pommes de terre**

Nous en mangeons **2 fois moins** qu'il y a 60 ans.

#### **Les légumes secs**

Nous en mangeons **7 fois moins** qu'il y a 60 ans.

### Une forte augmentation **des produits transformés et d'origine animale** :

#### **La viande**

Ce n'est plus un produit de luxe, nous en mangeons **2 fois plus** qu'en 1900 (aujourd'hui : 280 grammes par jour et par personne)

#### **Les produits laitiers**

La consommation de yaourts a été **multipliée par 10** en 40 ans et celle des fromages par 4 !

#### **Le sucre**

Sa consommation a été **multipliée par 2** en un siècle, notamment du fait du développement des produits sucrés (sodas, glaces, confiseries, pâtisseries...) dont la consommation a été multipliée par 3 en 40 ans.

#### **Les plats tout préparés**

Leur consommation a été **multipliée par 4** en 40 ans.

## Nous **ne vivons** plus comme **nos parents**

### **Moins d'efforts physiques**



Le développement de la mécanisation et des moyens de transport limite désormais nos efforts physiques. L'efficacité du chauffage limite les dépenses énergétiques de notre corps. Tous ces progrès font qu'on se dépense moins physiquement.

### **Une nouvelle gestion du temps**



#### **La course contre la montre :**

le temps consacré aux repas a été considérablement réduit, notamment pour le déjeuner. La durée des repas à la cantine scolaire est en moyenne de 20 minutes. Ceux qui travaillent ont également tendance à expédier le déjeuner.



#### **Le grignotage à toute heure :**

en revanche, on a pris l'habitude de manger en dehors des repas à tout moment de la journée.

### **Une perte des repères alimentaires traditionnels**



#### **La famille :**

Parce que ses membres ont moins souvent la possibilité d'être tous ensemble pour les repas, la famille n'est plus le lieu de transmission des habitudes alimentaires, les médias et notamment la publicité l'ont remplacée.

#### **Des repas individuels :**

il n'est pas rare que chaque membre de la famille mange de son côté selon son heure d'arrivée à la maison ou selon ses goûts propres.

#### **Un manque de connaissances culinaires :**

La tradition culinaire se perd : 60 % des personnes n'achètent pas certains aliments parce qu'elles ne savent pas comment les cuisiner.

