

## **ALIMENTATION**

Sel :

**Combien de personnes ont un rapport en sel supérieur à la norme admise en Europe ?**

En France 95% des hommes et 82% des femmes ont un apport en sel supérieur à la norme de 6 grammes par jour admise en Europe pour préserver la santé cardiovasculaire. Et parmi ces personnes 36% des femme et 67% des hommes ont des rapports en sel supérieur au niveau maximal que la France s'était fixée pour 2008 qui est de 8 grammes par jours.

Gras :

**Quelle est la dose de gras dans les aliments que l'on mange ?**

Il y a 41% de gras dans les aliments que l'on consomme

Sucre :

**Combien de personnes consomment trop de sucres libres ?**

Le rapport énergétique par jours est de 10% mais 41% des adultes dépasse ce seuil. Ainsi 41% des personnes consommeraient trop de sucres libres au regard de ces recommandations. On connaît parfaitement leurs effets néfastes lorsqu'ils sont absorbés par excès. Ainsi 19% des adolescents sont trop gros aujourd'hui.