

**Maladies liées à l'alimentation : l'alerte****21 millions** de Français sont en **surpoids ou obèses** soit près d'un adulte sur deux.<sup>1</sup>plus de **3,5 millions** de Français touchés par le **diabète**.<sup>2</sup>**17,6 %** des Français déclarent être traités pour l'hypertension artérielle.<sup>1</sup>**Cancers : 1<sup>re</sup> cause** de mortalité en France.**1/3 des cas seraient évitables** par une alimentation plus équilibrée.**Maladies cardio-vasculaires :****2<sup>e</sup> cause de mortalité** en France.**Les liens de causalité en cas de surconsommation**

sucres simples +

acides gras saturés +

sel =



cancers

obésité



surpoids



diabète

acides gras saturés +

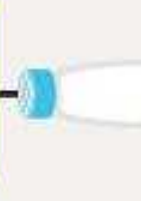
sel =



maladies cardio-vasculaires

sel =

hypertension

**Recommandation/consommation : le grand écart****ACIDES GRAS SATURÉS**Reco  
**27 g/jour**Conso  
**36 g/jour****SEL**Reco  
**5 g/jour**Conso  
**9 g/jour****SUCRES SIMPLES**Reco  
**50 g/jour**Conso  
**95 g/jour****FIBRES**Reco  
**25 g/jour**Conso  
**17 g/jour**<sup>1</sup> Source enquête Obépi 2012<sup>2</sup> Source Institut de veille sanitaire - novembre 2010