

## Quantité moyenne de nourriture consommée par un être humain

### Quantité quotidienne (France)

En France, un adulte consomme en moyenne 2,9 kg d'aliments et de boissons par jour, soit environ 2 200 kcal<sup>[1]</sup>. Cette quantité inclut plus de la moitié sous forme de boissons, dont l'eau représente la majeure partie. Les enfants jusqu'à 10 ans consomment environ 1,6 kg par jour, et les adolescents de 11 à 17 ans autour de 2,2 kg<sup>[1]</sup>.

### Répartition des apports nutritionnels

Dans un régime alimentaire équilibré pour un adulte moyen (environ 2 000 kcal/jour), la répartition conseillée est la suivante<sup>[2]</sup> :

- Protéines : 1 g par kg de poids corporel (12 à 16 % des apports énergétiques totaux)
- Lipides : 35 à 40 %
- Glucides : 50 à 55 % (dont 55 % de glucides complexes)
- Répartition des repas : petit-déjeuner (25 %), déjeuner (40 %), dîner (35 %)<sup>[2]</sup>

### Temps consacré à l'alimentation

En France, les adultes passent en moyenne 2 h 22 par jour à s'alimenter, principalement lors des trois repas traditionnels<sup>[3]</sup>. Ce temps augmente avec l'âge, atteignant 2 h 34 pour les plus de 60 ans<sup>[3]</sup>.

## Quantité annuelle et comparaison internationale

### Quantité annuelle (France et Québec)

- Un adulte français consomme donc environ 1 058 kg d'aliments et de boissons par an (2,9 kg x 365 jours)<sup>[1]</sup>.
- Au Québec, une étude individuelle fait état d'environ 1,3 tonne de nourriture consommée par personne par an, ce qui est cohérent avec les chiffres français<sup>[4]</sup>.

### Consommation mondiale

Les aliments les plus consommés au monde sont le pain et les produits céréaliers, avec près de 85 kg par habitant et par an<sup>[5]</sup>.

## Facteurs de variation

La quantité de nourriture consommée varie selon :

- L'âge, le sexe, l'activité physique et l'état de santé
- Les habitudes culturelles et alimentaires (par exemple, la part de viande ou de produits transformés)
- Le climat et la saison<sup>[2]</sup> <sup>[1]</sup>

## Synthèse

- Un adulte consomme en moyenne 2,9 kg d'aliments et boissons par jour (France), soit un peu plus d'une tonne par an<sup>[1] [4]</sup>.
- L'apport énergétique recommandé est d'environ 2 000 à 2 200 kcal/jour pour un adulte moyen<sup>[2] [1]</sup>.
- Ces chiffres varient selon le pays, le mode de vie et les habitudes alimentaires.

En résumé, un être humain adulte mange en moyenne entre 2,5 et 3 kg de nourriture et de boissons par jour, avec une valeur de référence d'environ 2 900 g/jour pour la France<sup>[1]</sup>.

✱

## Consommation alimentaire moyenne d'un être humain à l'échelle mondiale

### Apport calorique quotidien

- La consommation alimentaire moyenne mondiale se situe autour de 2 650 kilocalories par personne et par jour selon les données de la FAO pour les années récentes<sup>[6] [7]</sup>.
- Ce chiffre masque de fortes disparités : dans les pays développés, la moyenne dépasse souvent 3 000 kcal/jour, tandis qu'en Afrique subsaharienne ou dans certains pays en développement, elle reste parfois autour de 2 100 à 2 400 kcal/jour<sup>[6]</sup>.

### Quantité de nourriture en poids

- Il n'existe pas de chiffre unique universellement reconnu pour le poids total de nourriture consommée quotidiennement dans le monde, car cela dépend de la densité énergétique des aliments (par exemple, les régimes riches en céréales et légumes pèsent plus lourd que ceux riches en graisses ou en sucre).
- En Europe, la consommation annuelle de viande par personne est d'environ 80 kg, en Chine 60 kg, mais en Afrique elle peut descendre à 10 kg dans certains pays<sup>[8] [9] [10]</sup>.
- Pour les produits laitiers, la moyenne mondiale est d'environ 118 kg équivalent lait par habitant et par an, mais avec de fortes variations selon les régions (40 kg en Chine, 285 kg en France)<sup>[9]</sup>.

### Exemple de répartition annuelle mondiale par habitant (2022, tous produits confondus)

- Pain et produits céréaliers : près de 85 kg
- Viande : environ 42 kg (moyenne mondiale)
- Lait et produits laitiers : 118 kg (équivalent lait)
- Fruits, légumes, poissons, huiles, etc. complètent ce total<sup>[11] [9] [10]</sup>.

## Synthèse

- En moyenne, un être humain consomme mondialement environ 2 650 kcal par jour<sup>[6] [7]</sup>.
- Cela correspond à une quantité totale de nourriture (solide et liquide) estimée entre 2 et 2,5 kg par jour, mais ce chiffre varie fortement selon les régions et le niveau de vie.

- Les régimes alimentaires sont très hétérogènes : un Européen ou un Nord-Américain mange beaucoup plus (en quantité et en calories) qu'un habitant d'Afrique subsaharienne ou d'Asie du Sud<sup>[8] [9] [10]</sup>.

### À retenir

> La consommation alimentaire mondiale moyenne est d'environ 2 650 kcal par jour et entre 2 et 2,5 kg de nourriture par jour, mais avec de grandes différences régionales selon l'accès, les habitudes et le niveau de vie<sup>[6] [7] [8] [11] [9] [10]</sup>.



### À quoi correspond la sous-nutrition ?

La sous-nutrition (ou sous-alimentation) désigne un état où l'apport alimentaire d'une personne est insuffisant pour couvrir ses besoins énergétiques quotidiens, ce qui entraîne des carences nutritionnelles et peut provoquer des troubles organiques ou fonctionnels<sup>[12] [13] [14] [15] [16]</sup>. Elle se distingue de la malnutrition, qui inclut aussi les déséquilibres qualitatifs de l'alimentation (excès ou carences de certains nutriments)<sup>[12]</sup>.

### Définition précise

- **Sous-nutrition** : Apport alimentaire insuffisant en quantité ou en diversité pour répondre aux besoins de l'organisme, empêchant de mener une vie normale, active et saine<sup>[12] [17] [15]</sup>.
- Elle peut résulter d'un manque de nourriture, d'une maladie qui empêche l'absorption des nutriments, ou d'une alimentation trop peu variée<sup>[17]</sup>.

### Conséquences et symptômes

- **Physiques** : Amaigrissement, perte de masse musculaire, fatigue, faiblesse générale, troubles digestifs, retard de croissance chez l'enfant, fonte des réserves corporelles (graisse, muscles)<sup>[12] [17] [18] [19] [20]</sup>.
- **Carences** : Manque de vitamines et minéraux, anémie, troubles de la peau, chute de cheveux, troubles du sommeil, irritabilité, apathie, infections fréquentes<sup>[12] [21] [22]</sup>.
- **Effets graves** : Chez les enfants, la sous-nutrition peut causer des retards de développement physique et cognitif parfois irréversibles<sup>[12] [17] [18]</sup>.
- **Formes sévères** : La sous-nutrition aiguë peut entraîner une émaciation extrême (marasme) ou des œdèmes (kwashiorkor), augmentant fortement le risque de décès<sup>[17]</sup>.

### Données mondiales

- Plus de 800 millions de personnes sont chroniquement sous-nutries dans le monde, principalement dans les pays en développement<sup>[12]</sup>.
- La sous-nutrition est la première cause de mortalité mondiale, avec plus de 25 000 décès par jour liés à ce problème<sup>[12]</sup>.

## En résumé

La sous-nutrition correspond à une alimentation insuffisante, en quantité ou en qualité, pour couvrir les besoins de base de l'organisme. Elle entraîne des troubles physiques, des carences, et peut avoir des conséquences graves, notamment chez l'enfant et en cas de sous-nutrition aiguë <sup>[12]</sup> <sup>[13]</sup> <sup>[17]</sup> <sup>[15]</sup>.

\*\*

1. <https://www.anses.fr/fr/content/inca-3-evolution-des-habitudes-et-modes-de-consommation-de-nouveaux-enjeux-en-matiere-de>
2. [https://fr.wikipedia.org/wiki/Alimentation\\_humaine](https://fr.wikipedia.org/wiki/Alimentation_humaine)
3. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1281016>
4. <https://www.ledevoir.com/documents/special/22-03-assiette-un-an/index.html>
5. <https://fr.statista.com/statistiques/1340708/consommation-alimentaire-annuelle-mondiale-par-habitant-par-groupe-de-produit/>
6. <https://www.fao.org/4/y3557f/y3557f15.htm>
7. <https://www.ciwf.fr/actualites/2013/07/nourrir-9-milliards-habitants>
8. <https://www.agrociwf.fr/rethinking-food/modeles-de-consommation-alimentaire/>
9. <https://www.inrae.fr/dossiers/quels-defis-elevages-durables/production-consommation-mondiale>
10. [https://www.lemonde.fr/planete/article/2023/06/01/un-francais-consomme-deux-fois-plus-de-viande-que-la-moyenne-mondiale\\_6175784\\_3244.html](https://www.lemonde.fr/planete/article/2023/06/01/un-francais-consomme-deux-fois-plus-de-viande-que-la-moyenne-mondiale_6175784_3244.html)
11. <https://fr.statista.com/statistiques/1340708/consommation-alimentaire-annuelle-mondiale-par-habitant-par-groupe-de-produit/>
12. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Sous-alimentation>
13. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/sous-alimentation/73759>
14. <https://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/sous-nutrition/>
15. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/b0352333-ec73-4de9-b61e-626a5a2c6bd4/content/src/html/annex-02.html>
16. <https://www.schoolmouv.fr/definitions/sous-alimentation-2/definition>
17. [https://www.actioncontrelafaim.org/wp-content/uploads/2023/06/2-DCF2024\\_fichesCoordo\\_Faim-Sous-nutrition.pdf](https://www.actioncontrelafaim.org/wp-content/uploads/2023/06/2-DCF2024_fichesCoordo_Faim-Sous-nutrition.pdf)
18. <https://www.malteser-international.org/fr/qui-sommes-nous/champs-daction/nutrition/la-sous-alimentation-chez-les-enfants.html>
19. <https://www.actioncontrelafaim.org/a-la-une/comment-on-previent-traite-et-guerit-la-sous-nutrition/>
20. <https://www.msmanuals.com/fr/accueil/troubles-de-la-nutrition/denutrition/denutrition>
21. <https://www.livi.fr/sante/malnutrition/carence-alimentaire/>
22. <https://urbancare.clinic/fr/sous-alimentation-9-signes-avant-coueurs-que-le-corps-donne-lorsque-vous-ne-mangez-pas-assez/>