

Erreurs alimentaires	Effets à court terme	Effets à long terme
<b>Excès de sucre</b>	Caries dentaires Excès de poids Hyperglycémie	Obésité Maladies cardiovasculaires
<b>Excès de sel</b>	Rétention d'eau	Obésité Maladies cardiovasculaires
<b>Excès d'alcool</b>	Troubles du comportement Troubles de la mémoire Troubles digestifs Fatigue Déshydratation	Cancers des organes digestifs Maladies cardiovasculaires Maladies mentales
<b>Consommation insuffisante d'eau</b>	Fatigue Crampes musculaires Fourmillements dans les mains	Déshydratation
<b>Manque de vitamine C (ex : manque de fruits)</b>	Fatigue Manque de résistance aux infections	Infections
<b>Manque de laitage (aliment à base de lait comme l'yaourt, les fromages, le beurre, etc.)</b>	Troubles de l'humeur	Décalcification Fracture des os
<b>Alimentation trop abondante</b>	Excès de poids	Obésité Maladies cardiovasculaires
<b>Alimentation trop insuffisante</b>	Amaigrissement	Malnutrition Sous nutrition