

LES RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES

Les références nutritionnelles, anciennement Apports Nutritionnels Conseillés (ANC), renseignent sur les apports journaliers en macronutriments énergétiques et micronutriments recommandés. Elles sont élaborées de manière différente en fonction du type de nutriment et des données disponibles.

Les nutriments non présentés sont ceux pour lesquels il n'existe pas de recommandation à ce jour.

Attention : à noter que les recommandations indiquées sur ce document sont différentes des Apports Recommandés présents sur les tableaux nutritionnels des produits, qui ne prennent pas en compte les différences liés au sexe et à l'âge.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES

EN ORANGE

RNP (Référence Nutritionnelle pour la Population)

Référence élaborée à partir de données expérimentales de façon à couvrir les besoins de 97,5% de la population. Elle est calculée à partir du besoin nutritionnel moyen de la population considérée et prend en compte la variabilité des individus et donc des besoins au sein d'une population.

EN BLEU

AS (Apport Satisfaisant)

Apport moyen d'une population ou d'un sous-groupe dont le statut nutritionnel est jugé satisfaisant. Il est utilisé comme référence lorsque le RNP ne peut pas être calculé faute de données suffisantes.

EN VERT

IR (Intervalle de Référence)

Intervalle d'apports considérés comme satisfaisants pour le maintien en bonne santé. Ce type de référence est spécifique des macronutriments énergétiques et s'exprime en pourcentage de l'apport énergétique total.

EN ROUGE

AM (Apport Maximal)

Référence déterminée pour les nutriments à limiter.

LES RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES POUR LES ENFANTS

Focus protéines

4 - 5 ANS
6 - 16 % AET*
(≈ 20-60g)

6 - 9 ANS
7 - 17 % AET*
(≈ 30-80g)

10 - 13 ANS
9 - 19 % AET*
(≈ 45-105g)

14 - 17 ANS
10 - 20 % AET*
(≈ 55-140g)

Focus sucres totaux

Hors lactose et galactose (apport maximum)

4 - 7 ANS
60g

8 - 12 ANS
75g

13 - 17 ANS
100g

4 - 6 ANS

7 - 10 ANS

Macronutriments

ÉNERGIE
Garçon :
1521 kcal
Fille :
1417 kcal

GLUCIDES
40 - 55 % AET*
(≈ 140-210 g)

FIBRES
14 g

LIPIDES
35 - 40 % AET*
(≈ 55-70g)

EPA + DHA
250 mg

ÉNERGIE
Garçon :
1851 kcal
Fille :
1726 kcal

GLUCIDES
40 - 55 % AET*
(≈ 175-265g)

FIBRES
16 g

LIPIDES
35 - 40 % AET*
(≈ 65-80g)

EPA + DHA
250 mg

Vitamines

A
300 µg

B1
0,6 mg

B2
0,7 mg

B3
H : 10 mg
F : 9,5 mg

B5
4,0 mg

B6
0,7 mg

B9
140 µg

B12
1,5 µg

C
30 mg

D
15 µg

E
9,0 mg

A
400 µg

B1
H : 0,8 mg
F : 0,7 mg

B2
1,0 mg

B3
12 mg

B5
4,0 mg

B6
1,0 mg

B9
200 µg

B12
2,5 µg

C
45 mg

D
15 µg

E
9,0 mg

Minéraux

Ca
800 mg

Cu
1,0 mg

Fe
7,0 mg

I
90 µg

Mg
H : 230 mg (RNP)
F : 230 mg (AS)

Mn
1,0 mg

P
440 mg

Se
20 µg

Zn
5,5 mg

Ca
800 mg

Cu
1,0 mg

Fe
11 mg

I
90 µg

Mg
H : 230 mg (RNP)
F : 250 mg (AS)

Mn
1,5 mg

P
440 mg

Se
35 µg

Zn
7,4 mg

QUELS NUTRIMENTS SURVEILLER ?



Risque d'insuffisance d'apport, nécessaire à la croissance, à la formation et à la solidité des os et des dents.



Attention aux apports excessifs en sucres totaux (hors lactose et galactose) contribuant à la prise de poids. L'Anses conseille de limiter les boissons sucrées, pâtisseries, biscuits et gâteaux.



Insuffisance d'apports fréquents notamment chez les jeunes filles avec risque d'anémie.



Attention à l'excès de sodium entraînant un risque d'habitude au goût salé et d'apports excessifs à l'âge adulte (associé à un risque d'hypertension artérielle).

GARÇON 11 - 14 ANS

FILLE 11 - 14 ANS

Macronutriments

ÉNERGIE
2263 kcal

GLUCIDES
40 - 55% AET*
(≈ 225-310g)

FIBRES
19 g

LIPIDES
35 - 40% AET*
(≈ 90-100g)

EPA + DHA
250 mg

ÉNERGIE
2048 kcal

GLUCIDES
40 - 55% AET*
(≈ 205-280g)

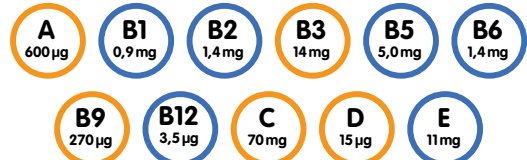
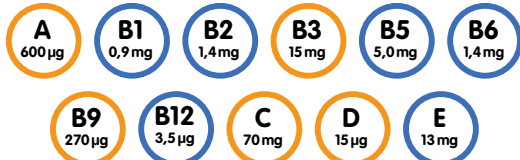
FIBRES
19 g

LIPIDES
35 - 40% AET*
(≈ 80-90g)

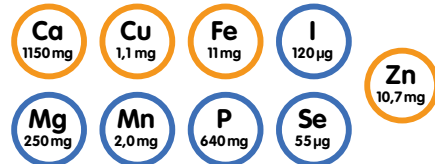
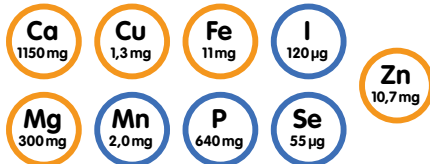
EPA + DHA
250 mg

Pour les sucres et les protéines, voir page précédente

Vitamines



Minéraux



GARÇON 15 - 17 ANS

FILLE 15 - 17 ANS

Macronutriments

ÉNERGIE
2826 kcal

GLUCIDES
40 - 55% AET*
(≈ 285-390g)

FIBRES
21 g

LIPIDES
35 - 40% AET*
(≈ 110-125 g)

EPA + DHA
250 mg

ÉNERGIE
2253 kcal

GLUCIDES
40 - 55% AET*
(≈ 225-310g)

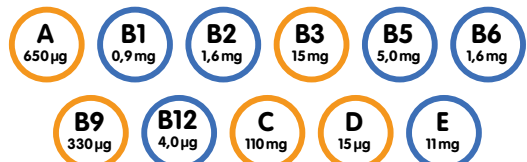
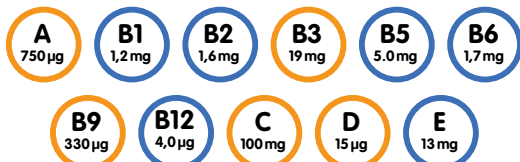
FIBRES
21 g

LIPIDES
35 - 40% AET*
(≈ 90-100g)

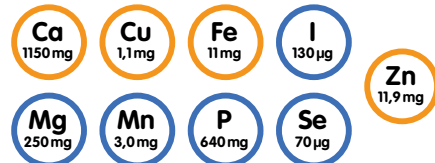
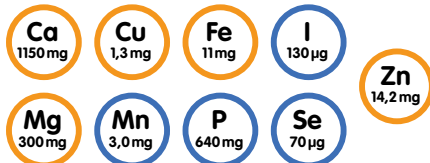
EPA + DHA
250 mg

Pour les sucres et les protéines, voir page précédente

Vitamines



Minéraux



*AET : Apport Énergétique Total.

LES RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES POUR LES ADULTES

Macronutriments

GLUCIDES
40-55 % AET*
(≈ 205-340g)

SUCRES**
Max 100 g

FIBRES
30 g

LIPIDES
35-40 % AET*
(≈ 80-110g)

AGS
Max 12 %
AET*
(≈ 30g)

LA
4 % AET*

ALA
1 % AET*

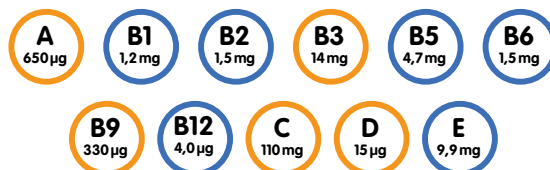
EPA + DHA
500 mg

PROTÉINES
10-20 % AET*
(≈ 50-125g)

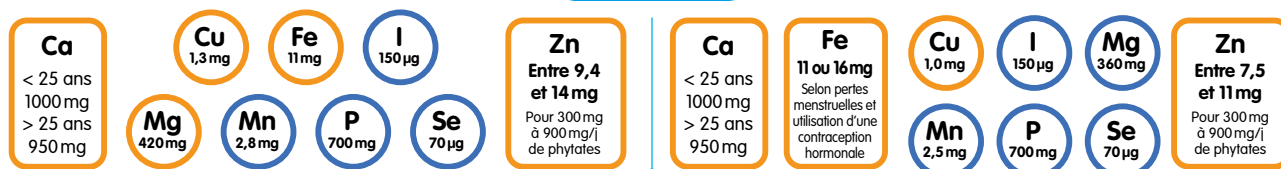
HOMMES

FEMMES

Vitamines



Minéraux



HOMMES > 65 ANS

Macronutriments

GLUCIDES
40-55 % AET*
(≈ 230-315g)

SUCRES**
Max 100 g

FIBRES
25-30g

LIPIDES
35-40 % AET*
(≈ 90-105g)

AGS
Max 12 % AET*
(≈ 30g)

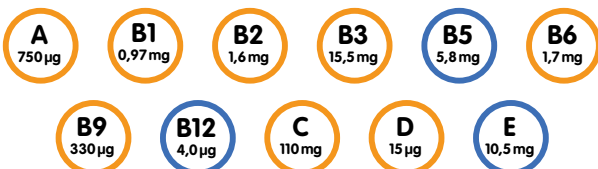
LA
4 % AET*

ALA
1 % AET*

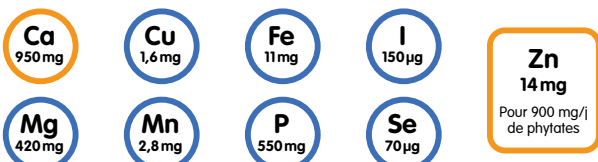
EPA + DHA
500 mg

PROTÉINES
1g/kg
de poids
corporel

Vitamines



Minéraux



FOCUS HOMME > 65 ANS ET FEMMES MÉNOPAUSÉES

Nutriments susceptibles d'être en insuffisance d'apport (selon les simulations de l'Anses) :

- EPA et DHA : maintien des performances cognitives
- Iode : bon fonctionnement de la thyroïde
- Zinc : bon fonctionnement du système immunitaire
- Fer et vitamine C : femme de plus de 60 ans uniquement

Nutriments à surveiller :

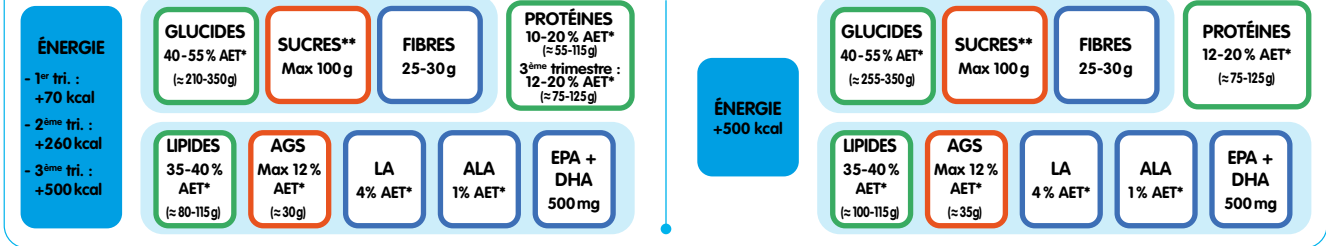
- Calcium et vitamine D : apports suffisants pour limiter le risque d'ostéoporose et de fractures.
- Protéines : apports suffisants pour limiter le risque de sarcopénie.
- Sodium : à limiter à cause du risque d'hypertension artérielle et de rétention d'eau.

*AET : Apport Énergétique Total. - **Sucres totaux hors lactose et galactose.

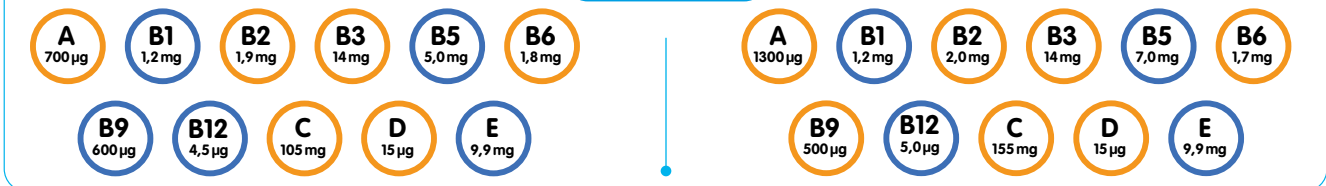
FEMMES ENCEINTES

FEMMES ALLAITANTES

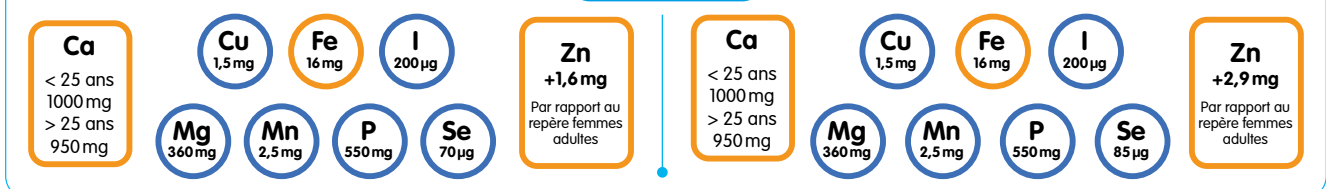
Macronutriments



Vitamines

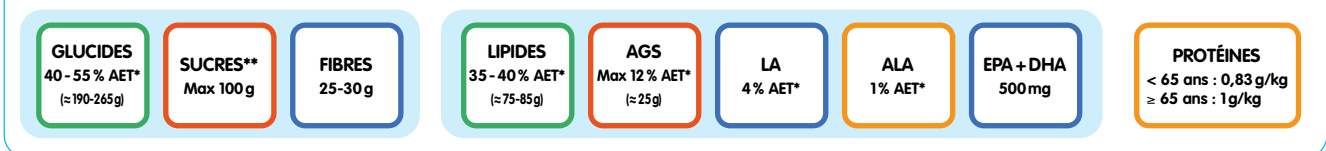


Minéraux

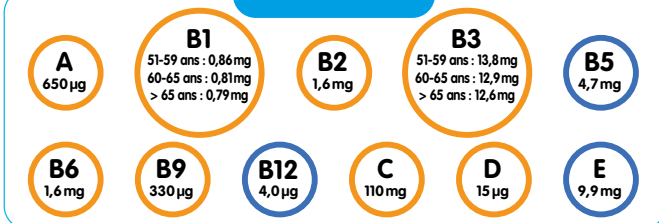


FEMMES MÉNOPAUSÉES

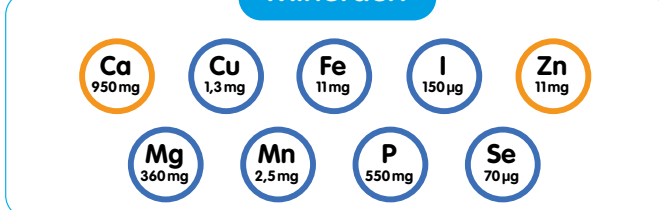
Macronutriments



Vitamines



Minéraux



FOCUS FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES

Nutriments susceptibles d'être en insuffisance d'apport :

- Folates (B9) : formation du système nerveux de l'enfant.
- Fer : besoin augmenté pendant la grossesse et l'allaitement, risque d'anémie.
- Iode : développement du cerveau de l'enfant et bon fonctionnement de la thyroïde chez la femme.
- Vitamine A et C (femmes allaitantes uniquement).

Nutriments à surveiller :

- Calcium et vitamine D : développement osseux de l'enfant.
- EPA et DHA : réduction du risque d'accouchement prématuré et d'insuffisance pondérale à la naissance.

*AET : Apport Énergétique Total. - **Sucres totaux hors lactose et galactose.