

# 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

## 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)

## 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

#### Vitamines B

**B1 mg**

4 ans : de 0,49 à 0,69  
5 ans : de 0,52 à 0,73  
6 ans : 0,55 à 0,77  
Selon le NAP\*  
(de 1,4 à 1,8)

**B2 0,7 mg**

**B3 mg**

4 ans : de 7,6 à 10,5  
5 ans : de 8,1 à 11,2  
6 ans : 8,6 à 11,8  
Selon le NAP\*  
(de 1,4 à 1,8)

**B5 4,5 mg**

**B6 0,7 mg**

**B8 25 µg**

**B9 140 µg**

**B12 1,5 µg**

**A 300 µg**

**C 30 mg**

**Choline**  
170 mg

**D 15 µg**

**E 7 mg**

**K1 42 µg**

#### Vitamines B

**B1 mg**

7 ans : de 0,58 à 0,82  
8 ans : de 0,38 à 0,87  
9 ans : 0,67 à 0,92  
10 ans : 0,82 à 1,02  
Selon le NAP\*  
(de 1,4 à 2)

**B2 1 mg**

**B3 mg**

7 ans : de 9,1 à 12,6  
8 ans : de 9,6 à 13,4  
9 ans : 10,2 à 14,1  
10 ans : 11,9 à 15,8  
Selon le NAP\*  
(de 1,4 à 2)

**B5 5 mg**

**B6 1 mg**

**B8 25 µg**

**B9 200 µg**

**B12 1,5 µg**

**A 400 µg**

**C 45 mg**

**Choline**  
250 mg

**D 15 µg**

**E 9 mg**

**K1 45 µg**

\*Niveau d'Activité Physique

### Minéraux

**Ca 800 mg**

**Cu 1 mg**

**F**  
F<sup>\*\*</sup> : 0,9 mg  
G<sup>\*\*</sup> : 1 mg

**Fe 4 mg**

**I 90 µg**

**K 1100 mg**

**Mg 210 mg**

**Mn 1 mg**

**Mo 65 µg**

**P 440 mg**

**Se 20 µg**

**Zn 5,5 mg**

**Cl**

4-8 ans : 1500 mg  
9-13 ans : 1900 mg

**Na**

4-8 ans : 1000 mg  
9-13 ans : 1200 mg

**Ca 800 mg**

**Cu 1,2 mg**

**F**  
F<sup>\*\*</sup> : 1,4 mg  
G<sup>\*\*</sup> : 1,5 mg

**Fe 6 mg**

**I 90 µg**

**K 1800 mg**

**Mg 240 mg**

**Mn 1,5 mg**

**Mo 75 µg**

**P 440 mg**

**Se 35 µg**

**Zn 7,4 mg**

\*\*F = Filles / G = Garçons

# LES RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES POUR LES ENFANTS

## 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 2

### Vitamines

#### Vitamines B

**B1** mg

11 ans : 0,86 à 1,08  
12 ans : 0,92 à 1,15  
13 ans : 0,99 à 1,23  
14 ans : 1,06 à 1,32  
Selon le NAP  
(de 1,6 à 2)

**B2**  
1,4 mg

**B3** mg

11 ans : 13,3 à 16,7  
12 ans : 14,2 à 17,7  
13 ans : 15,2 à 19  
14 ans : 16,4 à 20,5  
Selon le NAP  
(de 1,6 à 2)

**B5**  
6 mg

**B6**  
1,4 mg

**B8**  
35 µg

**B9**  
270 µg

**B12**  
2,5 µg

**A**  
600 µg

**C**  
70 mg

**Choline**  
340 mg

**D**  
15 µg

**E**  
10 mg

**K1**  
45 µg

#### Vitamines B

**B1** mg

11 ans : 0,81 à 1,01  
12 ans : 0,85 à 1,06  
13 ans : 0,89 à 1,11  
14 ans : 0,92 à 1,15  
Selon le NAP  
(de 1,6 à 2)

**B2**  
1,4 mg

**B3** mg

11 ans : 12,5 à 14  
12 ans : 13,1 à 14,7  
13 ans : 13,7 à 15,4  
14 ans : 14,2 à 16  
Selon le NAP  
(de 1,6 à 2)

**B5**  
6 mg

**B6**  
1,4 mg

**B8**  
35 µg

**B9**  
270 µg

**B12**  
2,5 µg

**A**  
600 µg

**C**  
70 mg

**Choline**  
340 mg

**D**  
15 µg

**E**  
10 mg

**K1**  
45 µg

### Minéraux

**Ca**  
1150 mg

**Cu**  
1,3 mg

**F**  
2,2 mg

**Fe**  
11 mg

**I**  
120 µg

**K**  
2700 mg

**Mg**  
265 mg

**Mn**  
2 mg

**Mo**  
80 µg

**P**  
640 mg

**Se**  
55 µg

**Zn**  
10,7 mg

**Ca**  
1150 mg

**Cu**  
1,3 mg

**F**  
2,3 mg

**Fe**  
11 à 13 mg  
selon les pertes  
menstruelles

**I**  
120 µg

**K**  
2700 mg

**Mg**  
265 mg

**Mn**  
2 mg

**Mo**  
80 µg

**P**  
640 mg

**Se**  
55 µg

**Zn**  
10,7 mg

\*AET : Apport Énergétique Total.

Sources : Anses, 2019, Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 4 à 17 ans.  
Anses, 2016, Actualisation des repères du PNNS : élaboration des références nutritionnelles.

# LES RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES POUR LES ENFANTS

## GARÇON 15 - 17 ANS

## FILLE 15 - 17 ANS

### Macronutriments

**ÉNERGIE**  
2826 kcal

**GLUCIDES**  
40-55% AET\*  
(≈285-390g)

**FIBRES**  
21g

**LIPIDES**  
35-40% AET\*  
(≈110-125g)

**EPA + DHA**  
250 mg

**ÉNERGIE**  
2253 kcal

**GLUCIDES**  
40-55% AET\*  
(≈225-310g)

**FIBRES**  
21g

**LIPIDES**  
35-40% AET\*  
(≈90-100g)

**EPA + DHA**  
250 mg

Pour les sucres et les protéines, voir page 2.

### Vitamines

#### Vitamines B

**B1** mg

15 ans : 1,14 à 1,42  
16 ans : 1,20 à 1,50  
17 ans : 1,24 à 1,55  
Selon le NAP  
(de 1,6 à 2)

**B2**

1,6 mg

**B3** mg

15 ans : 17,6 à 22  
16 ans : 18,6 à 23,2  
17 ans : 19,2 à 24  
Selon le NAP  
(de 1,6 à 2)

**B5**

6 mg

**B6**

1,7 mg

**B8**

35 µg

**B9**

330 µg

**B12**

2,5 µg

**A**

750 µg

**C**

100 mg

**Choline**

400 mg

**D**

15 µg

**E**

10 mg

**K1**

45 µg

#### Vitamines B

**B1** mg

15 ans : 0,94 à 1,18  
16 ans : 0,96 à 1,19  
17 ans : 0,96 à 1,20  
Selon le NAP  
(de 1,6 à 2)

**B2**

1,6 mg

**B3** mg

15 ans : 14,5 à 16,4  
16 ans : 14,7 à 16,6  
17 ans : 14,9 à 16,7  
Selon le NAP  
(de 1,6 à 2)

**B5**

5 mg

**B6**

1,6 mg

**B8**

35 µg

**B9**

330 µg

**B12**

2,5 µg

**A**

650 µg

**C**

100 mg

**Choline**

400 mg

**D**

15 µg

**E**

8 mg

**K1**

45 µg

### Minéraux

**Ca**

1150 mg

**Cu**

1,5 mg

**F**

3,2 mg

**Fe**

11 mg

**I**

130 µg

**K**

3500 mg

**Mg**

295 mg

**Mn**

3 mg

**Mo**

80 µg

**P**

640 mg

**Se**

70 µg

**Zn**

14,2 mg

**Cl**

14-17 ans :  
2300 mg

**Na**

14-17 ans :  
1500 mg

**Ca**

1150 mg

**Cu**

1,1 mg

**F**

2,8 mg

**Fe**

11 à 13 mg  
selon les pertes  
menstruelles

**I**

130 µg

**K**

3500 mg

**Mg**

225 mg

**Mn**

3 mg

**Mo**

80 µg

**P**

640 mg

**Se**

70 µg

**Zn**

11,9 mg

### NUTRIMENTS À SURVEILLER CHEZ LES ENFANTS



**CALCIUM**

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



**FER**

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



**SUCRES**

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.



**SODIUM**

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).

\*AET : Apport Énergétique Total.

Sources : Anses, 2021, Avis de l'Anses : Les références nutritionnelles en vitamines et minéraux. - Anses, 2019, Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 4 à 17 ans. - Anses, 2016, Actualisation des repères du PNNS : élaboration des références nutritionnelles.

# LES RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES POUR LES ADULTES

## Macronutriments

**GLUCIDES**  
40 - 55 % AET\*  
(= 205-340g)

**SUCRES\*\***  
Max 100g

**FIBRES**  
30g

**LIPIDES**  
35 - 40 %  
AET\*  
(= 80-110g)

**AGS**  
Max 12 %  
AET\*  
(= 30g)

**LA**  
4 % AET\*

**ALA**  
1 % AET\*

**EPA + DHA**  
500 mg

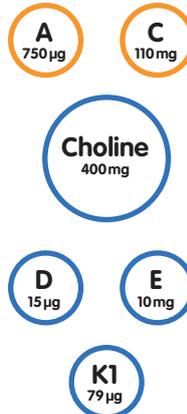
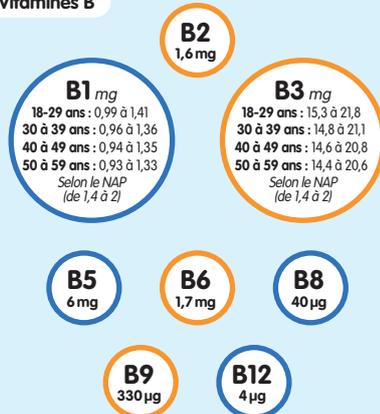
**PROTÉINES**  
10-20 % AET\*  
(= 50-125g)

## HOMMES

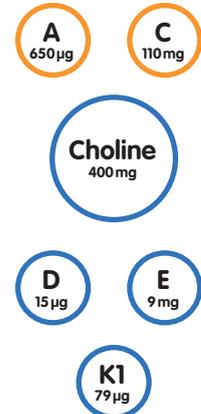
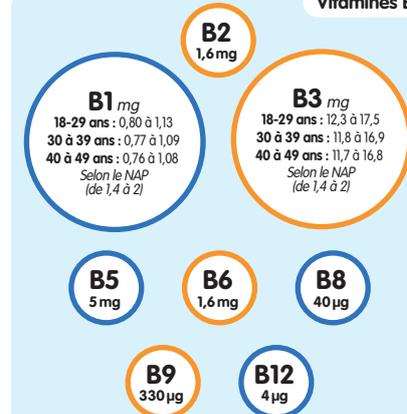
## FEMMES

## Vitamines

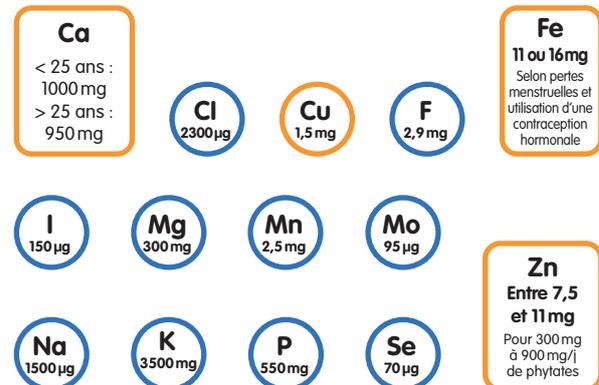
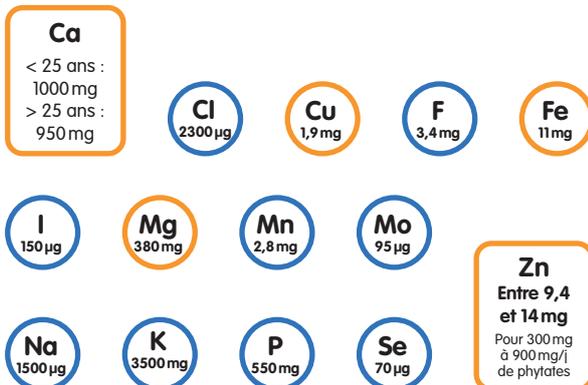
### Vitamines B



### Vitamines B



## Minéraux



## NUTRIMENTS À SURVEILLER CHEZ LES ADULTES

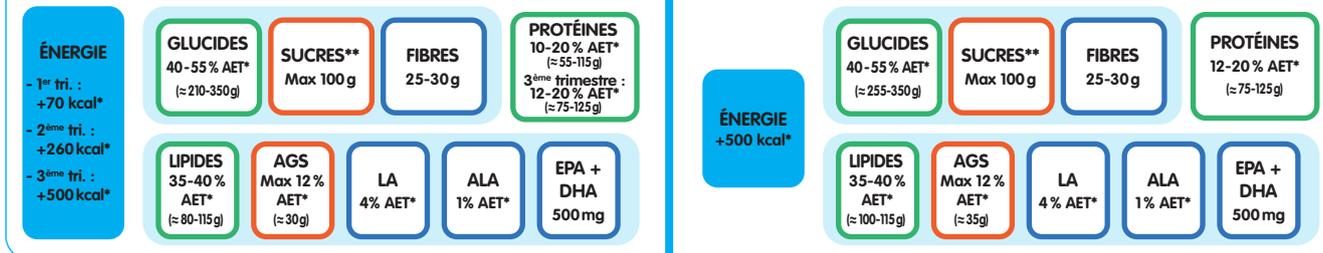
- **EPA et DHA** : maintien des performances cognitives.
- **Zinc** : bon fonctionnement du système immunitaire.
- **Iode** : bon fonctionnement de la thyroïde.

# LES RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES POUR LES ADULTES

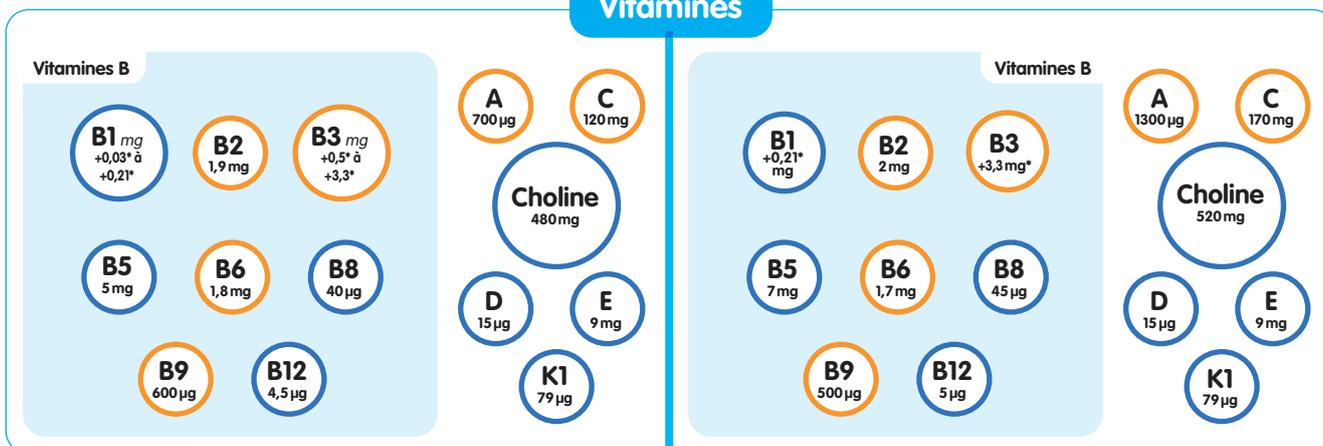
## FEMMES ENCEINTES

## FEMMES ALLAITANTES

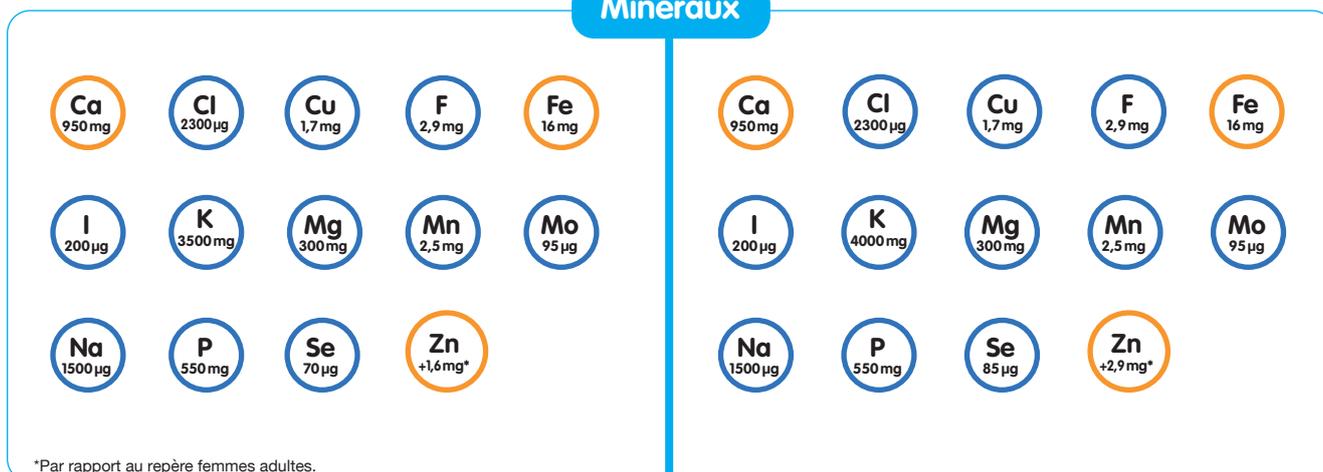
### Macronutriments



### Vitamines



### Minéraux



\*Par rapport au repère femmes adultes.

### NUTRIMENTS À SURVEILLER CHEZ LES FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES

- **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** : uniquement chez les femmes allaitantes car sont nécessaires au développement de l'enfant mais peuvent être toxiques pour le fœtus si en trop hautes doses.
- **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.

# LES RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES POUR LES SENIORS

## HOMMES > 65 ANS

## FEMMES MÉNOPAUSÉES

### Macronutriments

**GLUCIDES**  
40 - 55 % AET\*  
(≈ 230-315 g)

**SUCRES\*\***  
Max 100 g

**FIBRES**  
25-30 g

**PROTÉINES**  
1g/kg de poids corporel

**LIPIDES**  
35 - 40 % AET\*  
(≈ 90-105 g)

**AGS**  
Max 12 % AET\*  
(≈ 30 g)

**LA**  
4 % AET\*

**ALA**  
1 % AET\*

**EPA + DHA**  
500 mg

**GLUCIDES**  
40 - 55 % AET\*  
(≈ 190-265 g)

**SUCRES\*\***  
Max 100 g

**FIBRES**  
25-30 g

**PROTÉINES**  
< 65 ans : 0,83 g/kg  
≥ 65 ans : 1g/kg

**LIPIDES**  
35 - 40 % AET\*  
(≈ 75-85 g)

**AGS**  
Max 12 % AET\*  
(≈ 25 g)

**LA**  
4 % AET\*

**ALA**  
1 % AET\*

**EPA + DHA**  
500 mg

### Vitamines

#### Vitamines B

**B1 mg**  
0,84 à 1,20  
pour un NAP  
de 1,4 à 2

**B2**  
1,6 mg

**B3 mg**  
60 à 69 ans :  
13,2 à 18,8  
70 à 79 ans :  
12,9 à 18,5

**B5**  
6 mg

**B6**  
1,7 mg

**B8**  
40 µg

**B9**  
330 µg

**B12**  
4 µg

**A**  
750 µg

**C**  
110 mg

**Choline**  
400 mg

**D**  
15 µg

**E**  
10 mg

**K1**  
79 µg

#### Vitamines B

**B1 mg**  
50 à 59 ans : 0,76 à 1,08  
60 à 69 ans : 0,69 à 0,98  
> 70 ans : 0,69 à 0,97  
Pour un NAP  
de 1,4 à 2

**B2**  
1,6 mg

**B3 mg**  
50 à 59 ans : 11,6 à 16,6  
60 à 69 ans : 10,6 à 15,2  
> 70 ans : 10,5 à 15

**B5**  
5 mg

**B6**  
1,6 mg

**B8**  
40 µg

**B9**  
330 µg

**B12**  
4 µg

**A**  
650 µg

**C**  
110 mg

**Choline**  
400 mg

**D**  
15 µg

**E**  
9 mg

**K1**  
79 µg

### Minéraux

**Ca**  
950 mg

**Cl**  
2300 mg

**Cu**  
1,9 mg

**F**  
3,4 mg

**Fe**  
11 mg

**I**  
150 µg

**K**  
3500 mg

**Mg**  
380 mg

**Mn**  
2,8 mg

**Mo**  
95 µg

**Na**  
1500 mg

**P**  
550 mg

**Se**  
70 µg

**Zn**  
entre 9,4  
et 14  
de 300 à 900 mg/i  
de phylates

**Ca**  
950 mg

**Cl**  
2300 mg

**Cu**  
1,5 mg

**F**  
2,9 mg

**Fe**  
11 mg

**I**  
150 µg

**K**  
3500 mg

**Mg**  
300 mg

**Mn**  
2,5 mg

**Mo**  
95 µg

**Na**  
1500 mg

**P**  
550 mg

**Se**  
70 µg

**Zn**  
entre 7,5  
et 11  
de 300 à 900 mg/i  
de phylates

### NUTRIMENTS À SURVEILLER CHEZ LES SENIORS :

- **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.
- **Fer et vitamine C** : femme de plus de 60 ans uniquement.

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

Sources : Anses 2016, Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires. Anses, 2019, Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les femmes dès la ménopause et les hommes de plus de 65 ans. Anses, 2019, Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les femmes enceintes ou allaitantes. Anses, 2021, Avis de l'Anses : Les références nutritionnelles en vitamines et minéraux.