

III. Comment réapprendre à se nourrir ? Recommandations nutritionnelles par catégorie de nutriments

III.1. L'apport énergétique total

III.2. Apports glucidiques

III.3. Apports protéiques

III.4. Apports lipidiques

III.5 Apports en fibres

III.6. Apports hydriques

III.7. Vitamines et minéraux

III.8. Recommandations générales

III. Comment réapprendre à se nourrir ? Recommandations nutritionnelles par catégorie de nutriments

III.1. L'apport énergétique total

Les recommandations de dépense énergétique journalières sont désormais estimées à **2600 kcal/jour pour les hommes adultes et 2100 kcal/jour pour les femmes**, en sachant que l'apport calorique issu de l'alcool a été écarté bien que celui-ci puisse pourtant représenter une valeur loin d'être négligeable (pour rappel, 1g d'alcool correspond à 7 kcal).

III.2. Apports glucidiques

La considération des conséquences d'un excès chronique de glucides insulino-sécréteurs est aujourd'hui indispensable et urgente. Ces recommandations vont globalement dans ce sens si l'on considère que la part des glucides dans l'alimentation a été réévaluée à la baisse au profit des graisses depuis 2011. **Les recommandations ont été définies sur la base d'un apport de glucides couvrant 40 à 55% de l'Apport Energétique Total.**

Mais surtout, pour la première fois, les recommandations officielles prennent en compte l'importance de privilégier les glucides à index glycémique faible.

L'ANSES ne fait par ailleurs plus de distinction entre les sucres ajoutés et les sucres naturellement présents dans les aliments, fixant la limite maximale à 100 g / jour (en extrapolant à partir des données selon laquelle les apports en fructose augmentent les concentrations en triglycérides au-delà de 50g par jour et que la teneur en fructose est de 50% du saccharose).

Cette valeur mériterait d'être revue encore à la baisse au regard de leur incidence sur l'insulino-résistance, notamment compte tenu de la méthodologie utilisée pouvant être considérée comme empirique au regard des données récentes dont on dispose désormais.

III.3. Apports protéiques

Les recommandations sont conformes aux conventions, à savoir un besoin minimal de **10 % de l'Apport Energétique Total (AET)**, réévalué à 12% pour les femmes de plus de 50 ans ou les hommes de plus de 60 ans peu actifs, dans la limite maximale de

20%. Concernant la qualité des protéines consommées, la recommandation précise juste qu'une vigilance ne se justifie qu'en cas d'atteinte des valeurs basses. On peut donc recommander de manger des protéines (en quantité raisonnable) sans avoir d'inquiétude.

III.4. Apports lipidiques

Ce point est particulièrement intéressant. Ces recommandations valorisent en effet davantage la place des graisses dans l'alimentation, tant quantitativement que qualitativement. Même si elle a déjà été révisée en 2011, l'augmentation de la **part recommandée des lipides est confirmée, pour atteindre 35 à 40% de l'AET**, la limite supérieure étant justifiée par la « *valeur au-delà de laquelle le risque de déséquilibre énergétique et de ses conséquences éventuelles est accru* ».

Par ailleurs, Les recommandations d'apports en oméga 3 demeurent conformes à celles de 2011, à savoir **un apport minimal quotidien moyen conseillé de 500 mg d'EPA et de DHA** (issus des poissons gras et des algues).

Quant à l'apport en acides gras saturés, seuls certains d'entre eux bénéficient d'une valeur maximale argumentée sur le principe de prudence vis à vis des risques cardiovasculaires (8 % de l'AET pour le sous-groupe « *acides laurique, myristique et acide palmitique* »).

III.5. Apports en fibres

Peu de changement de ce côté : les recommandations sont de 30g / jour pour limiter les risques de diabète, de cancer colorectaux et du sein.

Tableau 3 : Récapitulatif des références nutritionnelles en macronutriments énergétiques pour les hommes et les femmes.

Macronutriments énergétiques	IR		AS	Niveau d'apport maximal
	Borne inférieure	Borne supérieure		
Protéines (% AET)	10	20		
Lipides (% AET)	35	40		
Acides gras saturés totaux (% AET)				12
Acides laurique + myristique+ palmitique (% AET)				8
Acide linoléique (% AET)			4	
Acide α -linoléique (% AET)			1	
EPA + DHA (mg)			500	
Glucides (% AET)	40	55		
Sucres totaux hors lactose (g)				100
Fibres (g)			30	

AET, apport énergétique total ; AS, apport satisfaisant ; IR, intervalle de référence,

Source : ANSES

III.6. Apports hydriques

Sur ce point, peu de nouveauté également. L'ANSES se réfère aux recommandations européennes issues de l'EFSA, à savoir **2 litres par jour pour les femmes et 2,5 litres pour les hommes**, eau de constitution des aliments comprise. Ce qui représente au final un apport sous forme d'eau d'environ 1,5 à 2 litres par jour. « *Du fait de la grande variabilité de sensibilité des individus à la caféine (Anses, 2013), l'Agence n'est pas en mesure de proposer une recommandation de consommation de café et de thé* » L'ANSES ne souhaite par ailleurs pas se prononcer sur des recommandations de café et de thé selon cet argument.

III.7. Vitamines et minéraux

Les recommandations modulées selon les facteurs pouvant influencer sur l'assimilation des nutriments ou les pertes. Par exemple les apports en Zinc ont été définis en considérant la chélation possible par les phytates présents dans les produits céréaliers complets et les légumineuses, un autre exemple : les recommandations en Fer chez les femmes

disposent désormais de valeurs basses et hautes selon l'importance des pertes menstruelles.

Concernant la vitamine D, il est jugé sans équivoque que : « *la couverture du besoin en vitamine D n'est pas atteignable compte tenu de l'offre et des habitudes de consommation observées. L'estimation du besoin alimentaire en vitamine D fait encore l'objet de nombreux débats scientifiques* ». Il faudra donc :

- Une complémentation personnalisée
- Des recommandations précises d'exposition solaire
- Un enrichissement des denrées en vitamine D conduit par les pouvoirs publics

Ceci confirme amplement la problématique actuelle à couvrir les besoins de la population en vitamine D.

Tableau 4 : Récapitulatif des références nutritionnelles en vitamines et minéraux pour les hommes adultes.

Vitamines/ minéraux	BNM	RNP	AS	Observations	Source	LSS ⁶
Vitamine A ($\mu\text{g ER/j}$)	570	750			EFSA, 2015	3000
Vitamine B1 (mg)			0,14 mg/MJ Soit 1,5 mg/j	Apport satisfaisant Issu de données d'apports associées à des marqueurs métaboliques	Afssa, 2001	ND
Vitamine B2 (mg)			0,17 mg/MJ Soit 1,8 mg/j	Apport satisfaisant Issu de données d'apports associées à des marqueurs métaboliques	Afssa, 2001	ND
Vitamine B3 (mg)	1,3 mg NE/MJ Soit 14,4 mg/j	1,6 mg NE/MJ Soit 17,4 mg/j			EFSA, 2014	10 (a. nicotinique) 900 (nicotinamide)
Vitamine B5 (mg)			5,8	Apport satisfaisant égal à la moyenne de consommation de la population française INCA2	EFSA, 2014 Adapté à la population française	ND
Vitamine B6 (mg)			1,8	Apport satisfaisant Issu de données d'apports associées à un marqueur métabolique	Afssa, 2001	25
Vitamine B9 ($\mu\text{g EFA}$)	250	330			EFSA, 2014	1000 (a. folique)
Vitamine B12 (μg)			4	Apport satisfaisant issu de données d'apports associées à un marqueur métabolique	EFSA, 2015	ND
Vitamine C (mg)	90	110			EFSA, 2013	ND
Vitamine D (μg)	10	15			IOM, 2011	50
Vitamine E (mg)			10,5	Apport satisfaisant Egal à la moyenne de consommation de la population française INCA2	EFSA, 2015 Adapté à la population française	300
Calcium (mg)	860 750	1000 950		Avant 25 ans Après 25 ans	EFSA, 2015	2500
Cuivre (mg)	1	1,3			Afssa, 2001 adapté sur la base d'études récentes	5
Fer (mg)	6	11			EFSA, 2015	ND
Iode (μg)			150	Apport satisfaisant Issu de données d'apports associées à un marqueur métabolique	EFSA, 2014	600

Tableau 5 : Récapitulatif des références nutritionnelles en vitamines et minéraux pour les femmes adultes.

Vitamines/ minéraux	BNM	RNP	AS	Observations	Source	LSS ⁸
Vitamine A (µg ER)	490	650			EFSA, 2015	3000
Vitamine B1 (mg)			0,14 mg/MJ Soit 1,2 mg/j	Apport satisfaisant Issu de données d'apports associées à des marqueurs métaboliques	Afssa, 2001	ND
Vitamine B2 (mg)			0,17 mg/MJ Soit 1,5 mg/j	Apport satisfaisant Issu de données d'apports associées à des marqueurs métaboliques	Afssa, 2001	ND
Vitamine B3 (mg)	1,3 mg EN/MJ Soit 11,4 mg/j	1,6 mg EN/MJ Soit 14 mg/j			EFSA, 2014	10 (a. nicotinique) 900 (nicotinamide)
Vitamine B5 (mg)			4,7	Apports satisfaisant Egal à la moyenne de consommation de la population française INCA2	EFSA, 2014 Adapté à la population française	ND
Vitamine B6 (mg)			1,5	Apport satisfaisant Issu de données d'apports associées à un marqueur métabolique	Afssa, 2001	25
Vitamine B9 (EFA µg)	250	330			EFSA, 2014	1000 (a. folique)
Vitamine B12 (µg)			4	Apport satisfaisant Issu de données d'apports associées à un marqueur métabolique	EFSA, 2015	ND
Vitamine C (mg)	90	110			EFSA, 2013 adapté à la population française	ND
Vitamine D (µg)	10	15			IOM, 2011	50
Vitamine E (mg)			9,9	Apport satisfaisant Egal à la moyenne de consommation de la population française INCA2	EFSA, 2015 Adapté à la population française	300
Calcium (mg)	860 750	1000 950		Avant 25 ans Après 25 ans	EFSA, 2015	2500
Cuivre (mg)	0,8	1			Afssa, 2001 adapté sur la base d'études récentes	5
Fer (mg)	6	11 ou 16		selon utilisation d'une contraception hormonale	EFSA, 2015	ND
Iode (µg)			150	Apport satisfaisant Issu de données d'apports associées à un marqueur métabolique	EFSA, 2014	600

Source : ANSES

III.8. Recommandations générales

Il est clairement conseillé d'augmenter :

- la consommation de fruits et légumes,
- de produits céréaliers complets, de légumineuses,
- de poissons gras,
- d'huiles riches en oméga 3

et au contraire de réduire :

- la consommation de viande hors volaille,
- de charcuterie et de boissons sucrées.

En outre, les experts ont rempli leurs tableaux de manière à minimiser l'ingestion de contaminants chimiques, comme les métaux et les pesticides. Reste que pour certains de ces toxiques, les populations peuvent être exposées à des niveaux préoccupants : il s'agit du plomb, de l'arsenic et de l'acrylamide, un composant notamment présent dans les frites, les biscuits et autres aliments cuits à haute température.

Pour modérer ce risque, l'ANSES conseille de diversifier le plus possible l'alimentation, de même que les sources d'approvisionnement : marché, supermarché, producteurs...

