

PUBLICATION DES NOUVELLES RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES EN VITAMINES ET MINÉRAUX POUR LA POPULATION FRANÇAISE

Apportés essentiellement par notre alimentation, les vitamines et minéraux sont nécessaires à la croissance, au bon fonctionnement de notre organisme et au maintien en bonne santé. L'Anses actualise aujourd'hui les références nutritionnelles en vitamines et minéraux qui définissent les quantités permettant de couvrir le besoin en nutriments des populations, sans conduire à des excès. Ces valeurs ont vocation à devenir les références pour tous les professionnels du secteur de la nutrition et de la santé.

DES RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES POUR CHAQUE POPULATION

L'Anses a complété le travail de mise à jour des références nutritionnelles en vitamines et minéraux pour la population adulte, notamment pour les vitamines et minéraux qui n'avaient pu être traités en 2016. L'Agence a également réévalué l'ensemble des références nutritionnelles pour les populations spécifiques : les nourrissons, les enfants, les adolescents, les femmes enceintes, les femmes allaitantes et les personnes âgées, références qui n'avaient pas été actualisées depuis 2001.

Les valeurs publiées aujourd'hui constituent ainsi les nouvelles références en vitamines et minéraux pour la population française en bonne santé. Elles sont à la disposition des professionnels de santé. Elles sont notamment utiles dans le cadre d'un suivi individualisé diététique préventif ou dans le contexte d'un accompagnement thérapeutique. Ces références nutritionnelles peuvent également être utilisées à des fins de santé publique par les autorités sanitaires notamment pour estimer la proportion d'individus ne consommant pas assez (insuffisance) ou trop (excès) de vitamines ou minéraux ou pour définir des repères de consommations alimentaires.

LA COUVERTURE DES BESOINS EN VITAMINE D ET EN VITAMINE B9 RESTE UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

En 2019, plus de 70 % des adultes français présentaient toujours une insuffisance d'apport en **vitamine D**, voire une carence dans 6,5 % des cas. Au-delà des mesures de gestion qui pourraient être envisagées - enrichissement des denrées en vitamine D, complémentation personnalisée à travers le système de soins... - l'Agence rappelle que la couverture des besoins en vitamine D peut être assurée par :

- **l'exposition au soleil** : en vous exposant au soleil 15 à 20 minutes en fin de matinée ou dans l'après-midi, vous assurez à votre organisme un apport journalier suffisant en vitamine D ;
- **la consommation d'aliments riches en vitamine D** comme les poissons gras (le hareng, les sardines, le saumon et le maquereau), certains champignons (girolles, cèpes et morilles), les produits laitiers enrichis en vitamine D, le jaune d'œuf, le chocolat noir, le beurre et les margarines, etc.

La couverture des besoins en **vitamine B9** de la population féminine doit faire l'objet d'une attention particulière. En effet, pour prévenir tout risque de malformation de l'enfant à naître, il est essentiel d'assurer des apports en vitamine B9 suffisants pour toute femme susceptible de devenir enceinte. Cette démarche est protectrice car elle permet de prendre en compte les cas de grossesses non programmées. L'Agence rappelle que les besoins en vitamine B9 peuvent notamment être couverts par la consommation de légumineuses, légumes à feuilles vertes, levures en paillettes, germes de blé ou jaune d'œuf, qui peuvent être de très bonnes sources.

DES RECHERCHES POUR ADAPTER LES RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES AUX HABITUDES ALIMENTAIRES

Les références nutritionnelles ont été établies à partir d'études réalisées le plus souvent dans un contexte alimentaire de type occidental. Ainsi, l'Agence estime que des recherches sont nécessaires pour adapter ces références nutritionnelles à d'autres contextes et habitudes alimentaires, notamment en outre-mer.