

# Les besoins nutritionnels à tous les âges

Publié le 10/05/2019

2 minutes de lecture

Écrit par [Emmanuel Barrat](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

## Des besoins nutritionnels propres à chaque individu

Les besoins nutritionnels quotidiens sont directement liés à 2 phénomènes : le métabolisme de base et le niveau d'activité physique.

### Le métabolisme de base

Le **métabolisme de base** d'une personne correspond à l'énergie dépensée par le corps **au repos**. Il s'agit de **l'énergie minimale nécessaire pour assurer les fonctions vitales**, telles que la respiration, les battements du cœur, la digestion... Cela représente en moyenne 60 % de nos besoins quotidiens. Chacun d'entre nous a un métabolisme de base qui lui est propre. Il dépend de la taille, du poids, du sexe et de facteurs génétiques.

Celui-ci **évolue avec l'âge**. Il est plus élevé chez l'enfant et l'adolescent pour couvrir les besoins de croissance et augmente également chez la femme enceinte. Il évolue aussi en fonction de la masse musculaire. Un organisme qui contient moins de muscles demande moins d'énergie.

### Le niveau d'activité physique

Les besoins en énergie et en nutriments varient également en fonction du **niveau d'activité physique** de l'individu. Plus l'activité est intense, plus les besoins sont élevés. Tous les mouvements physiques sont pris en compte car ils entraînent une dépense en énergie pour le corps. Selon les dernières recommandations officielles<sup>1</sup>, le niveau d'activité physique s'étend :

- des « **activités sédentaires** » qui ne provoquent ni essoufflement ni transpiration comme par exemple, travailler devant un bureau ;
- aux **activités d'intensité peu élevée à très élevée** qui peuvent aller jusqu'à une sensation d'essoufflement, de transpiration abondante, et une impossibilité de discuter durant l'activité.

## Impact des modes de vie et de production sur la nutrition

### Nous sommes plus sédentaires

La **sédentarité** est un problème de santé publique puisqu'elle représente un facteur de risque dans de nombreuses maladies comme l'**obésité**. En Europe, les Français arrivent en 3<sup>e</sup> position. Nous passons en moyenne 7h24 assis<sup>2</sup> par jour. Seuls 63 % des adultes de 18 à 79 ans atteignent les recommandations de l'OMS\* et pratiquent au moins 150 minutes d'activité physique par semaine.

Sans activité, les besoins énergétiques sont plus bas. De plus, la sédentarité a tendance à favoriser le **grignotage**, souvent riche en énergie par la présence de sucres et de graisses, et pauvre en nutriments d'intérêt. Ainsi, la balance entre les apports et les dépenses énergétiques est déséquilibrée. Pour réajuster cet écart, les activités en extérieur comme la marche ou le vélo peuvent être une solution pour vous dépenser et faire le plein de **vitamine D** qui est produite grâce aux rayons UV.

### Les aliments apportent moins de nutriments qu'auparavant

On entend de plus en plus parler de la **dégradation de la qualité nutritionnelle** des fruits et légumes. En effet, nous pouvons nous demander si les conditions de production modernes ont un effet sur la qualité des produits. En réalité, les effets sont difficilement généralisables à tous les produits et variétés<sup>4</sup>. Les teneurs en nutriments des produits sont **mesurées de plus en plus précisément**. Il est donc difficile de comparer les données entre elles au fur et à mesure des années.

Cependant, il est vrai que **l'agriculture intensive de rendement** peut engendrer une baisse de la qualité nutritive<sup>5</sup>. Elle peut s'expliquer par la sélection de fruits et légumes de plus grande taille et donc avec une teneur en glucides et protéines plus élevées en dépit des teneurs en micronutriments.

De plus, en France, 43 % des fruits et légumes vendus sont **importés**<sup>6</sup>. Ces denrées étrangères imposent une récolte anticipée, les produits ne sont donc pas arrivés à **maturité** ce qui peut réduire leur concentration en vitamines et minéraux. Pour limiter cet effet, nous vous conseillons de privilégier des produits locaux et de saison. En plus de leur

qualité nutritionnelle plus intéressante, le goût est lui aussi meilleur.

## Les repas pris à l'extérieur ont également une influence

En Europe, 1 repas sur 5 est consommé hors domicile<sup>7</sup>. En France, les dépenses pour des **repas hors domicile** représentaient 26 % des dépenses alimentaires en 2015 contre 14 % en 1960<sup>8</sup>. D'autre part, « la culture du **fast-foods** » s'est largement développée. Les repas qui y sont servis sont riches en graisses saturées, en sel, et en sucres. Le temps dédié au moment du repas est aussi diminué. Cependant, la tendance actuelle du **snacking sain** reflète la volonté des consommateurs de mieux manger et de se faire plaisir malgré leurs contraintes de temps et de budget.

## Quelles sont les recommandations pour la couverture des besoins en nutriments ?

### Les Références Nutritionnelles pour la Population (RNP)

En France, que ce soit pour les macronutriments ou les micronutriments, il existe des **repères de consommation**. Ils sont établis **en fonction des besoins** de la plus grande partie de la population française, soit 97,5 % des individus. Les 2,5 % restants représentent les populations aux **besoins nutritionnels spécifiques**.

Anciennement appelés Apports Nutritionnels Conseillés (ANC), les Références Nutritionnelles pour la Population au sujet des **macronutriments** ont été révisées en 2016<sup>9</sup>. Pour couvrir nos besoins, les glucides doivent représenter 40 à 55 % des apports énergétiques totaux, les lipides 35 à 40 %, et enfin les protéines 10 à 15 %.

### L'étiquetage des aliments pour évaluer ses apports en nutriments

L'étiquette est la **carte d'identité** des aliments. Parmi les **informations obligatoires**, vous trouverez la liste des ingrédients dans l'ordre décroissant, la **date limite de consommation** et la **teneur pour 100 g** en énergie et en nutriments. Sont obligatoirement étiquetés : les matières grasses dont les acides gras saturés, les glucides dont les sucres, les protéines et le sel. Quant aux teneurs en fibres, en vitamines et en minéraux, elles ne sont pas obligatoires. Pour chacun de ces nutriments, certains étiquetages indiquent un pourcentage. Celui-ci correspond à la couverture des besoins en nutriments lorsque l'on consomme 100 g d'un aliment. Par exemple : « 100 g de cet aliment couvre 10 % de vos besoins quotidiens en sucres ». Ce pourcentage est calculé sur la base des **Apports Quotidiens de Référence** (AQR ou VNR)<sup>7</sup>. Contrairement aux **RNP**, ces valeurs sont **uniques** pour chaque nutriment et ne varient pas selon l'âge ou le sexe.

### Le Nutri-Score, pour simplifier la compréhension des étiquetages

Pour vous aider à mieux comprendre les étiquetages nutritionnels, les autorités de santé publique ont mis en place le **Nutri-Score**. Ce système de notation permet de visualiser très simplement la **valeur nutritionnelle globale** d'un aliment en lui attribuant une note allant de A à E. Cette note prend en compte la présence des éléments à privilégier (fibres, protéines, fruits et légumes) et de ceux à éviter (acides gras saturés, énergie, sel, sucre).

*\*Organisation Mondiale de la Santé*

Santé Publique France. Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'Anses de février 2016 sur l'activité physique et la sédentarité, août 2017

1. Santé Publique France. Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'Anses de février 2016 sur l'activité physique et la sédentarité, août 2017
2. Attitude prévention. Sédentarité et activité physique en Europe : 72 % des Européens sous-estiment les risques de la sédentarité pour la santé, 2018
3. Davis DR et al. J Am Coll Nutr. 2004 Dec;23(6):669-82
4. Léon Guéguen, La valeur nutritionnelle des aliments a-t-elle diminué depuis 60 ans ?, Revue de l'Académie d'Agriculture de France, 2017
5. Baranski M. et al.. Br J Nutr 2014.112(5); p. 794-811
6. Interfel Découverte des spécialités des métiers de l'importation, 2017
7. Etude Iri Gira Foodservice
8. INSEE Cinquante ans de consommation alimentaire : une croissance modérée, mais de profonds changements, 2015
9. ANSES Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires, 2016
10. Parlement Européen. Règlement (UE) no 1169/2011 du Parlement européen et du Conseil, 2011

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Emmanuel Barrat  
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d'études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

## Pour tout savoir sur la Micronutrition, découvrez également



1. Catégorie La micronutrition, notre passion ,

### Devenez acteur de votre santé avec le Laboratoire LESCUYER

10/05/2019

Notre santé dépend de nous.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie La micronutrition source de santé ,

### Tout savoir sur la micronutrition

10/05/2019

La micronutrition est ainsi une approche naturelle, visant à combler chez chaque individu les carences en micronutriments qui entravent le bon fonctionnement de son organisme.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Nos conseils santé

### Études INCA, comment améliorer nos apports en micronutriments ?

10/05/2019  
2 minutes de lecture

Bilan sur l'état de nos apports en micronutriments et conseils pour les améliorer.

[Lire la suite](#)