

Études INCA, comment améliorer nos apports en micronutriments ?

Publié le 10/05/2019

2 minutes de lecture

Écrit par [Emmanuel Barrat](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

En 2017, l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation (**ANSES**) a publié la 3^e édition de l'**étude INCA** sur nos **consommations alimentaires**¹. Au même titre que la 2^e édition publiée en 2009, elle nous renseigne sur nos **modes d'alimentation** et permet de souligner nos carences en certains **micronutriments** et **macronutriments**.

Bilan sur nos apports actuels en vitamines, minéraux et oméga

Notre corps utilise et perd chaque jour les **micronutriments** qu'il contient, y compris les vitamines A, D, E, K qu'il peut facilement stocker. En théorie, une alimentation équilibrée et diversifiée permet de garantir ces apports. Pourtant, selon les 2 études précédentes de l'**ANSES**, chez les Français, la consommation de certains **minéraux, vitamines et oméga** est inférieure aux **besoins quotidiens recommandés**.

Ainsi, des risques de **déficits** s'observent chez les hommes et les femmes. Ils concernent principalement les **vitamines C, D et E**, ainsi que le **magnésium** et le **cuivre**. Les femmes, en particulier, manquent également de **vitamine B5**, de **fer**, de **zinc**, de **potassium** et d'**iode**. Des déficits en **calcium** sont plus fréquents chez les adolescents ainsi que chez la femme après 55 ans et chez l'homme après 65 ans. Les personnes âgées quant à elles, ont des déficits plus fréquents en **zinc, magnésium, sélénium et vitamine B6**. Du fait d'une alimentation déstructurée et pauvre en nutriments, les adolescents sont particulièrement à risque de déficience en vitamines, minéraux et oligoéléments.

La consommation d'**oméga 3**, et particulièrement des acides gras **EPA** et **DHA**, se situe également en dessous des recommandations, à la fois chez les hommes et chez les femmes.

La différence entre ces apports et les recommandations établies montre que nous pouvons **améliorer nos habitudes de consommation** pour pallier ces **déficits**.

Pourquoi améliorer nos apports en micronutriments et en oméga 3 ?

La **vitamine D** permet, entre autres, au calcium de passer la barrière intestinale et d'être retenu dans l'organisme pour agir au niveau des os par exemple. Les études sur nos apports alimentaires en **vitamine D** montrent qu'ils sont insuffisants pour 100 % de la population générale. Les populations à risque le sont encore plus : enfants en bas-âge, femmes enceintes, personnes âgées et personnes peu exposées au soleil³. En effet, les apports en **vitamine D** *via* l'alimentation sont très faibles. D'autre part, la sédentarité limite notre exposition au soleil et par conséquent sa synthèse au niveau de la peau.

Le **magnésium** est l'un des minéraux les plus abondants du corps. Il est logé en majorité au niveau du tissu osseux. Il permet également le bon fonctionnement des tissus musculaires et nerveux. Le **fer** agit au niveau des globules rouges pour transporter l'oxygène depuis les poumons jusqu'aux cellules. Il a aussi un rôle dans l'utilisation de cet oxygène par les muscles.

La **vitamine E** est un antioxydant. Elle réduit les radicaux libres, des molécules oxydantes qui, en excès, peuvent être nocives pour l'organisme. Le **zinc** intervient en tant que protecteur des cellules. Il est impliqué dans la synthèse de protéines nécessaires au renouvellement des cellules, la cicatrisation et l'immunité. **L'iode** permet la fabrication d'hormones thyroïdiennes, elles-mêmes impliquées dans de nombreuses fonctions de l'organisme.

L'**EPA** et le **DHA** sont deux **oméga 3 indispensables**. Ils régulent l'expression des gènes et jouent un rôle dans le fonctionnement du **cerveau** quel que soit l'âge. Ils auraient un effet positif sur le maintien de la santé mentale et notamment sur la maladie d'Alzheimer⁴. Le déficit en **EPA** et **DHA** peut d'autre part augmenter le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

Des apports à améliorer grâce à notre alimentation

Les yaourts et fromages blancs sont les produits laitiers qui contiennent le plus de **vitamine D**. Il est recommandé de consommer 2 produits laitiers par jour pour les adultes, 3 ou 4 pour les enfants, adolescents et personnes âgées. Les aliments les plus riches en **vitamine D** sont l'huile de foie de morue et les poissons gras tels que le hareng, le maquereau, la sardine, le saumon, etc. Ces derniers sont également les plus riches en **EPA** et **DHA**. Les poissons gras sont à consommer une fois par semaine.

La viande rouge et le boudin quant à eux sont de très bonnes sources de **fer** et de **vitamine B5** que nous retrouvons aussi dans les lentilles.

La **vitamine E** est apportée par les huiles végétales, le **zinc** par les viandes et l'**iode** par les produits de la mer et les œufs. Enfin, le **magnésium** se retrouve dans les aliments tels que les épinards et le chocolat noir. Il est aussi contenu dans les fruits oléagineux (amandes, noix, ...) que vous pouvez consommer à hauteur d'une petite poignée par jour.

Compte tenu des études précédentes publiées sur nos consommations alimentaires, nous pouvons encore améliorer nos apports en micronutriments et en oméga 3. En complément d'une alimentation équilibrée, la prise de compléments alimentaires peut s'avérer efficace.

1. ANSES. *Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3), 2017*
2. ANSES. *Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 2 (INCA 2), 2009*
3. ANSES. *Vitamine D. Présentation, besoins nutritionnels et sources alimentaires, 2019*
4. ANSES. *Les acides gras oméga 3. Fonctions dans l'organisme, et besoins alimentaires, 2019*

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 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](#)



2.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

Les besoins nutritionnels à tous les âges

10/05/2019

2 minutes de lecture

Des besoins nutritionnels propres à chaque individu

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie La micronutrition, notre passion ,

Notre vision de la micronutrition, les 4 piliers

10/05/2019

L'état de bien-être global repose sur un équilibre entre les liens des 3 piliers de la santé.

[Lire la suite](#)