

LES PRÉCIS DE  
**DIÉTÉTIQUE**

**ÉDITION CONDENSÉE**



**RECOMMANDATIONS  
NUTRITIONNELLES  
POUR LA POPULATION - RNP**

*en poche*

Marie-Caroline Baraut

MED-LINE  
Editions

LES PRÉCIS DE  
**DIÉTÉTIQUE**

**ÉDITION CONDENSÉE**

**RECOMMANDATIONS  
NUTRITIONNELLES  
POUR LA POPULATION- RNP -**

---

*en poche*

Marie-Caroline Baraut

**MED-LINE**  
Editions 



Marie-Caroline Baraut est diététicienne nutritionniste. Ancienne hospitalière, elle débute à l'Éducation Nationale en 2007 comme enseignante en BTS

Diététique. Elle crée en 2013 le premier site de cours en ligne [www.cours-bts-dietetique.fr](http://www.cours-bts-dietetique.fr). Elle a publié plusieurs Précis de diététique : « 21 jours - 21 rations », « Le GEM-RCN, les recommandations et outils », « Les régimes courants en diététique thérapeutique ».

En 2023, elle crée son organisme de formation à destination des diététiciens nutritionnistes ([www.formations-nutrition.fr](http://www.formations-nutrition.fr)) et le réseau EndoDiet.

RECOMMANDATIONS  
NUTRITIONNELLES  
POUR LA POPULATION - RNP  
ISBN : 978-2-84678-326-2

© 2023 ÉDITIONS MED-LINE

**Éditions MED-LINE**

Tél. : 09 70 77 11 48

**[www.med-line.fr](http://www.med-line.fr)**

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1<sup>er</sup> de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

# Sommaire

Préface à l'édition condensée de poche .....	6
Glossaire.....	7
Bibliographie.....	9
Définitions .....	11
Méthodologie pour le calcul du besoin énergétique.....	13

## Partie 1 : Recommandations nutritionnelles en macronutriments .. 17

Chapitre 1 : Recommandations nutritionnelles en protéines.....	18
Chapitre 2 : Recommandations nutritionnelles en lipides .....	25
Chapitre 3 : Recommandations nutritionnelles en glucides.....	30

## Partie 2 : Recommandations nutritionnelles en eau ..... 39

## Partie 3 : Recommandations nutritionnelles en fibres ..... 45

## Partie 4 : Recommandations nutritionnelles en micronutriments .. 49

## 4-1 : Recommandations nutritionnelles en Vitamines ..... 53

Chapitre 1 : Vitamine A.....	54
Chapitre 2 : Vitamine D .....	58

Chapitre 3 : Vitamine E.....	61
Chapitre 4 : Vitamine K.....	64
Chapitre 5 : Choline .....	68
Chapitre 6 : Vitamine B1 .....	70
Chapitre 7 : Vitamine B2.....	73
Chapitre 8 : Vitamine B3.....	76
Chapitre 9 : Vitamine B5.....	79
Chapitre 10 : Vitamine B6.....	82
Chapitre 11 : Vitamine B8 .....	85
Chapitre 12 : Vitamine B9.....	88
Chapitre 13 : Vitamine B12.....	91
Chapitre 14 : Vitamine C.....	95
4-2: Recommandations nutritionnelles en minéraux.....	101
Chapitre 1 : Sodium et chlore.....	102
Chapitre 2 : Potassium .....	106
Chapitre 3 : Calcium .....	109
Chapitre 4 : Phosphore.....	113
Chapitre 5 : Magnésium .....	115
Chapitre 6 : Fer .....	120
Chapitre 7 : Zinc.....	124
Chapitre 8 : Sélénium .....	128
Chapitre 9 : Autres oligoéléments.....	131

Chapitre 1 : Les constats .....	139
Chapitre 2 : Recommandations nutritionnelles pour les hommes et femmes adultes.....	150
Chapitre 3 : Recommandations nutritionnelles pour les femmes enceintes .....	160
Chapitre 4 : Recommandations nutritionnelles pour les femmes allaitantes.....	172
Chapitre 5 : Recommandations nutritionnelles pour les femmes dès la ménopause et les hommes de plus de 65 ans .....	181
Chapitre 6 : Recommandations nutritionnelles pour les enfants de 4 à 17 ans .....	189
Chapitre 7 : Rappel des mesures anthropométriques - sujet adulte .....	197

## Préface à l'édition condensée de poche

Les nouvelles recommandations nutritionnelles pour la population (RNP) ont été récemment rendues publiques. L'évolution des données scientifiques au cours des dix dernières années a rendu nécessaire une révision des repères de consommation alimentaire, avec à la clé de nouveaux objectifs de santé publique en nutrition.

Cet ouvrage de poche synthétise ces RNP : structure, fonctions, sources pour chaque nutriment, dernières recommandations de l'Anses...

Au format de poche, cet ouvrage est une édition condensée d'un livre plus détaillé paru antérieurement.

J'ai souhaité ce nouveau format qui vous permet d'avoir à portée de la main toutes les recommandations indispensables pour votre pratique quotidienne.

Une édition condensée, un format de poche pour une blouse à l'hôpital, ou sur bureau pour une consultation rapide.

Bonne lecture !  
Marie-Caroline Baraut

# Partie 1

---

## RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES EN MACRONUTRIMENTS

# Recommandations nutritionnelles

## en macronutriments

- L'établissement des recommandations en macronutriments par les experts a reposé sur :
  - la couverture du besoin énergétique ;
  - la satisfaction des besoins en nutriments indispensables ;
  - la prévention de pathologies chroniques non transmissibles (entre autres obésité, diabète de type II... ) ;
  - l'équilibre alimentaire (prise en compte, pour les aliments vecteurs des macro-nutriments, des vitamines, minéraux et fibres).
- Pour chaque macronutriment a été déterminé une **limite basse et une limite haute** correspondant à des **repères d'apports satisfaisants et non des limites de sécurité**.
- Les experts ont tenu compte :
  - des liens entre les macronutriments ;
  - des réponses physiologiques et des conséquences physiopathologiques liées à des déséquilibres d'apport.

## Recommandations nutritionnelles en protéines

### 1 Les recommandations nutritionnelles en protéines pour la population adulte

- Les recommandations en protéines ont été publiées par l'Afssa en 2007 et réaffirmées en 2016 par l'Anses<sup>8</sup> sur la base des études de bilan azoté et en accord avec les recommandations nord-américaines (IOM, 2005) et internationales (FAO, 2007).

**Le comité d'experts classe les apports en trois catégories<sup>9</sup> :**  
→ **Adulte de moins de 60 ans, non obèse, non sportif.**  
**Fonction rénale normale et sans régime restrictif, apport énergétique moyen de 33 kcal/kg/j.**

Apports satisfaisants = 0,83 à 2,2 g/kg/j

Apports élevés<sup>10</sup> = 2,2 à 3,5 g/kg/j

Apports très élevés > 3,5 g/kg/j

- L'Anses fixe ainsi deux limites pour les protéines.

8. Avis de l'Anses – Saisine n°2012-SA-0103.

9. Afssa. 2007. «Rapport de l'Afssa relatif à l'apport en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations.»

19. Déterminés à partir de la capacité maximale d'adaptation de l'uréogénèse chez l'adulte (homme de 70 kg).

## 1. 1. Limite basse

### LIMITE BASSE

#### Fonction de l'apport énergétique

Population adulte 10 % AET

Population à dépense énergétique faible (NAP < 1,5) 12 % AET

L'apport minimal est augmenté à 12% de l'AET pour les femmes de plus de 50 ans et les hommes de plus de 60 ans.

## 1. 2. Limite haute

- Les dangers liés à une forte consommation de protéines sont discutés.

L'AFSSA en 2007 avait déterminé des apports sans risque sanitaire jusqu'à trois fois l'ANC.

Les études liées aux conséquences d'une alimentation hyperprotéinée notamment sur la capacité maximale d'adaptation de l'uréogénèse comportent de nombreux biais et **ne permettent pas, actuellement, de conclure sur une limite supérieure de sécurité**. Les recommandations fixent donc une limite haute.

La limite haute de l'intervalle de référence a été établie afin de minimiser le risque de prise de poids.

### LIMITE HAUTE<sup>11</sup>

#### - Fonction de l'apport énergétique -

Population adulte 20 % AET

Le besoin nutritionnel moyen en protéines a été fixé à 0,66 g.kg<sup>-1</sup>.j<sup>-1</sup>.

La recommandation est de 0,83 g.kg<sup>-1</sup>.j<sup>-1</sup>.

11. Population adulte bien portante. Pour les autres populations, se reporter aux chapitres correspondants.

**Estimation des besoins moyens en acides aminés indispensables<sup>12</sup>**

Histidine	11 mg.kg <sup>-1</sup> .j <sup>-1</sup>
Isoleucine	18 mg.kg <sup>-1</sup> .j <sup>-1</sup>
Leucine	39 mg.kg <sup>-1</sup> .j <sup>-1</sup>
Lysine	30 mg.kg <sup>-1</sup> .j <sup>-1</sup>
Acides aminés soufrés	15 mg.kg <sup>-1</sup> .j <sup>-1</sup>
Acides aminés aromatiques	27 mg.kg <sup>-1</sup> .j <sup>-1</sup>
Thréonine	16 mg.kg <sup>-1</sup> .j <sup>-1</sup>
Tryptophane	4 mg.kg <sup>-1</sup> .j <sup>-1</sup>
Valine	18 mg.kg <sup>-1</sup> .j <sup>-1</sup>

Une limite supérieure de sécurité n'est déterminée pour aucun des acides aminés.

12. Afssa. 2007. «Rapport de l'Afssa relatif à l'apport en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations.»

- ▶ Les nouvelles recommandations nutritionnelles pour la population (RNP) ont été récemment rendues publiques. L'évolution des données scientifiques au cours des dix dernières années a rendu nécessaire une révision des repères de consommation alimentaire, avec à la clé de nouveaux objectifs de santé publique en nutrition.
- ▶ Cet ouvrage de poche synthétise ces RNP : structure, fonctions, sources pour chaque nutriment, dernières recommandations de l'Anses...
- ▶ **Au format de poche, ce livre permet d'avoir à portée de la main toutes les recommandations indispensables pour votre pratique quotidienne.**



*Marie-Caroline Baraut est diététicienne nutritionniste. Ancienne hospitalière, elle débute à l'Éducation Nationale en 2007 comme enseignante en BTS Diététique. Elle crée en 2013 le premier site de cours en ligne [www.cours-bts-dietetique.fr](http://www.cours-bts-dietetique.fr). Elle a publié plusieurs Précis de diététique : « 21 jours – 21 rations », « Le GEM-RCN, les recommandations et outils », « Les régimes courants en diététique thérapeutique ».*

Crédit photo : @fotolia\_denis\_pc

**En complément  
de ce livre de poche**

**MED-LINE**  
Editions

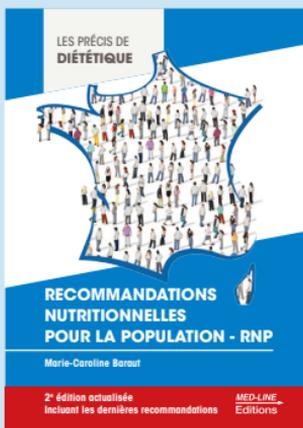
[www.med-line.fr](http://www.med-line.fr)

**12,90 € TTC**  
**ISBN : 9782846783262**



9 782846 783262

**Pour en savoir +**



**Les RNP détaillées**