

MACRONUTRIMENTS

AUTEUR
Sarah BEL

1. INTRODUCTION

Les éléments que l'on retrouve dans les nutriments sont des composants des produits alimentaires qui contribuent à la croissance, la réparation et l'entretien des fonctions corporelles (1). Ces éléments peuvent être subdivisés en deux grandes catégories: les macronutriments et les micronutriments¹. Les macronutriments sont consommés chaque jour en grandes quantités via l'alimentation; ces derniers permettent de dégager une quantité précise d'énergie par gramme de produit. Les graisses, les hydrates de carbone (y compris les fibres alimentaires), les protéines, l'eau et l'alcool appartiennent tous à ce groupe des macronutriments.

Il est prévu de présenter dans ce chapitre l'apport habituel en énergie, en hydrates de carbone, en graisses et en protéines. Pour ce qui concerne les hydrates de carbone, les résultats porteront sur l'apport total mais aussi sur l'apport spécifique de mono- et de disaccharides, de polysaccharides et de fibres alimentaires. Au chapitre des graisses, l'apport total sera présenté mais aussi les apports en acides gras saturés, en acides gras trans, en acides gras mono-insaturés, en acides gras polyinsaturés (dont les oméga-3- et les oméga-6) et en cholestérol.

Les apports habituels en ce qui concerne les divers macronutriments sont exprimés en grammes par jour ou en pourcentage d'énergie (en%) par jour (c'est à dire la contribution proportionnelle par rapport à l'apport total en termes d'énergie).

L'apport habituel en micronutriments a ensuite été comparé par rapport des recommandations nutritionnelles pour la Belgique. Ces dernières sont fixées par le Conseil Supérieur de la Santé (révision de 2016) (2). L'utilisation du logiciel SPADE[®] permet de comparer l'apport habituel de toute une série de micronutriments avec les références nutritionnelles spécifiques² :

- les apports de référence de la population (ARP)
- les besoins moyens (BM)
- les apports adéquats (AA).

Les éventuelles erreurs en ce qui concerne les déclarations et l'enregistrement des apports nutritionnels ont été prises en compte et ce aussi bien en terme de sous- que de sur-déclaration. Ces erreurs peuvent en effet entraîner un biais dans l'estimation des apports habituels en ce qui concerne les éléments nutritionnels et l'énergie. Les résultats portant sur les apports habituels sont donc également présentés après exclusion des "sous-rapporteurs".

L'apport total en énergie (en kcal/jour) et en macronutriments (en gr/jour) est toujours décrit pour l'ensemble des groupes d'âge, soit de 3 à 64 ans, pour commencer. Ce chiffre sert de référence afin de comparer ensuite la consommation entre différents sous-groupes, comme par exemple entre les catégories d'Indice de Masse Corporelle (IMC), de niveau d'éducation ou le lieu de résidence.

Il faut bien entendu tenir compte ici du fait que les besoins nutritionnels des enfants sont différents de ceux des adultes; leurs apports sont donc plus bas, du moins en termes absolus. Ces apports sont par conséquent aussi toujours décrits séparément pour différentes groupes d'âge (enfants, adolescents et adultes). C'est pour cette raison également qu'il est plus intéressant d'exprimer les résultats en ce qui concerne les apports en macronutriments sous forme d'en % ; cela permet alors de vérifier la contribution relative des divers macronutriments en comparaison avec l'apport total en énergie. Les résultats sont alors exprimés en "en%" et sont comparables entre les différents groupes d'âge (ils sont aussi plus corrects si l'on souhaite comparer différents sous-groupes de population).

Le logiciel SPADE[®] présente certaines limitations. On ne peut entre autre pas ajouter de cofacteurs dans l'analyse des apports habituels, comme par exemple l'activité physique, à la façon dont on le fait dans le cadre de la construction de modèles d'analyse multivariée. Seuls les facteurs de pondération d'une part et de standardisation (pour l'âge et le sexe) d'autre part peuvent être introduits dans le système. Les diffé-

¹ Voir le chapitre "Macronutriments"

² Voir le chapitre "Introduction et méthodologie" pour plus d'informations sur les valeurs de référence qui ont été utilisées.

rences significatives entre groupes de population sont décrites dans ce rapport ; il n'y a pas eu par contre d'analyses de régression multivariées avec l'inclusion de cofacteurs.

Pour terminer, on présente également de manière systématique la contribution proportionnelle des différents groupes d'aliments, tels que définis dans le cadre de Globodiet® (anciennement EPIC-Soft), par rapport à l'apport total de chacun des micronutriments³.

³ Voir le chapitre "Introduction et méthodologie" pour plus d'informations sur ces analyses.

2. REFERENTIES

- (1) Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Leuven: Uitgeverij Acco; 2012.
- (2) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Report No.: Advies nr. 9285.