



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV

# Valeurs nutritionnelles de référence suisses

Raphaël Reinert, OSAV

Forum du plan d'action de la Stratégie suisse de nutrition, 28 novembre 2022



# Introduction



# Epidémiologie nutritionnelle



Fin du 15<sup>ème</sup> siècle, Vasco de Gama perd le  $\frac{3}{4}$  de son équipage lors d'une grande expédition maritime. Les décès sont dus à une maladie «qui commence dans la bouche», avec des saignements et la dégradation du cartilage, des os et de la peau.

Aujourd'hui, cela est bien compréhensible puisque nous savons que le scorbut est le résultat d'un déficit en vitamine C

Vasco de Gama aurait pu éviter de perdre le  $\frac{3}{4}$  de son équipage en lui fournissant 110 mg de vitamine C / jour sous forme d'une orange et d'un citron

Adapté de

- Martini E, The Lancet, Vol 361, April 26, 2003
- Association Française pour l'Information Scientifiques. La naissance de la médecine scientifique : Face au scorbut et aux saignées. Publié en ligne le 28 juillet 2011



# Valeurs nutritionnelles de référence suisses (VNR)



# Définition des valeurs nutritionnelles de référence (VNR)

Indications sur les **quantités d'énergie et de nutriments théoriquement nécessaires** pour assurer la croissance, le développement et la santé de l'organisme, tout **en limitant les risques de carences** et de maladies non transmissibles.

EFSA Journal 2010  
EFSA Journal 2017

Exemple pour la vitamine C

Catégories	Quantités
Enfants 7-10 ans	45 mg/j
Adulte $\geq$ 18 ans	F : 95 mg/j H : 110 mg/j
Femme allaitante	155 mg/j
...	



# Définition des valeurs nutritionnelles de référence (VNR)

- Ces valeurs sont cependant **difficiles à établir** et ne doivent pas être considérées comme de simples recommandations ou objectifs à suivre
- Les VNR doivent être **interprétées par des professionnels** et peuvent constituer un socle pour les recommandations nutritionnelles

EFSA Journal 2010  
EFSA Journal 2017



# Pourquoi des valeurs nutritionnelles de référence ?

**menuCH**  
Nationale Ernährungsberatung  
Ensemble nationale zur Fallberatung  
Servizio nazionale sull'alimentazione



Services de santé

Monitoring et promotion de la santé publique

Chercheurs

Identification des populations à risque (excès ou insuffisance d'apports)



Public

Informations et conseils



Industrie agroalimentaire

Ajout de repères nutritionnels sur l'étiquetage des produits

Décideurs politiques

Enrichissement systématique d'une catégorie d'aliments pour limiter les risques de carence en un nutriment



# Concrètement

Des valeurs nutritionnelles de référence suisses

([admin.ch](https://www.admin.ch))