

29 juin 2015 -13:25

## Recommandations nutritionnelles pour la Belgique

Le Conseil Supérieur de la Santé a publié une révision de ses recommandations nutritionnelles pour les vitamines et les oligo-éléments (éléments minéraux présents en trace dans le corps humain). Il a également fixé les quantités maximales pour l'ajout de ces deux types de nutriments aux denrées alimentaires ou leur commercialisation sous forme de compléments alimentaires.

### Révision

Le CSS émet des recommandations nutritionnelles pour la Belgique depuis 1997. Celles-ci sont révisées régulièrement sur la base des nouvelles connaissances scientifiques. La présente mise-à-jour comporte de nombreuses modifications par rapport aux éditions précédentes. En outre, la structure de l'ouvrage a été totalement revue afin de le rendre plus complet et plus pratique.

### Apports nutritionnels recommandés et quantités maximales tolérables

Pour chaque nutriment examiné, le CSS propose des apports recommandés précis qui correspondent à des valeurs optimales pour combler les besoins physiologiques et conserver ainsi une bonne santé. Une comparaison de ces valeurs aux données de consommation usuelles a permis de déterminer dans quelle mesure les besoins en ces précieux nutriments sont couverts dans la population belge (états de déficience, de satisfaction ou de surcharge). Par ailleurs, et à la demande du SPF Santé publique, le CSS se prononce sur les quantités maximales pour l'ajout de vitamines et d'oligo-éléments aux aliments ou leur commercialisation dans les compléments alimentaires et ce, afin que les apports globaux (alimentation plus compléments) ne présentent aucun risque pour la santé.

### Moyens de combler les besoins nutritionnels et pratiques dangereuses ou abusives

Les recommandations balisent les limites d'une alimentation équilibrée en ces divers nutriments pour les différents groupes de population envisagés (enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes, personnes âgées) et décrivent les diverses manières possibles pour y arriver, notamment à l'aide de compléments alimentaires. Cependant, le CSS met tout particulièrement en garde contre l'utilisation de quantités excessives de ces nutriments, que ce soit via des aliments fortifiés ou des compléments nutritionnels inadaptés. Il dénonce également les abus de certaines pratiques peu fondées ou fantaisistes qui peuvent finalement se révéler très dangereuses pour la santé.

### Informations pratiques

L'ouvrage se veut résolument pratique et directement exploitable par les praticiens de l'alimentation (diététiciens, nutritionnistes) et ceux de l'art de guérir (médecins, pharmaciens, etc.). Il fourmille également de données utiles pour le grand public soucieux d'une attitude saine et responsable en matière d'alimentation et d'utilisation de compléments alimentaires.

L'avis, dans son intégralité, (n° 9164-9174) se trouve sur le site internet du Conseil Supérieur de la Santé:

<http://tinyurl.com/CSS-9164-9174-nutrition> .

Pour davantage d'informations, vous pouvez contacter :

Les experts :

FR : Prof. Jean Nève, GSM : 0477/72.62.32, tél. : 02/650.51.77, e-mail : [jneve@ulb.ac.be](mailto:jneve@ulb.ac.be)

NL : Prof. Guy De Backer, GSM : 0494/16.04.83, tél. : 09/282.69.70, e-mail : [guy.debacker@ugent.be](mailto:guy.debacker@ugent.be)

Le site du Conseil Supérieur de la Santé : [www.css-hgr.be](http://www.css-hgr.be)

Conseil Supérieur de la Santé  
Place Victor Horta 40/10  
1060 Bruxelles  
Belgique  
+32 2 524 97 97  
<http://www.css-hgr.be>

Fabrice Péters  
Coordinateur général  
+32 486 31 47 59  
+32 2 524 91 74  
[fabrice.peters@health.fgov.be](mailto:fabrice.peters@health.fgov.be)