

ANNEXES

ANNEXE 1 : VITAMINES ET SELS MINÉRAUX POUVANT ÊTRE DECLARÉS ET APPORT JOURNALIER RECOMMANDÉ (AJR)

VITAMINES ET SELS MINÉRAUX	APPORT JOURNALIER RECOMMANDÉ
Vitamine A	800 µg
Vitamine B1 (Thiamine)	1,4 mg
Vitamine B2 (Riboflavine)	1,6 mg
Vitamine B3 (Niacine)	18 mg
Vitamine B5 (Acide pantothénique)	6 mg
Vitamine B6	2 mg
Vitamine B9 (Acide folique)	200 µg
Vitamine B12	2,5 µg
Vitamine C	80 mg
Vitamine D	5 µg
Vitamine E	12 mg
Vitamine K	75 µg
Biotine	50 µg
Calcium	800 mg
Caféine	200µg
Chlorure	800 mg
Chrome	40 µg
Cuivre	1 mg
Fer	14 mg
Fluorure	3,5 mg
Iode	150 µg
Manganèse	2 mg
Magnésium	375 mg
Molybdène	50 µg
Phosphore	700 mg
Potassium	2000 mg
Sélénium	
Zinc	15 mg

Les AJR représentent la quantité suffisante des différents nutriments nécessaires à la couverture des besoins physiologiques. Évalués à partir de données scientifiques, ils sont calculés en fonction des besoins nutritionnels moyens mesurés par groupe d'individus (par exemple enfants, femmes enceintes, personnes âgées, etc.).

ANNEXE 2 : LA COMPOSITION DU DOSSIER TECHNIQUE D'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

- Demande adressée au Directeur de l'Agence de Contrôle de la Sécurité Sanitaire et de la Qualité des Denrées Alimentaires en vue de l'obtention d'un procès-verbal de vérification des produits et de classification en tant que complément alimentaire avec copie adressée à la Cellule de vérification des Compléments alimentaires de l'ACSQDA.
- Liste des produits « compléments alimentaires » mis sur le marché de l'établissement producteur ou importateur ou distributeur.
- Attestation de l'Autorité compétente du pays producteur que c'est un complément alimentaire.
- La maquette des éléments de conditionnement de chaque produit ;
- Toutes pièces justificatives utiles à l'instruction du dossier
- Le certificat d'analyse du produit.
- Fiche technique de chaque produit mentionnant :
 - nom du produit
 - composition ;
 - ingrédients ;
 - apports journaliers recommandés ;
 - mode d'emploi ou conseil d'utilisation, notamment la quantité quotidienne de consommation ;
 - précautions d'emploi ;
 - déclaration évitant que les compléments alimentaires ne soient pas utilisés en substitut d'un régime alimentaire varié ;
 - numéro du lot du produit ;
 - date de fabrication et date d'expiration ;
 - nom et adresse du fabricant.

ANNEXE 3 : LES APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS EN VITAMINES, MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS PAR CATÉGORIE (ANC)

Les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) représentent la quantité de macronutriments et micronutriments nécessaires à la couverture de l'ensemble des besoins physiologiques. Ils correspondent aux besoins nutritionnels moyens. Ils sont estimés à couvrir les besoins de 97,5 % des individus d'une population. Les ANC sont à considérer comme des apports optimaux pour une population donnée. Des doses supérieures aux ANC obtenues par une supplémentation, une complémentation ou un enrichissement d'aliments courants conduisent dans une zone proche des doses pharmacologiques et peuvent interpeller quant aux bénéfices réels. Des limites de sécurité ont été définies pour certains minéraux et vitamines dont l'excès d'apport peut ne pas être sans conséquences pour la santé.

A-Chez l'adulte

VITAMINES	Hommes adultes	Femmes adultes	Femmes enceintes	Personnes âgées
A	600µg	600 µg	700 µg	700 µg
B1	1,3 mg	1,1 mg	1,8 mg	1,2 mg
B2	1,6 mg	1,5 mg	1,6 mg	1,6 mg
PP	14mg	11mg	16 mg	14 mg
B6	1,8 mg	1,5 mg	2 mg	2,2 mg
B9	330 µg	300 µg	400 µg	350 µg
B12	3,4 µg	2,4µg	2,6 µg	3,0 µg
C	110 mg	110mg	120 mg	120 mg
D	5µg	58µg	10µg	10-15µg
E	12mg	12mg	12mg	20-50 mg

MINÉRAUX	Hommes adultes	Femmes adultes	Femmes enceintes	Personnes âgées
Calcium	900 mg	900 mg	1000 mg	1200 mg
Fer	9 mg	16 mg	30 mg	10 mg
Iodure	150 µg	150 µg	700 µg	150 µg
Magnésium	420 mg	360 mg	400 mg	400 mg
Phosphore	750 mg	750 mg	800 mg	800 mg
Sélénium	60µg	50	60	80
Zinc	12 mg	10 mg	14 mg	12 mg

B- Chez les nourrissons et enfants en bas âge

VITAMINES	NOURRISSON	ENFANTS EN BAS AGE 1 – 3 ans
A	350 µg	
B1	0,2 mg	0,4 mg
B2	0,4 mg	0,8 mg
B5	2 mg	2,5 mg
B6	0,3 mg	0,6 mb
B12	0,5 µg	0,8 µg
C	50 mg	60 mg
D	20 – 25 µg	10 µg
E	4 mg	6 mg
K	5 -10 µg	15 µg

MINERAUX	0- 6 mois	6 – 12 mois	1 – 3 ans
Calcium	400 mg	500 mg	500 mg
Magnésium	40 mg	75 mg	80 mg
Phosphore	100 mg	275 mg	360 mg

C- Chez l'adolescent

VITAMINES	Adolescentes 13- 15 Ans	Adolescents 13- 15 Ans	Adolescentes 16- 19 Ans	Adolescents 16- 19 Ans
A et ProA en µg/j	600	700	600	800
C en mg/j	110	110	110	110
D en mg/j	5	5	5	5
E en mg/j	12	12	12	12
B1 en mg/j	1,1	1,3	1,1	1,3
B2 en mg/j	1,4	1,6	1,5	1,6
B5 en mg/j	4,5	4,6	5,0	5,0
B6 en mg/j	1,5	1,6	1,5	1,8
B9 en µg/j	300	300	300	300
B12 en µg/j	2,3	2,3	2,4	2,4

MINERAUX	Adolescentes 13 -19 ans	Adolescents 13 -19 ans
Calcium en mg/j	1200	1200
Fer en mg/j	14	12
Magnésium en mg/j	370	410
Phosphore en mg/j	80	
Zinc en mg/j	9 -11	11-14

D- Chez la femme allaitante

VITAMINES	APPORT MOYEN	ANC	BNM
B1 en mg/j	1,0	1,8	
B2 en mg /j	1,3	1,8	1,4
B3 en mg/j	13,1	15	12
B5 en mg/j	3,6	7	5
B6 en mg/j	1,3	2	2
B9 en µg /j	211,9	400	286
B12 en µg/j	4,2	2,8	2,2
A en µg /j	692,3	950	731
C en mg/j	69,1	130	100
D en µg/j	1,9	10	8
E en mg/j	6,5	12	9

MINERAUX	APPORT MOYEN	ANC	BNM
Calcium en mg/j	808,8	1000	769
Fer en mg/j	10,2	10	8
Iode en µg/j	106,3	200	154
Mg en mg/kg/j	8,4	68	-
Phosphore en mg/j	1016,9	850	654
Sodium en mg/j	2407,9	2500	-
Zinc en mg/j	8,0	15654	12

NB : **BNM** : Besoin Nutritionnel Moyen

ANC : Apports Nutritionnels Conseillés