

APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS (ANC) ET BESOIN NUTRITIONNEL MOYEN (BNM)
POUR LA POPULATION FRANÇAISE⁽¹⁾

	BNM EN VITAMINE C (EN MG/J)	ANC EN VITAMINE C (EN MG/J)
NOURRISSONS	39	50
ENFANTS 1-3 ANS	46	60
ENFANTS 4-6 ANS	58	75
ENFANTS 7-9 ANS	69	90
ENFANTS 10-12 ANS	77	100
ADOLESCENTS 13-19 ANS	85	110
ADULTE	85	110
PERSONNES ÂGÉES ≥ 75 ANS	92	120
FEMME ENCEINTE	92	120
FEMME ALLAITANTE	100	130

À noter que ces recommandations peuvent être majorées de 20% chez les gros fumeurs (plus de 10 cigarettes / j), le tabac exposant la vitamine C à des quantités élevées de molécules oxydantes.

L'Apport Nutritionnel Conseillé (ANC), défini par l'ANSES, permet de couvrir 97,5% de la population en bonne santé.

Les ANC sont des repères pour une population.

Le Besoin Nutritionnel Moyen (BNM) permet de couvrir les besoins de 50% de la population.