

# La table CIQUAL

## (Composition Informationnelle QUALitative des ALiments)

### 1. Qu'est-ce que la table CIQUAL

La table CIQUAL (Composition Informationnelle QUALitative des ALiments) est la base de données de référence française sur la composition nutritionnelle des aliments. Gérée par l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), elle recense les valeurs nutritionnelles de plus de 3 400 aliments consommés en France. Cette table est un outil essentiel pour les professionnels de santé, les chercheurs, les industriels de l'agroalimentaire et le grand public soucieux de mieux comprendre ce qu'ils mangent.

### 2. Historique : De 1982 à aujourd'hui

- 1982 : Création de la première version de la table CIQUAL par l'INRAE (Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement), en collaboration avec le CNEVA (Centre national d'études vétérinaires et alimentaires).
- 2008 : L'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments, ancêtre de l'ANSES) reprend la gestion de la table et publie une version enrichie.
- 2012: L'ANSES, nouvellement créée, publie une version majeure avec 1 440 aliments et des profils détaillés en acides gras. Cette version marque un tournant avec une meilleure accessibilité en ligne.
- 2017-2025 : Mises à jour régulières pour intégrer de nouveaux aliments (notamment les produits transformés, les plats préparés, les produits bio) et de nouveaux constituants (vitamines, minéraux, fibres, etc.). La version 2025 compte 3 484 aliments et 74 constituants.

### 3. Que contient la table CIQUAL ?

Pour chaque aliment, la table fournit :

- Macronutriments : protéines, lipides (dont acides gras saturés, mono-insaturés, poly-insaturés), glucides (dont sucres simples).
- Micronutriments: vitamines (A, B, C, D, E, K), minéraux (fer, calcium, magnésium, sodium, etc.).
- Autres composants : fibres, eau, cholestérol, sel, etc.
- Valeurs énergétiques: en kcal et kJ pour 100 g de produit.

Les données sont moyennes et représentatives des aliments consommés en France, avec des variations selon les modes de préparation (cru, cuit, en conserve, etc.).

### 4. À quoi sert la table CIQUAL ? Cas d'usage concrets

#### A. Pour les professionnels de santé

- Élaboration de régimes personnalisés : Les diététiciens et nutritionnistes utilisent CIQUAL pour calculer les apports nutritionnels de leurs patients (ex. : régime hypocalorique, sans sel, riche en fer).

- Éducation nutritionnelle : Outils pédagogiques pour expliquer la composition des aliments (ex. : différence entre une olive noire et une olive verte, teneur en sel des charcuteries).
- Recherche épidémiologique : L'ANSES utilise CIQUAL pour évaluer les apports nutritionnels de la population française (études INCA) et orienter les politiques publiques

## B. Pour l'industrie agroalimentaire

- Étiquetage nutritionnel : Les fabricants s'appuient sur CIQUAL pour déclarer les valeurs nutritionnelles sur les emballages (obligation légale en Europe).
- Innovation produit : Développement de recettes équilibrées ou enrichies (ex. : produits allégés en sucre, riches en fibres).
- Contrôle qualité : Vérification de la conformité des produits aux normes nutritionnelles.

## C. Pour les développeurs d'applications

- Applications de suivi nutritionnel (ex. : MyFitnessPal, Yazio) : Intégration des données CIQUAL pour permettre aux utilisateurs de suivre leurs apports journaliers.
- Outils de recommandation : Algorithmes suggérant des menus équilibrés en fonction des besoins (sportifs, seniors, femmes enceintes, etc.).

## D. Pour le grand public

- Choix éclairés : Comparer la teneur en sel, en sucre ou en graisses saturées entre deux produits (ex. : fromages, céréales du petit-déjeuner).
- Cuisine saine : Adapter ses recettes en fonction des apports nutritionnels (ex. : réduire le sel dans les plats maison).
- Gestion de pathologies : Personnes diabétiques, hypertendues ou intolérantes au lactose peuvent identifier les aliments adaptés.

## 5. Exemples concrets d'utilisation

- Régime sans sel : Identifier les aliments pauvres en sodium (ex. : légumes frais vs. plats préparés). => Réduction de la pression artérielle. |
- Sportif : Calculer les apports en protéines et glucides pour optimiser la récupération. => Meilleure performance et récupération.
- Végétarien : Trouver des sources de fer et de vitamine B12 dans les aliments végétaux. => Prévention des carences.
- Industriel : Reformuler une recette de biscuit pour réduire les sucres ajoutés. => Conformité aux réglementations (ex. : loi AGECE en France).
- Chercheur : Étudier le lien entre consommation de produits ultra-transformés et obésité => Données fiables pour les études scientifiques.

# Comment accéder à la table CIQUAL

- Site officiel : <https://ciqual.anses.fr/>
- Consultation en ligne (recherche par aliment ou constituant).

Les données de la table Ciqual sont ouvertes au public et téléchargeables gratuitement ci-dessous ou via le portail [recherche.data.gouv.fr](https://recherche.data.gouv.fr/).

La réutilisation de ces données est possible dans les libertés et conditions prévues par la [Licence Ouverte](#).

Toute personne réutilisant les données de la table Ciqual est seule responsable de cette réutilisation. Celle-ci ne doit pas induire en erreur des tiers quant au contenu des informations, leur source et leur date de mise à jour.

Les données peuvent être reproduites, obligatoirement avec la référence explicite à la source

"Anses. 2025. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual "

ou, en version plus détaillée, pour une publication scientifique par exemple :

"Anses. 2025. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual, <https://doi.org/10.57745/RDMHWY>"

- [Documentation de la Table Ciqual 2025](#)

- Table Ciqual 2025 – données au format Excel [.xls](#) et [.xlsx](#)

- Table Ciqual 2025 – données au format [XML](#)

- Notice bibliographique au format RIS de la table Ciqual 2025 en [français](#) + en [anglais](#). Ces notices incluent un DOI.

- Suivi des évolutions des aliments entre Ciqual 2020 et Ciqual 2025 - [fichier Excel](#)

La table CIQUAL est bien plus qu'une simple base de données : c'est un pilier de la santé publique en France\*\*, utilisé par des millions de personnes et de professionnels. Que ce soit pour perdre du poids, gérer une maladie, innover dans l'agroalimentaire ou simplement mieux manger, CIQUAL offre des données \*\*fiables, gratuites et accessibles à tous.

Pour aller plus loin :

- Consultez le [guide utilisateur de l'ANSES](<https://ciqual.anses.fr/>) pour maîtriser les fonctionnalités avancées.

- Explorez les \*\*études INCA\*\* de l'ANSES pour comprendre les habitudes alimentaires des Français.

#auri #nutrition #ANSES #Ciqual

Cas de figure;Utilisation de CIQUAL;Bénéfice

Régime sans sel;Identifier les aliments pauvres en sodium (ex. : légumes frais vs. plats préparés).;Réduction de la pression artérielle.

Sportif;Calculer les apports en protéines et glucides pour optimiser la récupération.;Meilleure performance et récupération.

Végétarien;Trouver des sources de fer et de vitamine B12 dans les aliments végétaux.;Prévention des carences.

Industriel;Reformuler une recette de biscuit pour réduire les sucres ajoutés.;Conformité aux réglementations (ex. : loi AGECE en France).

Chercheur;Étudier le lien entre consommation de produits ultra-transformés et obésité.;Données fiables pour les études scientifiques.

Voici le lien direct pour accéder à la table CIQUAL la plus récente (2025) et la télécharger :

**\*\*<https://ciqua.anses.fr/>(<https://ciqua.anses.fr/>)\*\***

Sur cette page, vous trouverez les données en ligne et les options de téléchargement sous différents formats (Excel, Access, XML)

.

N'hésitez pas si vous avez besoin d'aide pour naviguer ou utiliser les données !

Oui, la table CIQUAL a été mise à jour plusieurs fois depuis 2012. La version actuelle (2025) compte désormais **\*\*3 484 aliments et 74 constituants\*\***, avec des mises à jour régulières, notamment pour les céréales de petit déjeuner, fromages, produits laitiers, desserts frais, biscuits, gâteaux, produits complets, pains, viennoiseries, boissons chaudes et charcuteries. La table reste accessible gratuitement et téléchargeable sur le site officiel de l'ANSES : <https://ciqual.anses.fr/>(<https://ciqual.anses.fr/>)

Si vous souhaitez la version la plus récente, c'est donc celle-ci qu'il faut consulter. Souhaitez-vous un lien direct vers la page de téléchargement ?

Pour télécharger la table CIQUAL 2012 de l'ANSES, vous pouvez vous rendre directement sur le site officiel : [\\*\\*\[https://ciqual.anses.fr/\]\(https://ciqual.anses.fr/\)\\*\\*](https://ciqual.anses.fr/). La table est consultable et téléchargeable gratuitement sous différents formats (Excel, Access, XML)

.

Si vous cherchez spécifiquement la version 2012, une archive est également disponible via l'Internet Archive à cette adresse : <https://web.archive.org/web/20121021215044/http://www.afssa.fr:80/TableCIQUAL/><https://web.archive.org/web/20121021215044/http://www.afssa.fr:80/TableCIQUAL/>

.

N'hésitez pas à me dire si vous avez besoin d'aide pour naviguer sur ces sites !