

# LETTRE DU GROUPEMENT ALIMENTATION-SANTÉ AUVERGNE



ALLÉGIATION. NUTRIMENT. SANTÉ. NUTRACEUTIQUE. INGRÉDIENT. R&D

## EDITO

A l'heure où viennent de se dérouler les Jeux Olympiques d'Athènes, Nutravita ne pouvait pas faire l'impasse sur la nutrition du sportif qu'il soit occasionnel ou de haut niveau. Cette population peut représenter aujourd'hui une cible intéressante pour les entreprises alimentaires qui souhaiteraient s'orienter vers ce marché particulier. Selon leur plus ou moins grande sophistication, ces produits sont en vente dans les GMS, les magasins spécialisés dans le sport, les clubs sportifs et de remise en forme, autant de voies intéressantes à explorer. Ce thème est également d'actualité avec la parution récente d'un ouvrage sur « les Apports Nutritionnels Conseillés pour les enfants et les adolescents sportifs de haut niveau de performance » (Vidailhet M. Tec et Doc Lavoisier, 2003).

Cette lettre n°14 vous rappelle également les prochaines manifestations organisées par Nutravita et plus particulièrement celle qui a lieu à Vichy sur les formations dans le domaine de la nutrition accessibles aux industriels par le biais de stages d'étudiants, source non négligeable, rappelons-le, de transfert de technologie dans les petites et moyennes entreprises et souvent mal connue ou mal utilisée.

Bonne lecture

## Manifestation Nutravita

### Les entreprises et les formations régionales en nutrition : quels partenariats possibles ?

21 septembre 2004, Pôle Technologique Lardy (Vichy)

Dans le but d'optimiser les relations entre les entreprises et les formations régionales, Nutravita organise une matinée d'information sur l'enseignement supérieur auvergnat en nutrition. Il sera présenté les possibilités de partenariats avec les différentes filières (Bac+2 à Bac+8) ainsi que les compétences et les profils des étudiants (diététiciens, ingénieurs, nutritionnistes, docteurs...). Cette présentation sera suivie d'une visite des laboratoires LPH (Saint-Bonnet de Rochefort) à 15 heures.

## Manifestation régionale

### Universités d'Eté de nutrition

15 au 17 septembre 2004, Faculté de Pharmacie et de Médecine, Clermont-Ferrand.

Conférences organisées par l'INRA, le CRNH d'Auvergne et l'Université D'Auvergne. Au programme : sécurité et santé de la chaîne alimentaire ; nutrition de l'enfant ; nutrition préventive et environnement.

Le programme complet est disponible à l'adresse : [www.clermont.inra.fr/internet/actualites/PROGRAMME\\_2004.doc](http://www.clermont.inra.fr/internet/actualites/PROGRAMME_2004.doc)

## Ouvrages

### Audit nutritionnel, guide pratique

ACTIA 2004, Béatrice de REYNAL (Coordonnatrice)

Ce guide fait suite au « Guide PRIAM, Alimentation Méditerranéenne », lui aussi réalisé par le réseau des centres ACTIA (Association de Coordination Technique pour l'Industrie Agro-alimentaire). Ce nouvel ouvrage propose une démarche structurée et rigoureuse d'audit nutritionnel. Y sont abordés : l'estimation de la composition nutritionnelle des produits (via l'utilisation de tables de composition ou d'analyses physico-chimiques), l'analyse de la qualité nutritionnelle du produit au regard des cibles identifiées ainsi que l'évaluation des connaissances scientifiques et réglementaires nécessaires à l'élaboration du marketing nutritionnel.

200 pages - ACTIA - 16 rue Claude Bernard - 75231 Paris cedex.

### De la transmission à l'apprentissage des savoir-faire culinaires : Regards croisés de filles et de mères

CRÉDOC, Cahier de recherche n° 198, mars 2004

« Les Français, et en particulier les jeunes, savent-ils encore cuisiner ? » Pour apporter des éléments de réflexions à cette interrogation, les chercheurs du CRÉDOC (Centre de Recherche pour l'Etude et l'Observation des Conditions de vie) se sont intéressés à la transmission du savoir-faire culinaire entre les mères et leurs filles. Sont présentés dans cet ouvrage les résultats d'une étude qualitative issue d'entretiens en face-à-face auprès de 26 femmes.

82 pages - 26 € - CRÉDOC - 142 rue du Chevaleret - 75013 Paris.

# Aliments et alimentation du sportif

La nutrition du sportif constitue un centre d'intérêt majeur pour la recherche et pour le développement de produits alimentaires. Ce segment est principalement occupé par les boissons, les barres énergétiques et les compléments alimentaires. Les fabricants segmentent de plus en plus leurs productions en fonction des activités (sport de force, d'endurance), des consommateurs (âge, sexe) et des moments de consommation (avant, pendant, après l'effort).

## Un marché voué à progresser

Alors que les produits diététiques pour sportifs étaient auparavant réservés aux athlètes de haut niveau et aux body builders, aujourd'hui, leur consommation se démocratise et touche le grand public. Le potentiel est important : plus de dix millions de français et de françaises pratiquent un sport avec licence fédérale, environ autant pratiquent une activité physique et sportive sans licence [Afssa, 2001], 83% des 15-75 ans déclarent avoir des activités physiques et sportives [Ministère de la Jeunesse et des Sports/Insep, juillet 2000].

Les besoins nutritionnels pour sportifs sont classiquement distingués en fonction du type de molécule chimique utilisées comme « carburant » des contractions musculaires et donc en filière énergétique :

- anaérobie alactique, utilisant comme substrat l'ATP et la phosphocréatine (exercices brefs de 0 à 20 s de force ou de vitesse) ;
- anaérobie lactique, utilisant principalement le glucose (exercices de résistance, de 20 s à 2 min) ;
- aérobie, utilisant glucose et acides gras (exercices de type endurance, de 2 min à plusieurs heures).

## Nutrition du sportif

**Glucides** : les glucides représentent le macronutriment considéré comme « le plus important dans l'alimentation du sportif pratiquant des exercices de longue durée ». Les glucides devraient couvrir de 55% à 60% de l'apport énergétique de la ration, en privilégiant les glucides lentement assimilables excepté en période d'exercice où il sera privilégié les glucides rapidement absorbables.

**Protéines** : l'exercice physique de longue durée ou de forte intensité altère l'intégrité des structures protéiques corporelles. En France, les autorités compétentes recommandent, au vu des travaux scientifiques disponibles à ce jour, l'augmentation de la consommation de protéines (1,5 à 1,7 g de protéines par kilogramme de poids corporel et par jour, pour le sportif d'endurance et 2 à 3 g/kg/j pour le sportif de force), sans toutefois distinguer de besoins spécifiques en acides aminés.

**Eau** : l'exercice musculaire peut s'accompagner d'importantes pertes en eau qu'il est nécessaire de combler.

**Minéraux et oligo-éléments** : besoins augmentés principalement en sodium voire en potassium, en sélénium et en iode.

**Vitamines** : B1, B2, B3, B6, C, E et bcarotène pour les sportifs pratiquant une activité d'endurance ; vitamines B6, C, E et b-carotène pour les sportifs de force.

**Fibres alimentaires** : pas de besoins accrus pour le sportif, l'excès de fibres peut être à l'origine de troubles digestifs (colite ou colopathie) en raison des fréquentes ischémies du tube digestif lors des exercices de longue durée.

**Lipides** : les recommandations pour le sujet sportif ne diffèrent pas réellement de celles du grand public : 20-

30% de l'apport énergétique en privilégiant les acides gras insaturés et notamment les acides gras essentiels.

**De nombreuses molécules** sont valorisées sur le plan nutritionnel : *créatine, carnitine, taurine, choline, lécithine, extraits de plantes ou d'organes, colostrum, lactate, bicarbonates, triglycérides à chaîne moyenne, caféine, coenzyme Q10* etc. Cependant, il semblerait que seule la caféine et la créatine soient responsables, dans certaines circonstances, d'accroissement minimes à modérés de la performance [ANC, 2001]. Or, la caféine est inscrite sur la liste des produits dopants et la commercialisation de créatine est interdite en France.

## Réglementation des produits pour sportifs

Les produits alimentaires présentés comme spécifiques aux besoins nutritionnels du sportif sont soumis à des obligations d'étiquetage et de composition. Ils doivent notamment répondre aux critères de composition de l'une des catégories suivantes [Arr. 20 juill. 1977, art. 49].

### Aliments équilibrés de l'effort

- Protéines : 13-17 % de l'apport énergétique, indice chimique > 100.
- Glucides : 50-60 % (mono- et disaccharides < 10%).
- Lipides : 27-33 % (constitués au moins de 20% d'acides gras essentiels).
- Teneurs déterminées en calcium, magnésium, phosphore, vitamine B1, B6 et C.

### Aliments à prédominance glucidique ou lipidique

- Glucides > 60 % de la valeur calorique et teneur déterminée en vitamine B1.

Ou

- Lipides > 33% (constitués au moins de 20% d'acides gras essentiels) et teneur déterminée en vitamine B1 et B2.

## Offre produit

**Boissons pour sportif** : elles associent l'hydratation à un apport énergétique sous forme de sucres rapidement assimilables, accompagnés de vitamines, minéraux et de diverses molécules (*Vittel Hydratation & Energie* : eau minérale riche en calcium, enrichie en glucides, vitamines B, aromatisée aux extraits d'agrumes).

**Produits énergétiques** : ils répondent aux besoins énergétiques tout en procurant vitamines et minéraux : gâteaux (*Equilibre Attitude*), barres céréalières, énergétiques (*Gerblé*), pâtes et préparations aux fruits (*Gayelord Hauser*) etc.

**Concentrés protéiques** : très concentrés en protéines (jusqu'à 90%), potentiellement accompagnées de glucides, vitamines, minéraux, triglycérides à chaîne moyenne, extraits de plantes... Les principales sociétés positionnées sur ce segment sont : *Equilibre Attitude, Inko, Arko Pharma, Les 3 Chênes, Optimum Nutrition, Weider*.

**Compléments alimentaires** : gélules, ampoules et compléments à bases de vitamines, minéraux, antioxydants, CLA (*Forte Pharma, NHS*) etc.