

EDITO

Bonne et heureuse année à tous les lecteurs de la lettre du groupement Nutravita

Que cette année soit faite de santé et de plaisirs. En effet aujourd'hui les consommateurs peuvent allier ces deux composantes, qui restaient jusque là parfois antinomiques, en jouant sur le choix qualitatif, la variété, la portion, tout ce qui constitue l'équilibre alimentaire. Mais du chemin reste à faire en terme d'éducation nutritionnelle et de comportement. Des améliorations peuvent être apportées au niveau de la production de matières premières et de la fabrication des produits finis, des associations plus respectueuses des recommandations nutritionnelles peuvent être réalisées dans la formulation des plats ou la composition de repas. Et dans certains cas de déficiences ou de carences reconnues, les compléments alimentaires peuvent jouer un rôle non négligeable en terme de prévention.

L'Auvergne, par la qualité de ses matières premières, le dynamisme de ses entreprises et la présence d'une recherche importante, a une place à prendre dans cette évolution. Nutravita est là pour diffuser l'information et faciliter les échanges entre les acteurs. L'année 2005 sera riche en évènements dont le principal sera la parution d'un Guide Nutritionnel des produits de terroir d'Auvergne.

Agenda

« Nutrition santé et biomarqueurs : Quels bilans ? Quels besoins ? » Le Club Alimentaire de l'association Ecrin souhaite mettre en place un groupe de travail sur l'évaluation de l'efficacité des aliments fonctionnels. En préambule à cette réflexion, une réunion plénière aura lieu le 31 mars 2005, afin de dresser un bilan des actions déjà menées par d'autres structures et de définir les sujets à approfondir dans le cadre de ce nouveau groupe de travail. Les thèmes abordés seront :

- Définition de la notion de biomarqueur ;
- Un point sur l'évolution de la réglementation européenne et aux Etats-Unis ;
- Bilan des Programmes Européens FUFOS (Functional Food Science in Europe) et PASSCLAIM (Process for the Assessment of Scientific Support for Claims on Foods) ;
- Présentation des travaux réalisés dans le cadre du réseau NACRe (National Alimentation Cancer Recherche) ;
- Stress et prise alimentaire ;
- Présentations des différents axes de réflexion proposés pour le prochain groupe de travail du Club Agroalimentaire d'Ecrin.

Des informations complémentaires peuvent être obtenues auprès de Mme ROCCA au 01 42 79 50 96.

Profil nutritionnel

Un code couleur pour les aliments

La notion de profils nutritionnels évoquée dans la proposition de règlement concernant les allégations nutritionnelles et de santé est reprise aujourd'hui par la FSA (Food Standard Agency) au Royaume Uni, qui propose un système de code-couleur afin de refléter la qualité nutritionnelle des aliments. L'objectif est d'aider le consommateur à manger plus équilibré.

Parmi les méthodes proposées pour coder les aliments, les consommateurs interrogés en ont privilégié deux, basées sur le principe des feux tricolores : une évaluation globale du produit selon plusieurs nutriments ou bien une évaluation de chaque nutriment, les scores possibles étant « healthier » (vert), « intermediate » (orange) ou « less healthy » (rouge). La FSA souhaite travailler avec les industriels, les consommateurs et les experts pour développer ce système et l'appliquer dès 2006.

Les différentes communications de la FSA sont disponibles à l'adresse suivante :

<http://www.food.gov.uk/foodlabelling/researchandreports/signpostingreport/>

Source : Nutriaa (www.nutriaa.com)

NUTRITION : bonnes résolutions 2005

Elaborer un produit agroalimentaire « nutritionnel » n'est pas l'apanage des grandes structures. L'innovation très pointue et l'obtention d'allégations poussées demandent des investissements. Cependant, des aides financières et techniques peuvent être sollicitées pour supporter une partie des développements pour les petites et moyennes entreprises. De plus, il est tout à fait possible d'optimiser nutritionnellement un produit en jouant sur quelques paramètres clés de la formulation ou du procédé de fabrication. Voici donc, sous forme de 4 bonnes résolutions à adopter pour 2005, un récapitulatif des grands dossiers nutrition de l'année écoulée.

1) Diminuer la teneur en sel (chlorure de sodium)

Pourquoi ? Cela fait plusieurs années que le sel incorporé par l'industrie alimentaire est sur le devant de la scène. Le sel est suspecté d'augmenter la tension artérielle, un facteur majeur de risque de maladies cardio-vasculaires. Or, la consommation française est jugée trop importante et 80 % du sel consommé provient des produits élaborés.

Principaux produits vecteurs de sel : pain, charcuteries, soupes, fromages et plats composés.

Comment procéder ? Nutravita a proposé 3 réunions techniques en 2004 pour tenter de répondre à cette question. Pour la plupart des produits, une diminution de sel n'a d'incidence qu'au niveau sensoriel. Il est alors nécessaire de compenser la perte de goût par un ajout d'ingrédients, d'arômes, d'épices ou même de sels de substitution (chlorure de potassium, de magnésium...). Concernant les produits de charcuterie-salaison et les fromages, le rôle technologique du sel est primordial. Les solutions sont à étudier au cas par cas.

2) Diminuer la teneur en glucides simples d'ajout (sucre et dérivés)

Pourquoi ? L'AFSSA a récemment recommandé de limiter l'utilisation et la consommation de glucides simples de rajout (cf. lettre Nutravita n°15, novembre 2004). L'Agence estime qu'une consommation excessive de glucides simples ajoutés participe au déséquilibre de la ration alimentaire et semble « bien en cause dans le développement du surpoids et l'obésité des enfants et des adolescents ».

Principaux produits vecteurs de glucides simples d'ajout : boissons sucrées, confiseries, desserts et produits céréaliers.

Comment procéder ? Pour les produits dont les glucides simples d'ajout sont utilisés pour leur pouvoir sucrant, les édulcorants peuvent représenter une alternative intéressante. Il peut aussi être recommandé d'employer des sources de glucides simples naturels (fruits, miel...). En effet, les répercussions métaboliques défavorables attribuées aux sucres purifiés sont limitées, sinon prévenues, lorsque ces derniers sont ingérés au sein d'une matrice complexe (comportant différents micronutriments tels que polyphénols, vitamines, potassium...). Il est à noter que les sucres possèdent un rôle technologique propre. Une modification de leur teneur peut s'accompagner de répercussions sur la texture, la conservation, la conduite de procédé...

3) Diminuer la teneur en matières grasses saturées au profit des acides gras insaturés

Pourquoi ? La ration alimentaire des français est trop abondante en matières grasses, qui est de surcroît de mauvaise qualité : trop d'acides gras saturés au détriment des acides gras insaturés (mono- et

polyinsaturés). Si les premiers sont réputés pour leur implication dans de nombreuses maladies (maladies cardiovasculaires, cancers...) les suivants sont auréolés de bienfaits. Ils nourrissent d'abondantes recherches, à l'image des acides gras de la famille des oméga-3 et des isomères de l'acide linoléique conjugué ou CLA (cf. lettre Nutravita n°13, mai 2004).

Principaux produits vecteurs d'acides gras saturés : produits laitiers, charcuterie, viandes, plats composés, pâtisseries-viennoiseries, pizzas, quiche etc.

Comment procéder ? L'alimentation des animaux peut constituer un levier d'action intéressant pour optimiser le profil lipidique du lait, des viandes, des œufs et des produits transformés (fromages, charcuteries...) à partir de ces matières premières. Concernant les matières grasses de rajout, la stratégie consiste à substituer celles riches en acides gras saturés (beurre, corps gras type Végétaline, huile de coprah) par celles riches en acides gras insaturés : huiles végétales (notamment colza, soja, noix pour leur richesse en oméga 3), margarines végétales, mais aussi huiles de poisson (oméga 3 à longue chaîne), graisses d'oise (mono-insaturés)...

4) Augmenter la teneur en fibres et micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments...)

Pourquoi ? Ces différents composés ne sont pas énergétiques et possèdent de nombreux rôles bénéfiques pour l'organisme (antioxydants, régulation des phénomènes digestifs...).

Produits dont la teneur en micronutriments pourrait particulièrement être améliorée : produits de panification, produits céréaliers, plats composés etc.

Comment procéder ? Pour les produits à base de céréales, la logique consiste à utiliser des graines (ou des farines) moins raffinées voir complètes. En effet, les fibres et les micronutriments se concentrent généralement dans les parties extérieures des céréales, parties trop souvent non consommées. Pour les aliments composés on peut jouer sur la proportion de végétaux dans les formules, en n'oubliant pas l'intérêt particulier des légumes secs (extrêmement riches en fibres et minéraux). Il est aussi possible d'avoir recours à des enrichissements. L'administration a reconnu et autorisé en 2004 plusieurs enrichissements (vitamine D dans les huiles végétales, calcium dans des produits à base de soja, phytostérols dans les produits laitiers...). Des demandes d'autorisation peuvent être adressées suivant les indications du rapport AFSSA (juillet 2003) « Cahier des charges pour le choix d'un couple Nutriment-Aliment Vecteur ». A noter qu'une proposition de réglementation européenne est actuellement en cours de préparation concernant l'adjonction de minéraux, de vitamines et de certaines autres substances aux denrées alimentaires.

