

PRODUITS ALIMENTAIRES ET SANTE

« Riche en calcium et en fer », « Contribue à renforcer les défenses naturelles de l'organisme », « Allégé en sucre », « Pauvre en sodium », ces allégations sont très fréquentes sur les emballages des aliments. De plus en plus de produits alimentaires mettent en avant leurs atouts nutritionnels ou les effets positifs qu'ils pourraient avoir sur la santé.

→ Comment réagir face à certaines de ces affirmations concernant l'action de produits alimentaires sur la santé ?

A. Les allégations nutritionnelles et sanitaires relatives à la prévention d'une maladie

Qu'est-ce qu'une allégation ?

Une allégation est un message, figurant sur certains emballages alimentaires, qui fait état des propriétés sanitaires et/ou nutritionnelles des aliments ou de leurs composants.

D'un point de vue réglementaire :

- une allégation est dite nutritionnelle quand elle fait référence à la teneur d'un nutriment dans un aliment. Elle indique, par exemple, « riche en calcium » ou « représente 30% des apports journaliers recommandés en vitamine C » ;
- une allégation est dite de santé quand elle met en exergue un lien entre un nutriment ou un aliment et l'état de santé. Une allégation santé peut revendiquer la diminution d'un facteur de risque [ex. : « les oméga 3 réduisent les risques cardio-vasculaires »] ou celle d'un risque de maladie, mais elle ne peut pas comporter de mention thérapeutique indiquant que tel nutriment prévient une

pathologie ou la guérit [ex. : « le calcium prévient l'ostéoporose »].

L'autorisation des allégations sur les étiquettes alimentaires

Au niveau européen, les allégations nécessitent une autorisation au cas par cas. Ce processus d'autorisation est très proche de celui autorisant la commercialisation d'un médicament.

Deux critères principaux sont pris en compte pour l'évaluation des allégations :

- la justification scientifique de l'allégation par des données établissant un lien entre le nutriment et l'effet revendiqué (au minimum deux études scientifiques) ;
- la pertinence de l'allégation en termes de santé publique au regard des apports en nutriments observés dans la population et de leur adéquation aux recommandations nutritionnelles actuelles.

Danacol
REDUIT le mauvais CHOLESTÉROL de 10%

Le cholestérol en question : Danacol vous aide : Recettes et conseils

Danacol, avec sa formule enrichie en stérols végétaux, vous aide à réduire votre mauvais cholestérol de 10% en moyenne dès 3 semaines, dans le cadre d'un régime adapté. Plus de 80 études scientifiques ont démontré que les stérols végétaux aident à réduire efficacement le mauvais cholestérol.

Parallèlement, Danone a étudié spécifiquement l'action de Danacol sur le mauvais cholestérol (LDL) au travers de 3 études cliniques sur plus de 400 personnes dans 3 pays différents (France, Espagne et Italie)*.

Elles ont prouvé que grâce à leur formule enrichie en stérols végétaux, **2 pots ou une bouteille de Danacol par jour (soit 1,6g de stérols végétaux libre) contribuent à réduire le taux de mauvais cholestérol dès trois semaines de l'ordre de 10%**, dans le cadre d'un régime adapté (c'est-à-dire, riche en fruits et légumes associés à une activité physique régulière).

Quelle est l'action des stérols végétaux ?

16 Exemple d'allégation nutritionnelle pour un produit alimentaire.

B. L'enrichissement alimentaire

L'étiquetage nutritionnel des aliments est réglementé : il doit renseigner sur la valeur nutritionnelle du produit, sur son apport en énergie et sur sa composition en nutriments.

Les AJR (apports journaliers recommandés) sont des valeurs fixées internationalement et correspondent aux besoins moyens de la population. Ces valeurs de référence constituent un objectif plus facile à atteindre que les apports nutritionnels conseillés (ANC) et donnent une idée de l'apport minimum recommandé en vitamines. À l'inverse des ANC, les AJR ne varient pas selon l'âge et le sexe.

Les additifs présents dans les aliments peuvent être soit des substances naturelles, soit des substances chimiques dites « naturelles » (car reproduisant une substance naturelle) ou « artificielles » (car n'existant pas dans la nature). Les additifs apparaissent souvent sous la forme d'un code, un « E » suivi d'un nombre à trois ou quatre chiffres.

Les additifs utilisés dans l'industrie alimentaire sont soumis à de nombreuses études toxicologiques et allergologiques avant d'être autorisés.

Une des grandes tendances actuelles de l'industrie agroalimentaire est d'enrichir les produits afin de pallier d'éventuelles carences ou d'améliorer la santé des consommateurs. Les substances les plus fréquemment ajoutées sont les vitamines (B et D surtout), les sels minéraux (calcium, fer, magnésium, phosphore) ou les acides gras. Le plus souvent, cet enrichissement obéit davantage à une logique commerciale qu'à un réel souci d'équilibre alimentaire.

différents types de noix

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES			
ANALYSE MOYENNE	Pour 100g	1 portion 45g de Cruelli Chocolat	
Valeur énergétique	1980 kJ 475 kcal	891 kJ 214 kcal	
Protéines	7,0 g	3,2 g	
Glucides : dont sucres	61 g 25 g	27 g 11g	
Lipides : dont saturés	21 g 5,5 g	9,5 g 2,5 g	
Fibres alimentaires :	7,0 g	3,2 g	
Sodium*	0,23 g	0,10 g	
*équivalent en sel	0,58 g	0,26 g	

VITAMINES ET MINÉRAUX				
ANALYSE MOYENNE	Pour 100g	en % des AJR	1 portion 45g de Cruelli Chocolat	en % des AJR
Vitamine B1	0,45 mg	32	0,20 mg	14
Fer	2,2 mg	16	1,0 mg	7
Phosphore	221 mg	28	99 mg	12

AJR : Apports Journaliers Recommandés

17 L'étiquetage nutritionnel des aliments.

Informations Nutritionnelles	100 g de Mon Premier NESQUIK	Pour 1 bol de 20g de Mon Premier NESQUIK + 200 ml de lait 1/2 écrémé (%AJR*)	%RNI ⁽¹⁾ d'un enfant
Énergie	377 kcal 1599 kJ	170 kcal 717 kJ	9%
Protéines	4,2 g	7,3 g	30%
Glucides dont sucres	84,8 g 37,6 g	26,7 g 17,2 g	12% 20%
Lipides dont saturés	2,0 g 1,0 g	3,7 g 2,3 g	5% 12%
Fibres	4,1 g	0,8 g	5%
Sodium	0,07 g	0,1 g	7%
Calcium	122 mg (15%)	272 mg (34%)	
Vitamine D	5,4 µg (108%)	1,1 µg (22%)	
Fer	9,8 mg (70%)	2,2 mg (16%)	
Vitamine E	10,1 mg (101%)	2,0 mg (20%)	
Vitamine B1	0,84 mg (60%)	0,23 mg (16%)	
Vitamine B9	186 µg (93%)	41 µg (21%)	
Vitamine B3	18,8 mg (104%)	4,0 mg (22%)	
Vitamine B5	1,8 mg (30%)	1,0 mg (16%)	
Vitamine B6	1,41 mg (71%)	0,34 mg (17%)	
Vitamine C	48 mg (80%)	10 mg (16%)	
Magnésium	115 mg (38%)	46 mg (15%)	

18 Exemple de mention sur l'étiquette d'un aliment.

Préparation en poudre instantanée pour boisson cacaoée enrichie en vitamines et minéraux.

Ingrédients : Sucre, Cacao maigre 19,5%, Dextrose, Emulsifiant : lécithine de soja, Vitamines : D, C, B9, B1, B3, B5, B6 ; Minéraux : Magnésium (carbonate), Fer (pyrophosphate) ; Sel, Cannelle, Arômes.

Cette boîte permet de préparer environ 16 bols de boisson NESQUIK PLUS. Ce produit est déjà sucré.

250g

19 Un exemple d'enrichissement alimentaire.

Guide d'exploitation

1. Expliquer la différence entre une allégation nutritionnelle et une allégation liée à la santé.
2. Quelle est l'affirmation visible sur l'emballage concernant ce produit.
3. Discuter de l'intérêt d'enrichir un aliment.

Bilan

4. Expliquer comment un consommateur peut confirmer ou non les affirmations concernant l'action de certains produits alimentaires sur la santé.

Question 3

Cf. lexique p. 237.