

# NUTRI-dac

## Allégations « sans » : rester positif

*Les régimes « sans », telle était la thématique des 16<sup>es</sup> Entretiens de nutrition de l'institut Pasteur de Lille à l'occasion desquels l'ANIA a présenté ses recommandations sur l'utilisation de l'allégation « sans ».*

Si certaines allégations « sans » sont autorisées et réglementées (sans sucres, sans OGM...), d'autres, utilisées par les industriels, ne bénéficient pas de recommandations claires sur leur emploi et nécessiteraient, selon l'ANIA, d'être encadrées. En effet, les allégations « sans » sont parfois utilisées dans une communication globale négative à la limite du dénigrement allant à l'encontre d'une communication loyale et au risque de tromper le consommateur. Pour lutter contre ce message de l'allégation « sans », l'ANIA déconseille à l'industrie agro-alimentaire le recours aux messages péjoratifs et recommande une communication positive afin de conforter la confiance du consommateur et améliorer l'image des produits alimentaires.

### Bannir les messages péjoratifs...

Il faut bien distinguer les communications péjoratives des allégations de type « sans » qui informent sur l'absence d'un ingrédient, d'un composé, d'une substance ou d'un procédé. Les communications péjoratives entretiennent craintes et préjugés. Elles alimentent les rumeurs concernant certains composants, procédés de fabrication ou emballages aux dépens même d'avis fondés émis par des agences scientifiques officielles.

Elles peuvent porter atteinte à l'image de marque d'une entreprise ou d'un produit afin de détourner une clientèle et constituer ainsi un dénigrement, passible dans certains cas de

sanction pour comportement déloyal. Ainsi, associer un ingrédient ou un produit à un risque pour la santé, relayer des informations scientifiquement infondées, associer à une allégation « sans » un jugement discréditant le produit ou l'ingrédient visé par l'allégation, accréditer ou alimenter un environnement médiatique négatif/polémique ou un message alimentaire/sanitaire dénigrant alors que la sécurité de la substance ou du procédé n'a pas été mise en doute par une agence scientifique... sont des exemples de messages véhiculant un dénigrement dont l'ANIA déconseille l'utilisation.

### ... et encadrer les allégations

En revanche, les allégations « sans » qui informent sur l'absence d'une substance (ingrédient, composé, etc.) ou d'un procédé dans un but purement informatif pour le consommateur peuvent être admises à condition de ne pas constituer l'argument de vente principal du produit. Elles ne doivent pas être couplées à une communication péjorative ni mettre en avant un risque ou un danger pour la santé ou pour l'environnement.

Conformément aux règles de l'étiquetage, l'allégation ne doit pas induire une distinction abusive entre produits similaires. De même, pour toute allégation informant sur l'absence d'un ingrédient, composé, substance ou procédé, à défaut de réglementation, le fabricant doit pouvoir justifier qu'il n'a pas utilisé l'élément auquel se rapporte l'allégation « sans » tout au long de la chaîne de fabrication.

S'il s'agit de substitution d'un élément par un autre, deux situations se distinguent :

- l'allégation porte sur l'absence d'une catégorie d'ingrédients ou de substances assurant un rôle technologique (sans colorant, sans arôme, sans conservateur, etc.) remplacés par un autre ingrédient/substance remplissant les mêmes fonctions. Si la substitution constitue une valeur ajoutée au produit pour le consommateur, l'allégation peut être admise à condition de mentionner l'ingrédient de substitution : par exemple, mention de la présence de jus de carotte pour ses propriétés colorantes accompagnant l'allégation « sans colorant artificiel ».

En l'absence de valeur ajoutée, l'ANIA considère l'allégation trompeuse ;

- l'allégation porte sur l'absence d'une substance particulière, par exemple « sans aspartame », mais le produit contient d'autres produits de substitution ayant le même rôle, en l'occurrence d'autres édulcorants de synthèse. Pour l'ANIA, l'allégation « sans aspartame » ne peut être admise qu'à condition que les autres édulcorants soient clairement mentionnés dans le même champ visuel que l'allégation, pour pallier le risque de tromperie.

### En conclusion

Historiquement contre les mentions de type « sans », l'ANIA propose désormais leur encadrement dans un guide de bonnes pratiques à l'usage des professionnels sur les communications péjoratives et les allégations de type « sans » qui, bien qu'il ne s'agisse pas d'une interprétation officielle, a le mérite de proposer des règles volontaires d'utilisation des allégations de type « sans ».

*D'après la communication de Cécile Rauzy, directrice Alimentation Santé de l'ANIA.*

## FLASHS

### Chewing-gum

*La consommation de chewing-gums dans cinq pays d'Europe (France, Allemagne, Italie, Espagne et Royaume-Uni) a été étudiée. Pour les enfants, la moyenne ainsi que les 90<sup>e</sup> et 95<sup>e</sup> percentiles de consommation sont respectivement de 1,87, 3,79 et 6,59 g/j. Chez les adolescents et les adultes, ils sont respectivement de 1,87, 5,40 et 8,00 g/j. La consommation est similaire dans les cinq pays, elle est la plus élevée chez les adolescents, puis chez les adultes, devant celle des enfants.*

Hearty A, et al. *Food Addit Contam:Part A*. 2014. doi.org/10.1080/19440049.2014.913104.

### Densité osseuse et enfants adoptés

*Afin de déterminer l'impact des facteurs environnementaux sur la densité minérale osseuse (DMO), différentes données concernant des enfants vivant avec leurs parents biologiques ont été comparées à celles d'enfants adoptés. Ces derniers ont des apports en énergie, protéines et calcium, ainsi qu'un niveau d'activité physique différents de leurs parents adoptifs. Les enfants non adoptés ont des apports similaires à leurs parents biologiques, hormis une durée de sommeil plus longue. La DMO chez les enfants adoptés et leurs parents adoptifs suit globalement une association inverse contrairement à celle dans les autres familles. Chez les enfants adoptés, ce sont les apports en calcium qui influencent le plus la DMO, alors que chez les enfants biologiques, c'est la génétique.*

Cvijetic S et al. *J Epidemiol* 2014;24:209-15.

### Sel et risque cardiovasculaire

Diminuer les apports en sel est communément recommandé pour réduire la pression artérielle et ainsi le risque de maladie cardiovasculaire (MCV). Cependant, le sodium (Na) est nécessaire à l'organisme et un régime trop pauvre en cet élément peut avoir des effets délétères. L'objectif de cette méta-analyse était donc d'identifier la fourchette optimale de consommation en Na. Vingt-trois études d'observation ont été retenues. Les participants ont été classés en 4 groupes en fonction de leur consommation de Na :

- groupe 1: faible consommation si < 2,6 mg de Na/j (soit < 6,5 g de sel/j);
- groupe 2: consommation usuelle faible si comprise entre 2,6 et 3,8 mg de Na/j (soit 6,5 à 9,5 g de sel);
- groupe 3: consommation usuelle élevée si comprise entre 3,8 et 4,9 mg de Na/j (soit 9,5 à 12,4 g de sel/j);
- groupe 4: consommation élevée si > 4,9 mg de Na/j (soit > 12,4 g de sel/j).

Comme attendu, la mortalité et le risque de MCV sont plus élevés dans le groupe 4. Aucune différence significative n'est relevée entre les groupes 2 et 3. Résultat plus surprenant, la mortalité et le risque de MCV sont plus élevés dans le groupe 1 que dans les groupes 2 et 3: aucune étude ne montre de bénéfice lié à une consommation inférieure à 2,6 mg de Na/j.

La relation entre la mortalité ou le risque de MCV et la consommation de sel suivrait donc une courbe en U. La fourchette idéale de consommation serait de 6,5 à 12,4 g de sel/j... ce qui englobe la plupart des consommations spontanées (moyenne de 8 g/j en France selon l'étude Crédoc-CCAF 2013) et s'approche des objectifs du PNNS 3.

Graudal N, et al. *Am J Hypertension* 2014. DOI:10.1093/ajh/hpu028.

### Les aliments instrumentalisés

Des expériences ont été menées auprès de 270 enfants âgés de 3 à 5 ans et demi afin de savoir si le contenu du message associé à la consommation d'un aliment avait une influence sur l'appétence pour ce dernier et sur la quantité consommée. Les messages testés étaient de type « expérientiel » (bon au goût) ou de type « instrumental » sur le bénéfice à en attendre (pour la santé, pour apprendre). Pour cela, l'expérimentateur lisait à un groupe d'enfants différentes histoires illustrées d'une fillette consommant l'aliment :

- étude 1: la fillette se sentait « forte et en bonne santé » après avoir consommé un biscuit salé;
- étude 2: la fillette trouvait le biscuit salé délicieux;
- étude 3: la fillette consommait des carottes dont elle était persuadée qu'elles allaient l'aider à apprendre à lire;
- étude 4: la fillette consommait des carottes qui allait lui permettre de savoir compter jusqu'à 100.

Lorsque l'aliment est associé à un message de santé ou autre bénéfique (études 1, 3 et 4), l'intention de consommation et la quantité consommée sont moindres qu'en l'absence de message. Lorsque le message évoque l'expérience sensorielle de l'aliment (étude 2), sa consommation diminue mais dans une moindre mesure.

Les enfants mangeraient donc moins des aliments dont on vante les bénéfices susceptibles d'être apportés (santé, capacités intellectuelles). La raison? Si la nourriture est bonne pour une chose, elle ne peut pas l'être également au goût... d'où le conseil de faire goûter de tout aux enfants sans forcément faire d'allégation bénéfique!

Maimaran M, Fishback F. *Booth School of Business, université de Chicago*, 2014.

## Protéines animales pour les seniors

Un millier de Japonais (moyenne d'âge: 67 ans) ont été suivis sept ans dans le cadre de l'étude Ohasama afin d'évaluer l'influence de l'alimentation sur le déclin des capacités cognitives et liées aux activités de la vie quotidienne lorsque l'âge avance. Les habitudes alimentaires ont été relevées (questionnaire de fréquence de consommation) durant l'étude et des tests de capacité fonctionnelle prenant en compte les aspects physiques, intellectuels, la vie courante et la vie sociale ont été réalisés en parallèle. Un quart des seniors ont connu un déclin fonctionnel. Le déclin le plus fort était observé chez les seniors avec le plus bas niveau d'études et d'activité physique, le temps de sommeil le plus long, et en surpoids ou obèses. Concernant l'alimentation, le risque de déclin était diminué de près de 60 % chez les hommes qui avaient les apports de protéines animales les plus élevés par rapport à ceux dont l'apport était le plus faible. Aucun effet n'était observé avec les protéines d'origine végétale. Cette association n'est pas non plus retrouvée chez les femmes.

Une consommation plus importante en protéines d'origine animale semble donc protéger contre le déclin fonctionnel. L'évaluation de cette consommation pourrait constituer un facteur précoce de détection et de prévention chez les jeunes seniors.

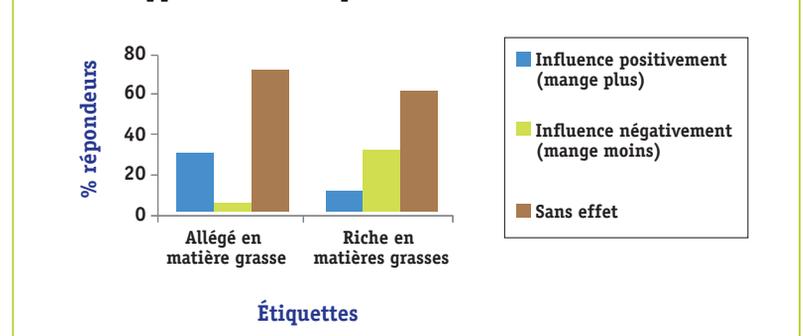
Imai E, et al. *J Am Geriatr Soc* 2014;62:426-34.

## Étiquetage et portions

L'étiquetage nutritionnel a-t-il une influence sur la taille des portions consommées? Pour le savoir, 47 Irlandais ont été soumis à un test de consommation. Un repas totalement identique en poids, apport énergétique et macronutriments, mais étiqueté différemment, leur a été proposé trois jours consécutifs: étiquette orange pour « repas standard », verte pour « allégé en énergie et graisses » et rouge pour « riche en graisses et en énergie ». Les sujets étaient libres de consommer la portion qu'ils souhaitaient (une partie, la totalité, ou se resservir).

Quelles que soient les conditions, les portions consommées par les hommes étaient supérieures à celles des femmes. Pour le groupe dans son ensemble, la consommation spontanée en termes de calories est supérieure dans les conditions du repas étiqueté « allégé »: 162 kJ ou 3 % d'énergie et 28 g d'aliment en plus par rapport au repas « standard ». Aucune différence de consommation n'est retrouvée entre repas « riche » et « standard ». Respectivement ont été consommés 58, 61 et 57 % de la quantité totale servie dans les conditions de repas « standard », « allégé » et « riche ». Les sujets qui consomment la portion la plus importante dans les conditions de repas « allégé » sont surtout des hommes et souvent en surpoids.

Pour 30 % des sujets, l'étiquetage vert leur a fait plus apprécier leur repas (donc ils ont mangé davantage) contre 11 % pour l'étiquetage rouge et 94 % se disent prêts à acheter le repas étiqueté vert contre 49 % pour le rouge.



Pour 30 % des sujets, l'étiquetage vert leur a fait plus apprécier leur repas (donc ils ont mangé davantage) contre 11 % pour l'étiquetage rouge et 94 % se disent prêts à acheter le repas étiqueté vert contre 49 % pour le rouge.

McCann MT, et al. *Appetite* 2013;65:153-8.

## FLASHS

### Céréales bio pour petit déjeuner

Près de 830 marques de céréales ont été analysées, dont plus de 100 issues de l'agriculture biologique (AB). Un score de valeur nutritionnelle leur a été attribué selon leur profil calculé d'après le contenu en certains nutriments, la valeur énergétique et l'index glycémique. Aucune différence significative entre les deux types de céréales n'a été retrouvée. Les céréales pour petit déjeuner bio n'obtiennent donc pas un meilleur score nutritionnel, et elles peuvent même contribuer à un excès de nutriments à recommandation limitée.

Woodbury NJ, et al. *Public Health Nutrition* 2014;17:1454-8.

## INFOS CONGRÈS

- *Université d'été de nutrition, 17-19 septembre, Clermont-Ferrand, [www.univete-crnh-auv.fr](http://www.univete-crnh-auv.fr)*
- *Conférence Benjamin Delessert sur le comportement alimentaire, 9 octobre, Paris, [www.institut-benjamin-delessert.net](http://www.institut-benjamin-delessert.net)*
- *Journée diabète et grossesse, 17 octobre, Paris, [www.infocongres.com/diabete-et-grossesse/](http://www.infocongres.com/diabete-et-grossesse/)*
- *Colloque du FFAS, « Vers une information à la carte ? Les enjeux de la dématérialisation de l'information sur les produits alimentaires », 20 novembre, Paris.*
- *Atelier de nutrition de l'Institut Pasteur, thème sur l'adolescent, 25 novembre, Lille.*
- *Journées francophones de nutrition, 10-12 décembre, Bruxelles, [www.lesjfn.fr](http://www.lesjfn.fr)*

## Étiquetage des huiles d'olive

Deux règlements d'exécution UE modifient les normes de commercialisation et d'étiquetage des huiles d'olive afin de mieux informer les consommateurs. L'étiquetage doit mentionner les conditions de conservation des huiles pour éviter leur altération. Les quatre dénominations de vente autorisées sont: huile d'olive vierge extra, huile d'olive vierge, huile d'olive composée d'huiles raffinées et d'huiles d'olive vierges, huile de grignons d'olive. La provenance du produit doit aussi être étiquetée. D'autres mentions demeurent facultatives. Les bouteilles étiquetées et mises en vente avant le 13 décembre 2014 peuvent être commercialisées jusqu'à la fin des stocks.

**Concurrence et Consommation n° 1, mai 2014, DGCCRF.**

## Vigilance sur la consommation de caféine

L'Anses recommande à nouveau de modérer la consommation de caféine en particulier chez les jeunes (voir son avis sur les boissons énergisantes, 2013). L'agence rappelle quelques chiffres:

- environ 30 % des adultes et 1-2 % des enfants et adolescents sont en dépassement pour le seuil retenu comme générateur d'anxiété;
- 11 % des 3-10 ans et 7 % des 11-14 ans dépassent le seuil de développement d'une tolérance à la caféine et du déclenchement de symptômes de sevrage;
- près de 7 % des adultes excèdent le seuil au-delà duquel une toxicité chronique plus générale est suspectée.

La vigilance doit être accrue chez les femmes enceintes et allaitantes, les enfants et adolescents, les personnes sensibles à la caféine ou souffrant de certaines pathologies. L'Anses recommande d'éviter la consommation de caféine en association avec l'alcool d'une part, avec l'exercice physique d'autre part.

<https://www.anses.fr/fr/content/caf%C3%A9ine-et-sant%C3%A9>

## Consommation de boissons chez les Français

D'après l'étude CCAF 2013 du Crédoc, 50 % des adolescents et 30 % des adultes boivent moins d'un litre de boissons par jour dont 50 % d'eau.

Viennent ensuite les boissons à base de lait pour les enfants et adolescents, les boissons chaudes pour les adultes. Les adolescents boivent l'équivalent d'une demi-canette de boissons rafraîchissantes sans alcool et les adultes un tiers de canette. Selon l'Efsa, les apports hydriques totaux nécessaires sont de 2,5 L/j chez les hommes et 2 L chez les femmes (aliments: 20-30 %, boissons: 70-80 %), or seuls 8 % des adolescents, 23 % des adultes et 33 % des seniors atteignent ces valeurs.

[www.europeanhydratationinstitute.org/fr/](http://www.europeanhydratationinstitute.org/fr/)

## Chance: lutte contre la pauvreté

Le projet CHANCE fait partie des programmes de recherche initiés par la Commission européenne qui ont pour objectif de sortir au moins 20 millions de personnes de la pauvreté ou de l'exclusion sociale d'ici 2020. Le projet CHANCE consiste à créer de nouveaux aliments de meilleure qualité nutritionnelle, peu chers et bons. La diminution du coût liée à l'emballage a aussi été prise en compte. Les prototypes d'aliments mis au point sont du pain (plus de fibres, moins de vitamines...), du jambon (plus de vitamines E et de fer, moins de sel...), de la pizza, de la mozzarella, du ketchup, des produits à base de fruits rouges. Par ailleurs, l'équipe de chercheurs a interrogé un panel de consommateurs sur leurs pratiques alimentaires et leur perception sur le coût des aliments.

Pour en savoir plus sur CHANCE: [www.chancefood.eu](http://www.chancefood.eu)

## Achats de plats préparés en France

D'après FranceAgriMer, les plats préparés représentent près de 4 % du budget alimentaire des ménages français (hors restauration hors foyer). Les plats cuisinés à base de viandes représentent 38 % du budget « plats préparés », les pizzas, quiches et tourtes 27 %, les plats cuisinés à base de poissons et fruits de mers 20 %, ceux à base de pâtes alimentaires 10 % et les plats cuisinés à base de pommes de terre 5 %.

[http://www.franceagrimer.fr/content/download/29990/266463/file/Consommation-les\\_achats\\_par\\_les\\_menages\\_de\\_plats\\_preparés.pdf](http://www.franceagrimer.fr/content/download/29990/266463/file/Consommation-les_achats_par_les_menages_de_plats_preparés.pdf)

## SÉLECTIONNÉS POUR VOUS

### Vitamine D : sources, métabolisme et mécanismes d'action

Landrier JF. *OCL* 2014;21(3):D302.

Sa double origine alimentaire et endogène fait de la vitamine D une vitamine à part, la définition de ses besoins est toujours sujet à discussion. Son métabolisme est mieux connu, ses potentialités vont bien au-delà du rôle connu dans le métabolisme phosphocalcique.

### La nutrition du « traileur »

Layat T. *Prat Nutr* 2014;38:35-9.

L'alimentation joue un rôle très important dans de nombreuses disciplines sportives. En ce qui concerne le trail, sa qualité est fondamentale puisqu'il est impossible, sur des distances importantes, d'être performant d'une part, et de rester en forme d'autre part, si la gestion de l'alimentation n'est pas correctement prise en compte.

### Le métabolisme protéique musculaire, contrôle nutritionnel

Mosoni L. *Nutr Clin Metabol* 2014;28:29-37.

Pour conserver la masse musculaire, il est nécessaire de maintenir un bilan équilibré entre synthèse et dégradation des protéines. Plusieurs facteurs nutritionnels interviennent dans le contrôle de ce bilan. Les auteurs évoquent deux concepts récents : le seuil de stimulation de la synthèse protéique et le muscle full.

### Formation et plasticité des préférences alimentaires

Marlier L. *Information Diététique* 2014;1:11-3.

Les préférences alimentaires prennent naissance au cours de l'ontogenèse, la période périnatale pourrait constituer une période clé dans la construction des fondations de notre histoire alimentaire.