

## Le point sur

### Les phytostérols

**Les produits enrichis en phytostérols sont présentés comme aidant à la réduction du taux de cholestérol sanguin. L'excès de cholestérol qui touche près d'un adulte sur 5 est un des facteurs de risque majeur des maladies cardiovasculaires. La diminution de 5% du taux moyen de cholestérol sanguin est l'un des objectifs du PNNS. Les enjeux liés à cette situation sont de taille et méritent de préciser l'intérêt de ces produits dans notre alimentation.**

#### ■ Définition

Les **phytostérols** (stérols végétaux) sont des composés naturellement présents en petite quantité dans la partie lipidique (grasse) des plantes. On les trouve dans les huiles végétales (de soja, maïs, tournesol, colza), les noix, les graines (sésame, tournesol), les légumes... Comme le cholestérol chez l'homme, ils jouent un rôle dans la composition et la structure des membranes cellulaires.

Les **phytostanols** sont des composés issus de la transformation (hydrogénation) des phytostérols.

#### ■ L'effet hypocholestérolémiant

Les scientifiques s'intéressent depuis les années 50 aux effets des phytostérols sur la diminution du taux de cholestérol sanguin. Aujourd'hui, de très nombreuses études ont **confirmé leur efficacité** sur le taux de cholestérol total et de « mauvais cholestérol » (LDL cholestérol) chez certaines personnes ayant un taux de cholestérol trop élevé.

Comment agissent-ils ? Grâce à leur

structure proche de celle du cholestérol, les phytostérols entrent en compétition avec lui dans l'intestin et empêchent son absorption.

L'action bénéfique des phytostérols sur la baisse du cholestérol ne s'observe qu'entre 1,5g et 3g par jour. A ces doses, la diminution moyenne est de l'ordre de 10% du cholestérol total et du cholestérol LDL. Or, l'alimentation occidentale apporte seulement 150 mg à 400 mg de phytostérols par jour. D'où l'intérêt d'enrichir les aliments.

#### ■ L'enrichissement des aliments

Pour obtenir l'autorisation d'ajouter des phytostérols aux aliments, il a été nécessaire de passer par la **procédure du règlement « nouveaux aliments »** qui s'applique aux ingrédients pour lesquels la consommation humaine est restée jusqu'ici négligeable. En effet, ces substances sont consommées habituellement à des doses faibles qu'il est nécessaire de multiplier par 10 environ pour obtenir l'action hypocholestérolémiant.

Un avis favorable a été donné en 2000 par le comité scientifique de l'alimentation humaine européen pour l'enrichissement d'une matière grasse à tartiner, sous réserve d'éviter des apports supérieurs à 3g par jour.

Depuis la Commission Européenne a délivré des autorisations pour des sauces salade, laits, laits fermentés, yaourts, boissons lactées, certains fromages, boissons au soja et sauces épicées, à condition que ces aliments soient conditionnés de façon à être divisés en portions apportant 3g maximum par jour.

#### ■ L'étiquetage des aliments enrichis en phytostérols

Des règles précises pour l'information du consommateur sont prévues par la réglementation. Chaque produit doit préciser qu'il contient des stérols ou des stanols végétaux et doit être **accompagné de mentions concernant son utilisation** : « destiné aux personnes qui souhaitent faire baisser leur taux de cholestérol sanguin » ; « les patients sous traitement hypocholestérolémiant ne doivent consommer ce produit que sous surveillance médicale » ; « ce produit ne convient pas aux femmes enceintes ni aux enfants de moins de 5 ans ».

Il est recommandé également par l'AFSSA que ces produits soient **clairement distincts des produits courants non enrichis**.

Les aliments enrichis en phytostérols représentent donc une **aide intéressante** pour les personnes hypercholestérolémiques. Pour être efficaces, ils doivent être associés à un régime alimentaire adapté (pauvre en graisses, riches en fibres, fruits, légumes, céréales,...) et à une bonne hygiène de vie (activité physique,...).

**Ce sont des aliments et non des médicaments** lesquels sont souvent nécessaires dans le traitement de cette pathologie. Rappelons également que l'effet sur la réduction du cholestérol sanguin n'augmente plus au-delà de 3g par jour et que les effets de doses plus élevées sur le long terme sont encore mal connus. **Il n'est donc pas utile de multiplier la consommation de produits enrichis.**

## Mieux Comprendre Vous avez dit ?

### ■ Afssa : Agence Française de Sécurité Sanitaires des Aliments.

Elle a trois missions : l'évaluation des risques nutritionnels et sanitaires pour les aliments destinés à l'homme et à l'animal, la recherche et l'appui scientifique notamment en matière de santé animale, et des responsabilités spécifiques dans le domaine du médicament vétérinaire. Elle a également la charge de l'évaluation des propriétés nutritionnelles et fonctionnelles des aliments.

[www.afssa.fr](http://www.afssa.fr)

### ■ Afssaps : Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé.

Elle garantit l'efficacité, la qualité et le bon usage de l'ensemble des produits de santé destinés à l'homme (médicaments, dispositifs médicaux, cosmétiques...). Elle est chargée du contrôle de la publicité et de la diffusion des recommandations sur le bon usage

des médicaments et de tout produit présenté comme bénéfique pour la santé, y compris les aliments. [www.afssaps.sante.fr](http://www.afssaps.sante.fr)

### ■ CNA : Conseil National de l'Alimentation.

C'est une instance interministérielle consultée sur la définition de la politique de l'alimentation. Il regroupe la filière alimentaire du producteur au consommateur, ainsi que des scientifiques et administrations. Il émet des avis et recommandations.

[www.agriculture.gouv.fr](http://www.agriculture.gouv.fr)

### ■ CNC : Conseil National de la Consommation.

Il permet la concertation entre les consommateurs, les professionnels et les pouvoirs publics. Le groupe permanent agroalimentaire et nutrition traite des réglementations dans ce domaine, des guides professionnels...

[www.conseilconsommation.minefi.gouv.fr](http://www.conseilconsommation.minefi.gouv.fr)

### ■ IFN : Institut Français pour la Nutrition.

Interface associative entre les scientifiques et les industriels qui a pour but de favoriser les échanges sur toutes les dimensions de la nutrition et l'alimentation.

[www.ifn.asso.fr](http://www.ifn.asso.fr)

### ■ PNNS : Programme National Nutrition Santé.

Il a pour objectif d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur la nutrition, l'un de ses déterminants majeurs. Parmi les actions de promotion d'une alimentation et d'un mode de vie favorables à la santé, on peut citer l'élaboration de guides alimentaires et de campagnes à l'attention du grand public, telles que « consommer au moins 5 fruits et légumes par jour ».

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## Initiatives

### Le livre vert de la Commission Européenne

#### ■ Le livre vert de la Commission Européenne pour promouvoir une alimentation saine et l'activité physique

La Commission élabore actuellement une série de stratégies communautaires pour agir sur les principaux déterminants de la santé, y compris la nutrition. C'est dans ce cadre qu'a été mise en place en mars 2005 la plateforme européenne « *alimentation, activité physique et santé* » (cf lettres n°4 et 7), une action coordonnée mais autonome des différents acteurs.

La Commission souhaite aller plus loin et **vient de lancer via un livre vert une vaste consultation** sur un éventail de thèmes auprès des institutions européennes, des Etats membres et de la société civile.

**Son but : identifier quelles contributions concrètes et complémentaires aux actions nationales la communauté européenne pourrait apporter.**

Parmi les questions : Dans quels domaines mener davantage de recherches ? Comment permettre aux consommateurs de mieux

comprendre les informations fournies sur les étiquettes ? Quelles alternatives envisager si l'autodiscipline en matière de publicité échoue ? Comment les partenariats public-privé peuvent-ils contribuer à l'éducation des consommateurs ? Une réponse de l'industrie alimentaire européenne (CIAA) sera apportée mi mars.

Le rapport de la Commission synthétisant les contributions est annoncé **pour juin 2006**.

Pour en savoir plus : <http://europa.eu.int>

## Engagements de l'ANIA

#### ■ Fondation « Alimentation & Vitalité »

La mise en place d'une Fondation reconnue d'utilité publique : « Alimentation & Vitalité » est souhaitée par l'ANIA. L'objectif est d'engager un **véritable partenariat** avec tous les acteurs concernés, publics et privés, de façon pérenne, pour promouvoir les comportements favorisant l'équilibre alimentaire et la lutte contre l'obésité.

**Un appel de fonds vient d'être adressé aux entreprises alimentaires.** C'est l'occasion pour tous de s'engager – en bénéficiant d'avantages fiscaux – pour soutenir des actions reconnues « d'utilité publique » et

permettre à la Fondation d'être au plus vite un accélérateur, un amplificateur et/ou un incubateur de projets d'éducation, d'information et de recherche.

Contact : Elsa Chantereau - [fondation@ania.net](mailto:fondation@ania.net)

#### ■ Résultats de l'enquête sur la lettre « Alimentation Nutrition »

Vous avez été nombreux à répondre à l'enquête qui révèle que **cette lettre répond pleinement aux attentes**. Tous souhaitent continuer à la recevoir, la majorité la lit intégralement et les 2/3 la diffusent largement autour d'eux. **Son contenu est jugé particulièrement**

**« synthétique » et « clair » sur l'actualité de la nutrition et sur les actions de l'ANIA.** Malgré sa redondance occasionnelle avec d'autres sources, elle apporte toujours des informations et un éclairage inédits.

Parmi les souhaits : traiter davantage l'actualité réglementaire, ajouter des illustrations... Message reçu par le comité de rédaction qui remercie tous ceux qui ont répondu et va s'efforcer de répondre à ces attentes.

**Vos remarques et suggestions sont toujours les bienvenues.** Contact : [spillon@ania.net](mailto:spillon@ania.net)

Association Nationale des Industries Alimentaires

21, rue Leblanc 75015 Paris - Tél. : +33 (0) 1 53 83 86 00 - Fax : +33 (0) 1 53 83 92 37

Internet : <http://www.ania.net>

Prochain numéro : Avril / Mai 2006

Pour recevoir cette lettre, contactez Virginie Flichy : [vflichy@ania.net](mailto:vflichy@ania.net)