

Au Menu - Le point sur ... les acides gras *trans* - Mieux comprendre : Les acides gras - **Initiatives** : Le CIQUAL publie sa table de composition - **Engagements et actions de l'industrie alimentaire** : Les fabricants de fruits transformés signent la 1ère charte collective d'engagements nutritionnels PNNS ☐ Engagements nutritionnels : Marie, Unilever et Orangina signent une charte PNNS ☐ Kraft : bien manger, c'est bien joué ☐ Prix annuel de la Fondation d'entreprise ISICA ☐

Le point sur

Les acides gras *trans*

Au cours des derniers mois, les media se sont beaucoup intéressés aux acides gras *trans*, véhiculant souvent de nombreuses idées reçues. Que sont-ils ? D'où viennent-ils ? Comment réduire leur teneur dans les aliments ? Alors que certains semblent les découvrir, l'industrie alimentaire travaille quant-à elle depuis plus de 15 ans pour maîtriser leur formation et garantir des produits de qualité aux consommateurs.

Définition

Les acides gras sont les principaux constituants des matières grasses. Ces molécules, lorsqu'elles sont insaturées, peuvent avoir deux formes géométriques différentes (*cis* ou *trans*) qui leur confère des propriétés technologiques et un comportement dans l'organisme différents.

La forme «*cis*» est la plus communément retrouvée dans l'alimentation. La forme «*trans*» est en revanche minoritaire.

Recommandations de l'AFSSA

Des études ont montré qu'une consommation excessive d'acides gras *trans* serait susceptible d'augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. Dans son rapport de 2005, l'AFSSA a rappelé qu'au delà de 2% de l'apport énergétique total d'acides gras *trans*, était observée une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires.

Ceci a conduit les autorités de santé publique à encourager les industriels à limiter à moins de 1 g/ 100 g les teneurs en acides gras *trans* de leurs produits.

Les sources d'acides gras *trans*

Les acides gras *trans* sont présents

naturellement dans le lait (et ses produits dérivés) et la viande de ruminants.

Ils peuvent aussi se former lors de traitements technologiques, et notamment au cours de l'hydrogénation, processus technologique visant à solidifier les matières grasses végétales (huiles essentiellement) pour obtenir des matières grasses avec une texture et des propriétés appropriées à la fabrication de certains produits (fermeté, meilleure résistance à la cuisson, ...). On peut donc en trouver dans les aliments contenant des matières grasses solidifiées par cette technique.

Des acides gras *trans* peuvent aussi être formés à haute température lors du raffinage des huiles (désodorisation).

Les actions des industriels pour réduire la présence d'acides gras *trans*

Les fournisseurs de matières premières ont engagé dès la fin des années 90 de nombreuses recherches pour réduire les quantités d'acides gras *trans* dans les margarines et matières grasses utilisés dans certains produits alimentaires : travail sur la technique d'hydrogénation partielle pour mieux la maîtriser (couple temps/température) ; choix optimisé des composés utilisés ; procédés alternatifs à l'hydrogénation partielle...

De leur côté, les industriels utilisateurs de ces matières grasses ont adapté leurs recettes à ces nouvelles matières premières pour fabriquer des produits aux qualités technologiques et organoleptiques répondant aux attentes des consommateurs.

La combinaison de tous ces efforts a permis de mettre sur le marché des produits avec

une teneur en acides gras *trans* réduite voire nulle.

Des teneurs conformes aux recommandations.

Pour savoir où on en est en 2008, l'Institut Français pour la Nutrition (IFN) a réalisé un bilan des efforts réalisés par les industriels de l'agroalimentaire.

Les compositions en acides gras *trans* de plus de 600 produits ont été rassemblées. Les résultats de cette étude montrent qu'aujourd'hui en France, la quantité de *trans* est inférieure à 1g/ 100g, comme le recommande l'AFSSA, dans plus de 96% de ces produits.

L'IFN a transmis ces données à la Direction générale de l'alimentation (DGAI) et à l'AFSSA pour une actualisation de la consommation d'acides gras *trans* par la population française. Cette réévaluation devrait montrer que si l'apport était trop élevé pour 5% des Français il y a 10 ans, il devrait être satisfaisant aujourd'hui.

Le saviez-vous ?

Hydrogénation n'est pas synonyme d'acides gras *trans* !

L'hydrogénation totale ne conduit pas à la formation d'acides gras trans. Seule l'hydrogénation partielle des matières grasses végétales est susceptible d'en produire. Néanmoins, compte tenu des progrès technologiques récents, il est tout à fait possible aujourd'hui de contrôler et de limiter la production d'acides gras trans durant ce procédé.

Mieux comprendre

Les acides gras

Les acides gras sont des constituants des lipides. Ils ont principalement une fonction structurale (membranes de nos cellules) et une fonction énergétique.

Ce sont des molécules linéaires composées de carbone et d'hydrogène.

• Un acide gras est dit **saturé** lorsque tous les atomes de carbone sont saturés en hydrogène (simple liaison).

• Un acide gras est dit **mono-insaturé** lorsque deux atomes de carbone sur la chaîne, sont unis par une double liaison. Par exemple, l'acide oléique est un acide gras mono-insaturé courant dans notre alimentation.

• Un acide gras est dit **poly-insaturé** lorsque plusieurs paires d'atomes de carbone sur la chaîne, sont unis par des doubles liaisons.

Certains acides gras poly-insaturés sont dits «indispensables», car notre organisme ne sait pas les fabriquer ; seul un apport alimentaire permet la couverture de nos besoins. C'est le cas pour l'acide linoléique (famille des Oméga 6) et l'acide alpha-linolénique (famille des Oméga 3).

Le CIQUAL publie sa nouvelle table de composition

Le Centre d'information sur la qualité des aliments (Ciqua) vient de publier sur le site internet de l'afssa la nouvelle banque de données de référence sur la composition nutritionnelle des aliments français.

Cette actualisation a été réalisée grâce aux programmes d'analyse annuels pilotés par l'afssa, ainsi qu'aux nombreuses contributions des industriels de l'agroalimentaire, interprofessions, distributeurs et syndicats professionnels.

La nouvelle table de composition s'est ainsi très largement étoffée par rapport

à la précédente version, datant de 1995, puisqu'elle comprend plus de 1 300 aliments et prend en compte les nombreuses évolutions de composition des aliments au cours des dernières années. Le spectre des constituants couverts par la table de composition inclut l'énergie, les nutriments majeurs, des classes d'acides gras, les vitamines liposolubles et hydrosolubles, et des minéraux. Les fiches nutritionnelles fournissent une valeur moyenne pour ces constituants et lorsque cela est possible des statistiques complémentaires : valeur basse,

valeur haute, nombre d'échantillons. Utilisée par les entreprises agroalimentaires pour l'étiquetage nutritionnel et par les professionnels de santé (nutritionnistes, diététiciens) afin d'établir des menus et des recommandations personnalisées à destination de leurs patients, cette base constitue également un outil essentiel pour les concepteurs de logiciels nutritionnels et les équipes de recherche en épidémiologie nutritionnelle.

www.afssa.fr/TableCIQUAL

Engagements et actions de l'industrie alimentaire

Les fabricants de fruits transformés signent la première charte collective d'engagements nutritionnels PNNS

La première charte collective d'engagements de progrès nutritionnel a été signée le 24 juillet 2008 par les fabricants français de compotes, confitures et fruits au sirop et par le comité d'experts du PNNS. Les fabricants signataires (Andros, Charles Faraud, Conserves France St-Mamet, Hero France et Maternelle) s'engagent ainsi à œuvrer ensemble pour développer et renforcer la consommation de fruits par la population française. Pour cela, ils proposent de :

- Réduire significativement d'ici 2010 les teneurs en sucres ajoutés des fruits au sirop, compotes et confitures à marque nationale
- Promouvoir la consommation des produits à moindre teneur en sucres (dont les allégés et sans sucres ajoutés)

- Instaurer une communication collective destinée à augmenter la consommation de compotes et fruits au sirop, et contribuer ainsi à une hausse globale de la consommation de fruits par les Français

- Développer l'étiquetage nutritionnel des produits à marque nationale

Contact : A. Vaillant : availlant@adepale.org

Engagements nutritionnels : Marie, Unilever et Orangina signent une charte PNNS

Orangina-Schweppes s'engage à réduire les teneurs en sucres ajoutés de ses boissons Oasis, Schweppes et nectars de Pampryl en moyenne de 7 à 12% d'ici à 2012. Cette action concerne 24 produits représentant 63% des volumes améliorables. Ces objectifs seront suivis et évalués régulièrement par l'État, sur la base des recettes des produits. Parmi les autres engagements, Orangina Schweppes s'engage à mieux informer le consommateur pour maîtriser sa consommation, grâce à la mise en place d'ici 2009 d'un tableau de valeurs nutritionnelles de Type 2 (cf lettre n° 13) accompagné des Repères Nutritionnels Journaliers (RNJ), indiquant la contribution d'un verre de 20cl aux besoins journaliers d'un adulte.

www.partageonslegoutdufruit.fr

Marie s'engage à continuer de réduire la teneur en sel de -22% en moyenne entre 2005 et 2010 sur les Quiches-Tartes-Tourtes (QTT), pizzas et plats cuisinés), **et la quantité d'acides gras trans** dans les matières grasses utilisées (64 tonnes ont déjà été économisées entre 2005 et 2007). Pour augmenter la quantité d'oméga 3 et réduire celle des acides gras saturés, Marie s'engage également à utiliser de l'huile de colza dans ses QTT, pizzas et plats cuisinés. Marie veillera également à augmenter le taux de fibres de ses produits à base de pâtes (quiches, tartes, pizzas) en utilisant de la farine moins raffinée. Marie poursuit également ses engagements en terme d'informations consommateurs (détails plus complets des valeurs nutritionnelles sur les packs). <http://lefrigidemarie.fr/>

Unilever s'engage sur ses margarines Planta Fin, Fruit d'or et Fruit d'Or pro-activ :

- Toutes ses nouvelles matières grasses à tartiner et à cuire répondront aux critères internes tels que définis par l'entreprise dans le cadre du Programme d'Optimisation Nutritionnelle qui a pour objectif de réduire les teneurs en sodium (moins de 720mg/100g de sodium, équivalent à 1,8% de sel), sucres, acides gras saturés (moins de 33% des lipides totaux) et acides gras trans (moins de 1%).

- Le taux d'acides gras saturés sera réduit à terme de 10%, et au minimum de 5% d'ici 2010

- Toutes ses matières grasses à tartiner et à cuire seront riches en oméga 3

- L'amélioration de l'information du grand public et des professionnels de santé

- La sensibilisation des salariés d'Unilever à l'équilibre alimentaire

- La catégorie margarine est la catégorie de produits sur laquelle le groupe Unilever a déjà largement travaillé, offrant des margarines avec des profils nutritionnels en constante amélioration (moins d'AGS, ratio Oméga6/oméga3 optimisé et un processus de fabrication qui ne génère pas d'AGT depuis 1995).

www.monchoixvegetal.com

Kraft : Bien manger, c'est bien Joué

Initié en 2004 au sein de la Fédération Française de Handball, sous l'égide de la Fondation du Sport et avec le mécénat de Kraft Foods France, le programme d'information nutritionnelle « Bien manger, c'est bien joué ! » a été développé autour de deux principes clés :

- Associer pratique sportive et information nutritionnelle

- Faire des entraîneurs le relais central de l'information auprès des adolescents.

Depuis sa création, près de 124 000 adolescents ont été sensibilisés aux principes d'équilibre alimentaire couplé à une pratique sportive régulière.

Depuis cette année, ce programme prend une nouvelle envergure : la Fédération Française d'Athlétisme et la Ligue Féminine de Basket Ball le propose à leurs licenciés en 2007/2008. Plus de 160 000 adolescents pourront ainsi y accéder.

www.bmcbj.org

Prix annuel de la Fondation d'entreprise ISICA

Le Prix annuel de la Fondation d'entreprise ISICA encourage les initiatives des entreprises et branches du secteur alimentaire favorisant les bonnes pratiques alimentaires de leurs salariés (cf lettre n° 14).

Le 24 juin, dans le cadre de son 1er Prix annuel, 3 prix ont été remis :

- Le **Prix entreprise** a récompensé la Société STEF-TFE pour son initiative « sensibilisation nutrition santé adaptée aux conditions de travail en environnement frigorifique ».

- Le **Prix spécial du jury** a récompensé la Société FILET BLEU pour son dossier « formation Nutrition santé alimentation du personnel y compris ceux travaillant en horaires décalés ».

- Le **Prix du public** a été décerné à la Société BONDUELLE Conserve International pour son initiative « Equilibre et Bien-être ».

<http://prixfondation.isica.fr>