

CONSULTATION NUTRITION

N°75
NOVEMBRE
2017

LE NUTRI-SCORE ...



... ET QUELQUES AUTRES INNOVATIONS

Engagez-vous, engagez-vous !

Après toutes ces polémiques parfois peu dignes, le système Nutri-Score vient d'être officiellement lancé par le Ministre de la Santé avec l'aval de l'Europe.

La France était déjà leader avec le PNNS, voici qu'elle initie un système d'information nutritionnelle original, ayant apporté les preuves scientifiques de son efficacité.

Bien comprendre ce système informationnel est clé pour les praticiens et les responsables industriels ou alimentaires.

Communication difficile

Nous avons déjà bien pu prendre en compte les difficultés de l'information nutritionnelle pour le grand public. Que ce soit l'étiquetage porté sur chaque produit, les campagnes de promotion de l'équilibre nutritionnel, le tout mêlé aux publicités des marques et des syndicats d'industriels. De quoi perdre son latin alimentaire.

A oublier que s'exprimer est une chose, être écouté et suivi en est une autre. Ainsi, ce n'est pas parce qu'on donne de « bons » conseils qu'ils seront suivis, l'expérience montre même le contraire.

Lorsqu'un parent conseille un geste alimentaire à son enfant, sans doute est-il suivi durant les tous premiers instants de vie, mais ensuite, l'alimentation devient un langage, un relationnel entre ses géniteurs et soi-même, et les consommations qui en découlent vont parfois à l'inverse du bon sens ou même des goûts propres à chacun. Exemple, le conseil « au moins 5 fruits et légumes par jour » a été compris par certains comme un ordre (et les Gaulois ne supportent pas les injonctions, surtout alimentaires), d'autres qu'il fallait consommer 5 pommes (« impossible » disent-ils en se réservant de frites), d'autres qu'une cuillerée de macédoine composée de 5 légumes différents suffisait à l'affaire

Ou cet autre encore, persuadé qu'il fallait bannir la betterave parce que « bourrée de sucre », mais qu'une entrée composée de pâtés, de saucisson et de rillettes sans pain était l'idéal pour ne pas grossir. Certes, les confiseurs qui proposaient des « bonbons sans sucre » ont fait flores et fortune car (et ils le savaient bien) le public traduisait « si bonbon sans sucre, bonbon sans calories ». Ce qui, bien sûr, est complètement faux.

Et ces marchands d'allégés sont comme ceux qui proposent des cigarettes allégées. Si c'est allégé, donc je peux en consommer 2 fois plus.

Comment un consommateur « moyennement informé » comme ils disent à la répression des fraudes, peut-il faire honnêtement et raisonnablement ses courses avec un double objectif de manger sainement tout en se faisant plaisir ?



Produits allégés sur le marché français - DR

Difficile pour lui de lire une étiquette sur laquelle les éléments essentiels sont les moins évidents. liste d'ingrédients, dénomination légale, puis tableau de composition nutritionnelle...

Ce serait si simple de pouvoir dire à nos patients « manger des pizzas mais pas de quiches, du saumon mais pas de jambon, des oeufs mais pas de crêpes fourrées mousse à raser et petit truc rose qui pourrait être du lard » ?

Car dans chacun des rayons, on trouve le pire et le meilleur.

Le pire : une pizza faite d'une pâte grasse (farine, graisse de palme) et d'une garniture de type « succédané ». Le meilleur : une pizza avec une pâte à pain, des tomates, de la mozzarella et des herbes. Simple ?



Journée 5/5 - www.journee5sur5.re - DR

Mais nous avons tous eu en consultation ces patients, pourtant éduqués et « riches », qui étaient perclus d'idées fausses venues d'on ne sait où. Parfois la presse féminine, parfois l'entourage... cette dame venant pour perdre un peu de poids car elle ne comprenait pas son échec à perdre du poids en « consommant pourtant de la margarine ». Elle avait compris que la margarine faisait maigrir et qu'il fallait se forcer d'en manger.

Ou cet autre patient qui arrosait tous ses plats d'huile d'olive car elle donnait une sorte d'absolution nutritionnelle et qu'on pouvait alors manger ce qu'on voulait.

CONSULTATION NUTRITION

Le logo Nutri-Score : un indice

Afin d'aider les consommateurs les moins avertis dans leurs choix d'achats alimentaires, des spécialistes de santé publique, des économistes, des comportementalistes... se sont penchés sur la question et ont pu démontrer scientifiquement et statistiquement l'efficacité du logo

Nutri-Score, capable d'améliorer la qualité nutritionnelle des achats effectués, surtout parmi les populations les moins averties.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Chaque aliment est « noté » nutritionnellement, selon sa teneur en fruits et légumes, fibres, protéines, calories, lipides et graisses saturées, sucres et sel. En le comparant à ses homologues du même rayon, sa note lui permet de se situer parmi les meilleurs élèves du rayon (note verte foncée, A) ou parmi les moins favorables à la santé (note E ou orange foncée).

Ainsi, certains aliments sont réputés « peu sains » : frites, mayonnaise, saucissons... mais pour autant, certains bénéficient de « bons scores », d'autres non. Par exemple, certaines frites sont notées C, d'autres D ou E. Ces notes vous indiquent clairement les meilleurs choix parmi les frites. Et dans tous les cas, ces notes D ou E vous incitent à être raisonnable à la fois dans la fréquence de consommation et dans les quantités consommées.



Logo Nutri-Score - DR



Packagings Harry's, Carrefour, Carrefour Bio, avec Nutri-Score - DR

Pour les industriels qui voudraient bénéficier du logo sur leurs produits, ils trouveront à leur disposition un « modus operandi » et les conditions d'utilisations (gratuites, mais il y a des conditions, comme par exemple, on n'utilise pas le logo seulement sur les produits qui ont une bonne note, mais sur toute la gamme).



Fleury Michon - Packaging avec Nutri-Score DR

Le règlement d'usage du logo « NUTRI-SCORE¹ »

L'Agence nationale de santé publique, établissement public administratif de l'Etat français chargé notamment de la promotion en santé, a élaboré, sur la base des travaux de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, une signalétique répondant aux critères posés par le règlement européen : le **Nutri-Score**.

Déposée auprès de l'INPI² et de l'EUIPO³, cette marque collective dispose d'un règlement d'usage, d'engagements et d'un mode d'utilisation particulier. Ce droit d'usage⁵ est concédé aux marques.

Il faut bien distinguer la **Déclaration nutritionnelle obligatoire**⁶ imposée par l'Europe, du logo Nutri-Score, qui constitue une forme complémentaire d'information. Il est constitué par 5 logos classants et 1 logo Neutre.

Il est nécessaire de faire la demande préalable par courriel à nutriscore@santepubliquefrance.fr, ceci même pour écrire cet article, ou pour expliquer le système à d'autres. Vous devrez recevoir l'agrément au préalable à toute utilisation.

Pour obtenir le droit d'usage, il est nécessaire de s'enregistrer sur le site : <http://santepubliquefrance.fr>, rubrique Nutri-Score.

Cet enregistrement comporte :

- L'identification du demandeur et de son activité,
 - Le détail par marque du demandeur des catégories de produits concernés par l'usage du Logo,
 - L'engagement à utiliser le Logo pour l'ensemble des produits qu'il met sur le marché sous sa ou ses marque(s),
 - L'engagement du demandeur à respecter le règlement d'usage.
- Santé Publique France accuse réception par voie électronique de cet enregistrement et transmet à l'Exploitant les fichiers permettant l'usage du Logo.

Le droit d'usage du Logo est obtenu pour être apposé sur des produits en tant que présentation complémentaire à la déclaration nutritionnelle obligatoire et à titre complémentaire à des fins de communication générique ou de communication promotionnelle sur un produit.

CONSULTATION NUTRITION

Que peut-on en attendre

Plusieurs industriels, et leur syndicat général, l'ANIA, ont freiné des 4 fers pour empêcher ce système de cotation de sortir. Par crainte.

Il est certain que les premiers logos poseront problème aux consommateurs et qu'il sera de notre rôle de leur expliquer l'intérêt de ces symboles, et leur bonne utilisation.

Si on peut les considérer comme des indicateurs des produits les plus équilibrés d'un rayon, il n'en reste pas moins que les produits orange foncé ne sont pas à bannir, et les produits verts ne sont pas à manger du matin au soir sans fin.

Chacun doit raison garder.

Et si une tablette de chocolat est rouge, cela voudra vous rappeler qu'elle est très grasse et très sucrée et qu'elle devra être consommée avec grande modération.

Petit à petit, les industriels utiliseront ce système d'information car il permet aux entreprises d'améliorer nutritionnellement leurs produits (ils verront rapidement qu'en baissant un tout petit peu sel ou sucre, ils accèderont à de bien meilleurs scores), et parce qu'ils comprennent et respectent le besoin et l'envie des consommateurs d'avoir une information loyale et claire.



Auchan,



Fleury Michon,



Intermarché



sont avec Danone, Mc Cain, Auchan et Leclerc, les premiers à avoir adhéré au système Nutri-Score. DR

Echo des Labos



L'équilibre alimentaire, j'en fais mon affaire

Une recherche action en nutrition



L'équilibre alimentaire à petit budget

Des chercheurs⁷ se sont aussi penchés sur cette délicate question. Les aliments les moins chers sont souvent les plus caloriques et les moins riches en nutriments essentiels, ce qui rend plus difficile d'atteindre l'équilibre nutritionnel pour une personne soumise à de fortes contraintes budgétaires.

Un strict minimum de **3,5 € par jour et par personne** a été estimé comme nécessaire pour couvrir les besoins nutritionnels⁸.

Les scientifiques ont montré qu'en sélectionnant des groupes d'aliments et des aliments de bonne qualité nutritionnelle pour leur prix, il est théoriquement possible d'améliorer le rapport qualité nutritionnelle/prix des approvisionnements alimentaires de personnes soumises à de fortes contraintes budgétaires⁹. C'est justement pour le vérifier et le mettre en pratique qu'a été déployé en 2012 dans les quartiers Nord de Marseille le programme de prévention et d'éducation à la santé **Opticourses**.

Des chercheurs de l'unité Nutrition, obésité et risque thrombotique¹⁰ ont conduit une recherche interventionnelle et participative. Dans une première phase de la recherche (2011-2012), un échantillon de 96 habitants a participé avec les chercheurs et les acteurs locaux (centre de soins, centres sociaux ...) à la co-construction des outils d'intervention et d'évaluation d'un programme de prévention basé sur les achats réels des personnes. Puis, dans une seconde phase (2013-2014), la recherche proprement dite a été réalisée avec 93 habitants, et son impact a été évalué sur 35 personnes (et 23 personnes témoins, n'ayant pas participé au programme).

Ce programme Opticourses consiste en 5 ateliers collectifs de 2

heures (6 à 12 personnes volontaires par groupes), espacés de 15 jours. Les ateliers sont basés sur des activités ludiques et des outils concrets autour des pratiques d'achats alimentaires sur la qualité nutritionnelle et le prix des aliments. Ils s'appuient en particulier sur les tickets de caisse, sur un livret « prix-seuil » présentant des aliments de bonne qualité nutritionnelle et leur bon prix, sur des dégustations à l'aveugle d'aliments issus de marque discount, de marque distributeur ou de marque nationale.

L'impact sur les comportements d'achat est évalué à l'aide d'un jeu dans lequel il est demandé aux participants de faire une liste de courses pour leur foyer pour 2 jours, en s'aidant d'un catalogue présentant les photos de 300 produits et leurs prix. Les participants sont informés qu'ils peuvent bénéficier d'un bon d'achat de 10 euros s'ils concrétisent dans un magasin leur liste virtuelle, le ticket de caisse faisant foi. Cette méthode d'économie expérimentale développée par les chercheurs¹¹ permet d'inciter les personnes à révéler leurs vraies préférences.

Les résultats montrent que **la participation aux ateliers entraîne une diminution nette, statistiquement significative, des calories achetées** (3385 versus 5114 kilocalories par jour et par personne) dans les paniers simulés des participants, alors que cette diminution n'est pas observée chez des témoins n'ayant pas suivi les ateliers Opticourses.

L'étude révèle également une augmentation (d'un facteur 1,4) de la part des fruits et légumes et une diminution (d'un facteur 2) de

CONSULTATION NUTRITION

celle des produits riches en matières grasses, sel et sucre dans les paniers simulés. Par ailleurs, ces évolutions favorables n'étaient pas associées à une augmentation du budget alimentaire. Des entretiens semi-directifs ont également mis en évidence trois types de changements dans les comportements d'achat associés à la fréquentation des ateliers : sur le type d'aliments achetés, dans les stratégies d'achat et dans les pratiques culinaires.

L'ensemble de ces résultats démontre bien qu'**Opticourses modifie favorablement les comportements d'achat alimentaire des individus en situation sociale défavorisée sans augmenter les dépenses alimentaires. La persistance de ces changements** au-delà du dernier atelier (qui a lieu deux mois et demi après le premier) devra faire l'objet d'une étude ultérieure.



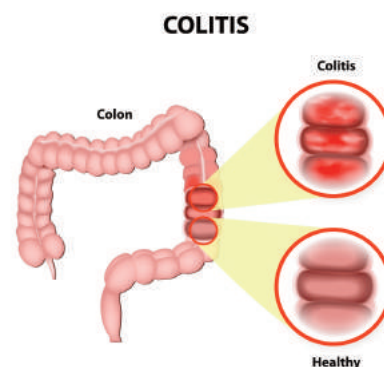
Soulager la douleur lors d'un syndrome de l'intestin irritable avec une bactérie probiotique

On utilisait déjà le sirop de sucre pour atténuer les douleurs du nourrisson (les bébés « canadou » : on donne quelques gouttes de sirop avant de piquer, pour atténuer la douleur)... voici que des bactéries intestinales pourraient avoir des propriétés antalgiques ! Le syndrome de l'intestin irritable (5 % de la population) est une maladie chronique caractérisée par des douleurs abdominales associées à des troubles du transit. Cette pathologie est hautement invalidante et diminue drastiquement la qualité de vie des patients, sans traitement vraiment efficace.

Des chercheurs¹² découvrent le mode d'action d'Escherichia coli Nissle 1917¹³, utilisée dans le traitement symptomatique des douleurs du syndrome de l'intestin irritable.

La bactérie produit le GABA - neurotransmetteur - qui grâce à sa liaison avec un lipide, passe la barrière intestinale, agit sur les neurones sensitifs situés au niveau du ventre et réduit la douleur viscérale. Cette nouvelle famille de molécules associant lipoprotéine et GABA pourrait être utilisable comme médicament antidouleur. Ces travaux sont publiés dans la revue **Nature Communication**.

Cette bactérie probiotique, découverte pendant la Première Guerre Mondiale, a récemment été utilisée par voie orale comme traitement thérapeutique alternatif du syndrome de l'intestin irritable.



www.hycultbiotech.com/news/colitis - DR

Cette étude a permis de breveter une nouvelle famille de molécules pouvant être utilisables comme médicaments antidouleur. Cette découverte démontre l'importance d'une meilleure connaissance des modes d'action des probiotiques actuellement utilisés et le potentiel thérapeutique des lipopeptides produits par le microbiote intestinal.

Ces travaux ont fait l'objet du dépôt d'une demande de brevet par Inserm transfert.

La consommation d'antioxydants serait-elle bénéfique contre le diabète de type 2 ?

Les chercheurs de l'INRA publient une étude montrant un risque plus faible de diabète de type 2 chez les individus qui consomment le plus d'antioxydants. Fruits, légumes et thés.

L'équipe suspectait déjà ce lien puisque des études ont précédemment montré que certains antioxydants comme la vitamine E ou C, les lycopènes ou encore les flavonoïdes étaient associés à une réduction du risque de diabète de type 2. Mais ces travaux portaient toujours sur des nutriments pris isolément et jamais sur la capacité antioxydante totale de l'alimentation.

A ce titre les chercheurs ont voulu vérifier si l'alimentation dans son ensemble, selon son pouvoir antioxydant, était associée au risque de diabète. Pour cela, ils ont utilisé les données de la cohorte E3N composée de femmes françaises recrutées à partir de 1990, alors âgées de 40 à 65 ans. Ils ont suivi 64 223 d'entre elles entre 1993 et 2008, toutes indemnes de diabète et de maladies cardiovasculaires au moment de leur inclusion dans l'étude. Pour chacune d'elles, ils disposaient d'un questionnaire alimentaire rempli au début de l'étude qui renseignait sur les habitudes de consommation avec des

CONSULTATION NUTRITION

informations détaillées sur plus de deux cents aliments. A partir de là, ils ont calculé un score de "capacité antioxydante" pour chaque participante grâce à une base de données italienne indiquant le pouvoir antioxydant de très nombreux aliments. Ils ont ensuite analysé les liens entre ces scores et le risque de survenue d'un diabète au cours du suivi.

Leurs résultats montrent que le risque de diabète diminue avec le niveau de consommation d'antioxydants jusqu'à un seuil de 15 mmol/jour, ce qui correspond par exemple à des alimentations riches en chocolat noir, thé, noix, pruneaux, myrtilles, fraises, noisette etc...

Au-delà de ce seuil, le risque ne diminue plus. Les femmes qui présentaient les scores antioxydants les plus élevés avaient ainsi un risque de diabète réduit de 27% par rapport à celles qui présentaient les scores les plus faibles.

Les aliments les plus contributifs à un score antioxydant élevé étaient les fruits et légumes, le thé et le vin rouge (consommé en quantité modérée). Les auteurs ont exclu de leur analyse le café, un concentré d'antioxydants déjà associé par ailleurs à un moindre risque de diabète de type 2 et qui aurait pu masquer l'effet d'antioxydants apportés par le reste de l'alimentation.



SOURCE

- Dietary Antioxidant Capacity and Risk of Type 2 diabetes in the large prospective E3N-EPIC cohort study. Francesca Romana Mancini, Aurélie Affret, Courtney Dow, Beverley Balkau, Fabrice Bonnet, Marie-Christine Boutron-Ruault, Guy Fagherazzi.
- Identification of an analgesic lipopeptide produced by the probiotic Escherichia coli strain Nissle 1917 - Teresa Pérez-Berezo, Julien Pujo, Patricia Martin, Pauline Le Faouder, Jean-Marie Galano, Alexandre Guy, Claude Knaut, Jean Claude Tabet, Sophie Tronnet, Frederick Barreau, Maud Heuillet, Gilles Dietrich, Justine Bertrand-Michel, Thierry Durand, Eric Oswald, Nicolas Cenac.
- Co-construction and evaluation of a prevention program for improving the nutritional quality of food purchases at no additional cost in a socioeconomically disadvantaged population. Marlène Perignon, Christophe Dubois, Rozenn Gazan, Matthieu Maillot, Laurent Muller, Bernard Ruffieux, Hind Gaigi, et Nicole Darmon. Current developments in nutrition. October 2017, 1 (10) e001107.

NOTES

¹<https://www.santepubliquefrance.fr/Sante-publique-France/Nutri-Score>

²Institut national de la propriété industrielle, dépôt du 28 avril 2017 N° 4357857 et 4357865

³Office européen pour la propriété intellectuelle le 19 mai 2017, sous les n° 016762312 et 016762379 et au titre de la protection des dessins et modèles industriels le 20 juillet 2017, sous les n° 004112415-0001, 004112415-0002 et 004112415-0003.

⁴Règlement (UE) n°1169 /2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires modifiant les règlements (CE) n° 1924/2006 et (CE) n° 1925/2006 du Parlement européen et du Conseil et abrogeant la directive 87/250/CEE de la Commission, la directive 90/496/CEE du Conseil, la directive 1999/10/CE de la Commission, la directive 2000/13/CE du Parlement européen et du Conseil, les directives 2002/67/CE et 2008/5/CE de la Commission et le règlement (CE) n° 608/2004 de la Commission.

⁵Santé publique France le 12 mai 2017

⁶prévue par les articles 30 et suivants du règlement européen

⁷Unité Nutrition, obésité et risque thrombotique (Inra, Inserm, Aix-Marseille université), le Laboratoire d'économie appliquée de Grenoble (Inra, CNRS, Université Grenoble Alpes et Grenoble INP) et l'entreprise MS-Nutrition.

⁸Maillot M, Darmon N, Drewnowski A. Are the lowest-cost healthful food plans culturally and socially acceptable? *Publ Health Nutr*, 2010, 13:1178-1185.

⁹Maillot M, Ferguson EL, Drewnowski A, Darmon N. Nutrient profiling can help identify foods of good nutritional quality for their price: a validation study with linear programming. *J Nutr*, 2008; 138:1107-1113

¹⁰Inra, Inserm, Aix-Marseille Université

¹¹Unité économie appliquée de Grenoble (Inra, CNRS, Université Grenoble Alpes et Grenoble INP)

¹²Inserm, Université et CHU de Toulouse au sein de l'Institut de Recherche en Santé Digestive (Inserm/INRA/Université Toulouse III – Paul Sabatier, ENVT) réunit une équipe de physiopathologistes et une équipe de bactériologistes de l'Institut de Recherche en Santé Digestive (IRSD) de Toulouse (Inserm/INRA/Université Toulouse III – Paul Sabatier, ENVT) et des équipes de chimistes de l'institut des biomolécules Max Mousseron de Montpellier et du réseau Metatoul de Toulouse

¹³Du nom du médecin allemand Alfred Nissle qui avait isolé cette souche des selles d'un soldat de la Première Guerre mondiale, qui était le seul de son unité ne souffrant pas de dysenterie

¹⁴Equipe Générations et Santé, Centre de recherche en Epidémiologie et Santé des Populations, Villejuif) Diabetologia

¹⁵L'étude E3N (e3n.fr), ou Etude Epidémiologique auprès de femmes de la MGEN (Mutuelle Générale de l'Education Nationale) est une étude de cohorte prospective portant sur environ 100 000 femmes volontaires françaises nées entre 1925 et 1950 et suivies depuis 1990.

DÉPARTEMENT NUTRITION • NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal • Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal
contact@nutrimarketing.eu • www.nutrimarketing.eu • T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Auchan - Carrefour - Danone - Fleury Michon - Harrys - Innovadatabase - Intermarché - Kellogg's - Lipton - LU - NutriMarketing - NutriScore® - Opticourses - Poulain - Monique Ranou - Taillefine - www.hycultbiotech.com/news/colitis - www.journee5sur5.re - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°75 - Novembre 2017 - Tous droits réservés

NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621