

Consultation Nutrition

22

NUTRITION MEDICINE SCIENCES

REGLEMENTATION NUTRITIONNELLE : *le grand ménage*

L'autorité européenne, après plusieurs années de discussions, négociations, partis pris et lobbying, a pondu, textes après textes, ce qui est maintenant considéré comme le monument quasi achevé des allégations nutritionnelles et de santé. Ces textes concernent les aliments et les compléments alimentaires.

Même inachevé, ce travail a des répercussions importantes pour vos patients.

Allégations : promesses artificielles ?

Le thé qui donne la taille de guêpe ou la poudre qui permet de régénérer les articulations ? Le bonbon au chocolat qui fait grandir les enfants ou la pâte brune qui équilibre le petit-déjeuner ? Toutes les allégations – revendications en français – doivent pouvoir être justifiées. C'est ce que disait le texte « avant » que l'Europe ne s'en mêle, et c'est ce que le texte dit « après ». La différence ? Ce sont les preuves que vous devez fournir a priori aujourd'hui, quand elles devaient être à disposition du contrôleur « avant »... et que le contrôleur ne venait que très rarement !

Avant en France : « Tout ce qui n'est pas autorisé est interdit ».

Avant en Angleterre : « tout ce qui n'est pas interdit est autorisé »

Aujourd'hui partout en Europe : Tout doit être prouvé scientifiquement

La philosophie de la loi, elle, reste sur son cap : il ne faut pas tromper le consommateur. Elle y met juste un petit plus de fermeté.

Allégations nutritionnelles

Le principe de base est qu'il n'est pas possible d'évoquer la présence d'un nutriment s'il n'est pas présent à au moins 15 % des AJR (apports journaliers recommandés). Ces AJR ont été fixés par le législateur et non par le nutritionniste, qui lui, parle plus volontiers d'ANC (apports nutritionnels conseillés), ceux-ci évoluant selon l'âge du capitaine, son sexe, son activité, etc.

Les AJR, eux, sont monolithiques. Un chiffre par nutriment principal, point barre.

Par exemple, l'AJR du calcium est de 800 mg quand ses ANC vont de 400 à 1400 mg de 0 à 100 ans.

Les allégations nutritionnelles sont sujettes au niveau minimum (15 % des AJR) pour 100 g ou 100 ml ou pour une portion le cas échéant.

Ainsi, un plat cuisiné individuel (280 à 300 g) pourra faire plus d'allégations qu'un plat à diviser en 2 (500 à 600 g). C'est injuste.

Et mine de rien, cette loi perturbe les idées reçues la pomme n'est pas source de vitamine C (elle n'en contient pas assez), le lait est à peine source de calcium (120 mg de calcium font tout juste 15 % des AJR, dommage !).

Ainsi, pour dire « source de », il faut au moins :

	AJR	15 % de ces AJR
Calcium	800 mg	120 mg
Magnésium	375 mg	56,25 mg
Phosphore	700 mg	105 mg
Cuivre	1 mg	0,15 mg
Zinc	10 mg	1,5 mg
Sélénium	55 µg	8,25 µg
Fluor	3,5 mg	0,525 mg
Iode	150 µg	22,5 µg
Potassium	2 000 mg	300 mg
Vitamine C	80 mg	12 mg
Vitamine A	800 µg	120 µg
Vitamine B1	1,1 mg	0,165 mg
Vitamine B2	1,4 mg	0,21 mg
Vitamine PP	16 mg	2,4 mg
Vitamine B5	6 mg	0,9 mg
Vitamine B6	1,4 mg	0,21 mg
Vitamine B8	50 µg	7,5 µg
Vitamine B9	200 µg	30 µg
Vitamine B12	2,5 µg	0,375 µg
Vitamine D	5 µg	0,75 µg
Vitamine E	12 mg	1,8 mg

Source : Directive 2008/100/CE modifiant la directive 96/496/CE

Consultation Nutrition

22

NUTRITION MEDECINE SCIENCES

La loi et ses à-côtés

Le problème d'une réglementation, c'est qu'une fois posée, on voit mieux comment et où louvoyer. C'est un peu ce qu'il se passe avec ces nouveaux textes. Nous, experts dans la réglementation nutritionnelle, pouvons déjà visualiser avec certitude les points faibles qui laissent tout loisir de faire passer des messages qui, franchement, sont vraiment trompeurs.

On n'a pas assez de calcium pour faire une allégation ? Qu'importe : disons que c'est « riche en lait »... Pour le consommateur, c'est synonyme. Idem pour le « riche en fruits » ou « c'est plein de bon lait et de bonnes noisettes » quand l'essentiel de la recette est constituée de graisses de palme et de sucres ! Chapeau !

Les jumelles déformantes

Néanmoins, il est toujours dangereux de regarder dans des jumelles ou dans un microscope. Certes, on voit bien mieux ce que l'on vise. Mais vous faites alors abstraction de tout le reste, de l'environnement dangereux ou pas. Ainsi, en recherchant avec obstination le magnésium, par exemple, les consommateurs en sont arrivés à fermer les yeux sur le sucre et le gras du chocolat. Leur gourmandise en est la cause ? Certes. Mais combien de médecins avons nous

entendus promouvoir la consommation de chocolat sous prétexte qu'il était « bourré de magnésium » ! Ce qui est faux, par ailleurs.

Car si on fait un classement des aliments selon leur densité nutritionnelle en tel ou tel nutriment, on sera heureux de constater que le chocolat est dans le fond du tableau, devancé par le crabe ou le bulot, par l'eau minérale idoine, par certains légumes, et oui, et par les amandes, noix et noisettes...

Classement selon la teneur en magnésium	Mg/100 g	kcal/100 g	Mg/kcal	Classement selon la densité en magnésium
Beaufort	1 040	393	2,64	N°3
Sel marin non iodé ni fluoré gras	503	0		-
Sardine à l'huile égouttée	467	198	2,39	N°4
Cacao non sucré	367	401	0,93	N°6
Noix du Brésil	366	705	0,52	N°10
Tournesol graines	364	593	0,64	N°8
Café poudre soluble	356	299	0,6	N°9
Sésame	324	644	0,5	N°11
Bigorneau cuit	310	108	22,87	N°2
Germes de blé	256	381	0,67	N°7
Escargot cru	250	83	3	N°1
Noix de cajou grillée	247	642	0,38	N°12
Amandes	232	634	0,36	N°13
Chocolat noir 70 %	203	572	0,36	N°13
Chocolat noir aux fruits secs (amandes, raisin)	140	553	0,25	N°15
Bulot	135	98	1,3	N°5
Chocolat au lait	77	545	0,14	N°17
Pâte à tartiner chocolat	88	527	0,16	N°16
Cacahuètes	70	636	0,11	N°18

Source : Ciquel

Donc plutôt que de lire une table de composition des aliments, mieux vaut considérer les apports pour une portion, mais aussi l'apport en calories, sucre, sel et acides gras saturés de la même portion. On a alors souvent de très mauvaises surprises...



Lefred Thouron - DR

Consultation Nutrition

22

NUTRITION MEDICINE SCIENCES

Allégations de santé : Article 13.1, 13.5 ou 14 ?

L'article 13.5 a permis à 7 produits de faire une allégation santé quand ils étaient 65 à solliciter cette autorisation auprès de l'autorité. Il s'agit d'un concentré de tomates pouvant maintenir une agrégation plaquettaire normale (Provexis Natural), ou permettant un flux sanguin plus fluide, un jus permettant de réduire la déminéralisation des dents, un amidon lentement digestible qui réduit la réponse glycémique (Kraft), ou le galactofructose Solactis qui améliore la digestion, les flavonols de cacao qui améliorent le flux sanguin (Barry Callebaut).

L'article 14 concerne les allégations de santé portant sur la réduction du risque de maladie ou le développement et la santé des enfants. 25 autorisations contre 60 refus : le phosphore est nécessaire à la croissance osseuse des enfants, le DHA

pour le développement de la vision des nourrissons, etc. L'article 13.1 concerne les allégations de santé génériques : 2 758 allégations ont été évaluées et 224 ont été agréées. Elles concernent des ingrédients ou des aliments. Notez que les plantes ont toutes été mises de côté dans ces flux, la phytothérapie ayant été reportée sine die. De nombreuses contraintes fort rigides ont été posées dans l'espoir de réduire les allégations trompeuses. Mais d'aucuns estiment que le résultat pèse lourdement sur les possibilités d'innovation des entreprises, réservant les allégations santé aux plus riches, le niveau d'accès aux études cliniques étant fort élevé (0,5 à 2 Millions €).

Or, curieusement, l'autorité a été très créative dans les possibilités d'allégations nutritionnelles de cette catégorie. Jugez plutôt !

Vitamin A	Vitamin B1	Vitamin B2	Vitamin B3	Vitamin B5	Vitamin B6	Vitamin B8	Vitamin B9	Vitamin B12
iron metabolism	nervous system	protection of cells from oxidative stress	nervous system	reduction of tiredness and fatigue	reduction of tiredness and fatigue	nervous system	maternal tissue growth during pregnancy	reduction of tiredness and fatigue
mucous membranes	psychological function	nervous system	psychological function	mental performance	nervous system	macronutrient metabolism	normal amino acid synthesis	nervous system
skin	function of the heart	maintenance of normal mucous membranes	normal mucous membranes	synthesis and metabolism of steroid hormones, vitamin D and some neurotransmitters	psychological function	psychological function	normal blood formation	psychological function
vision		maintenance of normal red blood cells	skin		homocysteine metabolism	maintenance of normal hair	homocysteine metabolism	homocysteine metabolism
process of cell specialisation		maintenance of normal vision and skin	reduction of tiredness and fatigue		protein and glycogen metabolism	maintenance of normal mucous membranes	psychological function	red blood cell formation
immune system		metabolism of iron			red blood cell formation	maintenance of normal skin	immune system	immune system
		etc			immune system		reduction of tiredness and fatigue	normal cysteine synthesis
					regulation of hormonal activity		process of cell division	

Source : EFSA 2012

Consultation Nutrition

22

NUTRITION MEDICINE SCIENCES

Vitamin C	Vitamin D	Phosphorus	Magnesium	Calcium	Copper	Iron	Iodin	Zinc
immune system during and after intense physical exercise	absorption/ utilisation of calcium and phosphorus	energy-yielding metabolism	reduction of tiredness and fatigue	normal blood clotting	maintenance of normal connective tissues	cognitive function	cognitive function	DNA synthesis
collagen formation for the normal function of blood vessels, bones, cartilage, gums, skin	blood calcium levels	function of cell membranes	electrolyte balance	normal muscle function	nervous system	energy-yielding metabolism	nervous system	normal acid-base metabolism
energy-yielding metabolism	maintenance of normal bones	maintenance of normal bones	normal functioning of the nervous system	neuro-transmission	homocysteine metabolism	formation of red blood cells and haemoglobin	maintenance of normal skin	
nervous system	maintenance of normal muscle function	maintenance of normal teeth	muscle function	digestive enzymes	normal hair pigmentation	oxygen transport in the body	production of thyroid hormones and normal thyroid function	homocysteine metabolism
psychological function	maintenance of normal teeth		protein synthesis	process of cell division and specialisation	iron transport in the body	immune system		cognitive function
immune system	immune system		psychological function	maintenance of normal bones, teeth	skin pigmentation	reduction of tiredness and fatigue		fertility and reproduction
protection of cells from oxidative stress	Cell division		maintenance of normal bones		immune system	cell division		immune system
regeneration of the reduced form of vitamin E			process of cell division		protection of cells from oxidative stress			protection of cells from oxidative stress
increases iron absorption								

Source : EFSA 2012

Vous constaterez dans ce tableau que certains nutriments qu'on attend sur les globules rouges, la respiration tissulaire ou la force musculaire – le fer par exemple - peuvent alléguer sur l'immunité ! Ce qui est bien plus vendeur, mais pas forcément plus limpide pour les patients ! Merci l'Europe...

Parallèlement à ces perspectives charmantes, certaines allégations sont devenues impossibles sans preuves cliniques solides. Par exemple, la mention « contient des antioxydants », considérée comme une allégation santé fonctionnelle, n'est plus possible sans présenter une étude clinique ! Les jus avec de la grenade ou de la Cranberry ne peuvent plus s'annoncer comme riches en antioxydants. De même, les probiotiques qui, pourtant, ont des études scientifiques à foison, ont été recalés par l'autorité sous prétexte de preuves cliniques insuffisantes. Actimel ne peut donc plus parler d'immunité ... jusqu'à obtenir cette possibilité lorsque le dossier scientifique complet sera présenté aux experts.

Ainsi, si Actimel ne peut plus parler d'immunité, il pourrait le faire de façon immédiate et sans aucune justification ni preuve scientifique en mettant en avant une teneur en fer ou

en vitamine C !

Plus besoin de scientifiques, donc !

Et voici où nous voulions en venir : en occultant toute possibilité aux industriels d'accéder à des allégations fortes par leurs propres preuves scientifiques, sous le prétexte que ces preuves ne sont jamais assez nombreuses ou solides, l'autorité fait preuve... d'autorité, ce qui réjouit les associations de consommateurs, les industries du médicament, et celles de la santé en général... alors qu'elles peuvent faire toutes les allégations santé qu'elle veulent dès l'instant qu'elles recopient scrupuleusement les verbatim autorisés. Faites donc comme ça !



Nova - Sortir du Nucléaire - DR

Consultation Nutrition

22

NUTRITION MEDICINE SCIENCES

Ce qui va changer pour votre consultation

Aucun nutriment ne peut modifier fortement l'état de santé d'un individu à moins d'une intoxication ou d'une carence grave. C'est dire si – lucidement – toutes ces allégations sont souvent bien excessives.

Néanmoins, le patient a besoin d'être guidé : comment équilibrer une alimentation moderne, rapide, parfois un peu bâclée. Comment satisfaire tous ses besoins nutritionnels sachant que nos apports énergétiques globaux s'amenuisent de décennies en décennies... Réduits d'années en années, il semble maintenant impossible de satisfaire tous ses besoins par les seuls aliments quotidiens. Avoir un bon guide et un bon conseiller va donc devenir stratégique pour sa santé.

C'est dire aussi que nous avons ou aurons tous besoins d'un petit coup de pouce nutritionnel durant notre existence, notamment aux instants critiques, comme le tout début de la vie (supplémentation en vitamine D, fluor, même pour les enfants allaités), ou du fer pour une grossesse, ou du magnésium (adolescentes et femmes) ou vitamine D et E pour les plus âgés...

Il est donc trompeur de diffuser le message rassurant de

sécurité publique indiquant qu'une alimentation variée et équilibrée suffit à couvrir tous nos besoins nutritionnels. Ce qui est vrai à l'échelle d'une population ne l'est plus au niveau individuel.

Le PNNS est une bonne base, mais d'aucuns remettent en doute ses conseils. A tort, mais encore faut-il avoir le temps de développer des arguments pertinents quand le temps dédié à la consultation, lui aussi, va en diminuant.

Faudra-t-il un coach derrière chaque patient ? Derrière chaque rayon ?

Les rotations d'innovations sont telles qu'il faut être vraiment spécialistes pour comprendre l'offre produits, discerner le bon grain de l'ivraie... et bien choisir !

Ces allégations, ces produits nouveaux n'existaient pas lorsque nous étions en apprentissage alimentaire... nos mamans n'ont donc pas pu nous dire ce qui était « bon » et ce qui était « trompeur ».

Car pour bien les comprendre, ces allégations devraient faire partie du programme de CE1 ou 2... ne mange-t-on pas tout au long de sa vie ?

Complément d'information sur la consultation nutrition N°18 Biodisponibilité nutritionnelle

Tout le monde sait que le fer héminique a une meilleure biodisponibilité que le non héminique. Donc Popeye n'avait raison que sur un point : les épinards qu'il consommait était certainement bons pour son moral plus que par le fer qu'ils fournissaient. Néanmoins, le fer sanguin n'est pas le seul : c'est un des responsables d'AKZO NOBEL qui nous le précise, parlant notamment de leur produit qu'ils commercialisent sous le nom de FERRAZONE.

En effet, l'EFSA a émis un avis scientifique qui précise : " des informations ont été fournies sur la biodisponibilité du fer à partir du sel de sodium de l'édétate de fer (III), sur la base d'études d'enrichissement alimentaire chez l'homme. Le groupe scientifique a déduit de ces études que le fer est libéré du complexe et qu'il est biodisponible. Les études ont par ailleurs montré que le fer sous forme de sel de sodium de l'édétate de fer (III) présente une biodisponibilité deux à trois fois supérieure à celle du fer sous forme de sulfate ferreux et qu'il est efficacement incorporé dans l'hémoglobine ”.

La Commission Européenne a modifié la liste des vitamines et des minéraux qui peuvent être ajoutés aux aliments pour y inclure le FeNaEDTA (publié au journal de l'UE en novembre 2011).

Enrichir des aliments par exemple des céréales avec du FeNaEDTA sera donc tout a fait biopertinent.

Pour avoir des détails sur le FERRAZONE (Ferric sodium EDTA) : remi.nicolas@akzonobel.com

Sources :

Akzo Nobel

ANC : Apports Conseillés pour la population française

Ciqual 2012

Conception graphique : Douchane Momcilovic

Crédit photographique :

InnovaDatabase - Lefred Thouron - Nova - NewYorker - NutriMarketing

- Sortir du Nucléaire - DR

NutriMarketing • 412 053 621 RCS Paris

DIRECTRICE DE PUBLICATION : BEATRICE DE REYNAL NUTRITIONNISTE
DIRECTION ARTISTIQUE : ALIX MOMCILOVIC
FRIMARKETING
www.nutrimarketing.eu