



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 5 – AVRIL 2006

L'édito...

Pour cette cinquième Lettre Diététique, j'ai voulu vous faire part de deux sujets qui ont été présentés au Diétécom 2006 (salon de la diététique à Paris) et, qui m'ont paru intéressants.

Tout d'abord, un sujet qui fait débat : « Comment améliorer l'étiquetage nutritionnel des produits alimentaires » avec des propositions faites par la France sur ce sujet.

Ensuite, comme dans chaque numéro de la Lettre diététique, une catégorie d'aliment est « passée au peigne fin » : il s'agit pour cette édition « De la composition nutritionnelle des poissons ».

Enfin, un petit aide mémoire sur les sucres/glucides est présenté.

Claire LOUREIRO

Diététicienne Vitalrest

Bonne lecture

Des propositions françaises originales pour la révision de l'étiquetage nutritionnel européen

L'objectif affiché était d'aider le consommateur à faire des choix éclairés.

D'après différentes enquêtes, il apparaît que l'étiquetage alimentaire actuel est peu utilisé, car très mal compris, et de ce fait, massivement rejeté par la majorité des consommateurs. Ceux-ci souhaitent que l'information soit pratique, c'est à dire qu'elle doit exprimer du concret, parler en termes d'aliments. L'information sur les nutriments n'a pas le même impact dans la mesure où elle est mal perçue, trop compliquée, trop lourde et surtout, peu facile à retenir.

Les nombreuses propositions faites :

- description de l'apport d'une portion du produit alimentaire à la couverture des apports journaliers recommandés. De telles solutions ont déjà été mises en œuvre sous forme graphique par Kellogg, Carrefour ou MacDonald's.
- ajout d'un signal : système du feu tricolore au Royaume Uni (existence d'un risque éventuel pour la santé si le produit est consommé trop fréquemment ou en trop grande quantité)
- ajout d'une indication synthétique sur la qualité nutritionnelle globale de l'aliment : cette indication pourrait être mise seulement si le produit est sain (logo santé tel que la clef verte utilisée en Suède).

Le système du Dr Gerbaulet :

C'est le seul système à communiquer les informations aux consommateurs en catégories d'aliments aussi bien pour l'étiquetage nutritionnel de base que par rapport aux valeurs repères quotidiennes et non plus, en nutriments comme l'ensemble des autres propositions d'étiquetage.

Chaque aliment est représenté par un nombre variable de pictogrammes, de points, de carrés... caractéristiques de chaque groupe d'aliment, éventuellement en utilisant le demi-pictogramme ou le quart.

Etiquetage nutritionnel de base :

Ex :



VITALREST « LA LETTRE DIETETIQUE » N° 5 AVRIL 2006

CONTACT : ME CLAIRE LOUREIRO - DIETETICIENNE

06 71 58 17 66 OU contact@vitalrest.com



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



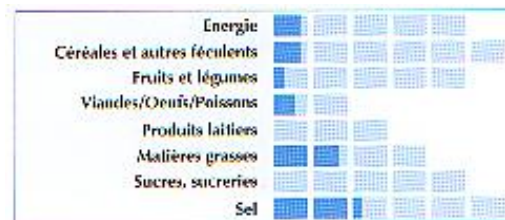
NUMERO 5 – AVRIL 2006

Etiquetage par rapport aux apports journaliers recommandés :

Pour une ration de 2000 kcal, le nombre de points affectés aux différentes catégories rejoint les repères proposés par le PNNS (Plan National Nutrition Santé) : 5 pour les fruits et légumes, 3 pour les produits laitiers, 2 pour les viandes, poissons, œufs, 6 pour le sel.

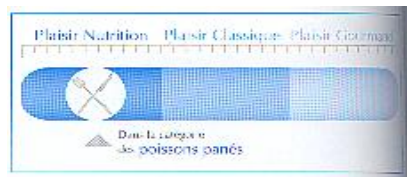
Ex :

Cannelloni : apport nutritionnel d'une portion de 200g comparé aux apports journaliers recommandés pour 2000kcal.



Le curseur nutritionnel :

Il présente au consommateur un profil nutritionnel de l'aliment, mais, contrairement aux autres propositions de profils, la classification est construite par rapport à la réalité du marché : le « plaisir classique » correspond à la moyenne du marché, le « plaisir nutrition » correspond aux produits répondant soit à des caractéristiques nutritionnelles définies par la réglementation, soit à des objectifs de santé publique, le « plaisir gourmand » correspond à des produits qui sont plus gras ou plus sucrés ou plus salés que la moyenne du marché.



L'intérêt pour le consommateur est de lui simplifier l'acte d'achat, de le sensibiliser à la variété et de contribuer à son équilibre alimentaire tout en lui faisant prendre conscience de ce qu'il achète sans lui donner mauvaise conscience.

Le curseur nutritionnel vise à réconcilier la demande des consommateurs de base avec la demande des opérateurs et des associations de consommateurs de ne pas stigmatiser certains produits alimentaires, à travers deux grands axes :

- sa présentation, conçue pour toujours associer la notion de plaisir, quel que soit le positionnement du produit dans sa catégorie, les couleurs comme la forme ont été pensées pour éviter des associations avec des systèmes de permission/interdit
- sa conception : Il s'agit d'un jugement plus neutre, indiquant non pas que le produit est bon ou mauvais, à consommer rarement ou à volonté, mais que, par rapport aux autres produits de sa catégorie, il se positionne avec la moyenne (« plaisir classique », avec un souci prononcé pour la nutrition (« plaisir nutrition ») ou est délibérément axé sur la gourmandise (« plaisir gourmand »)

Conclusion : La révision de l'étiquetage nutritionnel ne semble pas être une urgence absolue pour la Commission Européenne.

Pr MARTIN (A.) - Professeur de Nutrition - Université Claude Bernard - 69000 LYON
Des propositions françaises originales pour la révision de l'étiquetage nutritionnel européen
Revue de Nutrition pratique Diétécom - 75116 PARIS N°20 - Mars 2006 p.46 à p.53

Composition de la chair des poissons : atouts nutritionnels



Le terme générique de poisson désigne un grand nombre d'espèces aux habitats géographiques et aux habitudes alimentaires très variés qui induisent de fortes disparités pour certains des constituants de la chair.



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 5 – AVRIL 2006

Cependant, la chair des différentes espèces de poissons présente des caractéristiques communes : une teneur élevée en protéines de haute valeur biologique, une richesse exceptionnelle en acides gras longs poly insaturés (oméga 3), des minéraux et oligo éléments tels que phosphore, sélénium, iode et fluor ainsi que des vitamines (B et PP notamment). La chair des poissons contient en moyenne 70 à 80% d'eau, 16 à 22% de protéines et des lipides en quantités très variables (0,5 à 20% selon les espèces, leur habitat et leur alimentation).

Alors que la teneur en protéines et la composition en acides aminés sont d'une constance remarquable, la teneur en lipides ainsi que la nature des acides gras de la chair et le contenu en vitamines et oligo - éléments varient considérablement.

L'un des principaux atouts nutritionnels de la chair des poissons est sa richesse en protéines qui apportent tous les acides aminés essentiels, nécessaires à la couverture des besoins de l'homme.

L'analyse de 540 espèces, révèle une valeur moyenne de 19g de protéines pour 100g de chair. Ces protéines, de part leur composition sont aisément digestibles.

La chair des poissons est caractérisée par sa richesse en acides gras longs poly insaturés, elle contient peu de cholestérol. La teneur en lipides de la chair des poissons varie de 0,5 à plus de 20g/100g. Ainsi, on distingue les poissons maigres, comme la morue, le turbot, la sole qui ont des teneurs en lipides dans le muscle inférieures à 2%, des poissons gras, tels que le hareng, maquereau, l'anguille, qui ont des teneurs en lipides dans le muscle, supérieures à 12%. Cependant, cette classification n'est pas absolue, car il existe des fluctuations considérables liées à l'âge, au cycle sexuel et à l'alimentation. Chez toutes les espèces, la teneur en lipides de la chair augmente avec l'âge et la taille des individus, alors que la teneur en eau diminue. Cependant le facteur majeur de variation de la teneur en lipides de la chair des poissons est l'alimentation, en particulier l'apport énergétique alimentaire. La teneur en lipides des poissons pêchés en milieu naturel varie en fonction de la saison et de la zone de pêche du fait des fluctuations de disponibilités de la nourriture. Les poissons d'élevage sont généralement plus gras que les poissons sauvages car la nourriture y est plus abondante et plus énergétique qu'en milieu naturel. En effet, dans le but de préserver l'environnement, les aliments destinés aux poissons sont enrichis en lipides car l'apport énergétique supplémentaire permet une épargne des protéines alimentaires.

Les acides gras à longues chaînes sont particulièrement abondants dans la chair des poissons. Ces composés confèrent à la chair de poisson sa valeur diététique puisqu'ils sont reconnus protecteurs contre les maladies cardio vasculaires.

Le contenu en vitamines de la chair de poisson est très variable selon l'espèce, la saison et la zone géographique de l'habitat, mais, comme pour les lipides, le facteur majeur de variation est l'apport alimentaire.

Si la chair de poisson n'est pas une source majeure de vitamine E, la consommation de 100g de poisson apporte 0,8 à 1,3mg de vitamine E, soit environ 10% de l'apport nutritionnel recommandé. La chair de poisson est riche en vitamine PP et en vitamine B12. La consommation de 100 à 150g de thon ou de maquereau permet de couvrir entièrement les besoins journaliers de l'homme pour ces 2 vitamines. Parmi les aliments d'origine animale, le poisson est la meilleure source de vitamine B6.

L'élément minéral le plus abondant dans la chair de poisson est le potassium, sa concentration est semblable à celle des viandes. La chair de poisson est aussi une excellente source de phosphore, elle en contient 10 à 15 fois plus que les viandes. Par contre, elle est pauvre en calcium. Mais on note de fortes variations entre espèces et en fonction du mode de conservation et de consommation. Alors que la teneur en calcium des filets est en général inférieure à 60mg/100g elle peut atteindre 600mg/100g pour les sardines en conserve. Enfin, contrairement à sa réputation, le poisson n'apporte pas davantage de sodium que les viandes. Cependant la chair des poissons marins en contient 2 fois plus que celle des poissons d'eau douce, en raison de la richesse en sodium du milieu marin.

Le poisson est une source majeure de sélénium pour l'alimentation humaine. Cet élément essentiel est un agent antioxydant protégeant les cellules contre les dommages oxydatifs.

La chair de poisson contient 10 à 100 fois plus d'iode que les viandes, les poissons marins étant généralement plus riches en iode que les poissons d'eau douce.

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande la consommation de poisson au moins 2 fois par



LA LETTRE D'INFORMATION EN DIETETIQUE ET NUTRITION A L'ATTENTION DES ETABLISSEMENTS MEDICO-SOCIAUX



NUMERO 5 – AVRIL 2006

semaine. Il faudrait aussi encourager les consommateurs à diversifier les espèces consommées pour bénéficier des atouts nutritionnels de chacune d'entre elles.



Dr MEDALE (F.) - Directeur de recherche INRA Pôle d'hydrobiologie - SAINT - PEE - SUR - NIVELLE

Composition de la chair des poissons : atouts nutritionnels

Revue de Nutrition pratique Diétécom - 75116 PARIS N°20 - Mars 2006 p.96 à p.101

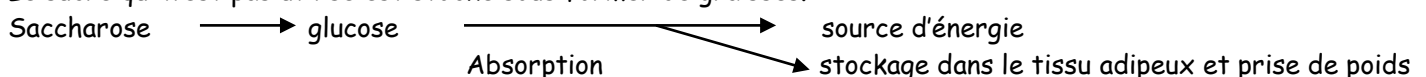
Qu'est ce que les glucides ?

Ce sont les sucres en langage scientifique. *Les différents groupes des glucides :*

Le saccharose	Le lactose = sucre du lait
sucre morceaux, en poudre confiture, miel, dans les biscuits, gâteaux, viennoiseries, bonbons, pâtisseries, chocolat, sodas, jus de fruits...glace	Lait Yaourt Entremet et toutes les préparations à base de lait
A consommer en quantité très limité, élément non essentiel à l'équilibre alimentaire	A consommer quotidiennement, la portion de sucre étant très faible
Le fructose = sucre du fruit	L'amidon = sucre complexe
Dans tous les fruits, Jus de fruits sans sucre ajouté Compote sans sucre ajouté Toutes les préparations à base de fruits	Dans le pain, biscottes, pain de mie /Les céréales pour petit déjeuner / Les féculents : riz, pâtes, pomme de terre, bananes plantains, féculé, légumes secs, manioc, igname, patate douce...
A consommer quotidiennement (2 fruits ou équivalent par jour)	Groupe à privilégier et à consommer à chaque repas

Un excès de sucre peut favoriser le surpoids.

Le sucre qui n'est pas utilisé est stocké sous forme de graisses.



Le surpoids engendré entre autre par une consommation trop importante de sucre (notamment sous forme de saccharose) peut entraîner l'apparition d'un diabète.

Le diabète nécessite un suivi médical pour éviter toute complication, mais le premier traitement est la perte de poids avec diminution de la consommation de produits contenant du saccharose.

Règles à suivre lors d'un excès de poids et/ou diabète :

- Supprimer les sucres d'ajouts (sucre morceau, poudre, confiture...), les boissons sucrées, les viennoiseries, biscuits, bonbons, gâteaux...
- Consommer en quantités limitées les féculents : environ 200 à 250g par repas soit 5 cuillères à soupe bombées ou 1/3 baguette (ne pas cumuler pain et féculents)
- Ne pas consommer plus de 2 fruits par jour et supprimer les jus de fruits

Quelques équivalences d'aliments sucrés

1 canette de coca cola = 8 morceaux sucre

1 pâtisserie type gâteau au chocolat = 12 morceaux sucre

1 menu fast food avec dessert = 31 morceaux sucre

1 dessert lacté sucré (crème dessert) = 5 morceaux sucre

1 glace magnum = 6 morceaux sucre

1 barre chocolatée = 8 morceaux sucre

1 viennoiserie = 6 morceaux sucre

1 bol de céréales chocolatée = 10 morceaux sucre

1 part de tarte = 8 morceaux sucre