

**Au menu - Le point sur :** Les antioxydants - **Mieux comprendre :** Comment valoriser les antioxydants - **Initiatives :** Lancement du Programme National pour l'Alimentation (PNA) - Création de l'ANSES - 21<sup>ème</sup> édition de la Semaine du Goût ! - Phenol-Explorer - **Engagements et actions de l'industrie alimentaire :** Prolongation de la Plateforme européenne d'action pour l'alimentation, la santé et l'activité physique - Remise du prix annuel de la Fondation ISICA

## Le point sur...

### Les antioxydants

Sous le terme d'antioxydants sont regroupés des vitamines, minéraux et micronutriments présents naturellement dans l'alimentation ayant pour effet de contribuer à la protection des cellules de l'organisme contre les agressions des radicaux libres.

Les radicaux libres sont fabriqués par les cellules lors du fonctionnement normal de l'organisme, mais aussi sous l'effet de facteurs externes comme la pollution, le tabac ou les rayons UV. En quantités trop élevées, les radicaux libres détériorent l'ADN, les lipides, les protéines cellulaires. C'est le stress oxydatif ou oxydant. Il pourrait favoriser le vieillissement prématuré des cellules et le développement de certaines maladies comme le cancer ou les maladies cardiovasculaires.

L'organisme lutte contre les radicaux libres au travers de différents mécanismes, également grâce aux antioxydants provenant de l'alimentation.

La couleur de nombreux fruits et légumes est due à la présence d'antioxydants : le **lycopène** dans la tomate, le **bêta carotène** dans la carotte ou encore les **tannins** dans le vin rouge. Les antioxydants sont également impliqués dans la qualité organoleptique des aliments : l'amertume de l'orange, l'astringence du thé.

Ils sont utilisés en agroalimentaire pour protéger les produits de l'oxydation, la **vitamine E** limite le rancissement des huiles, la **vitamine C** le brunissement des végétaux.

#### Les 4 grandes familles d'antioxydants :

		Sources
<b>Vitamines</b>	Vitamine C	Fruits (kiwis, agrumes, fruits rouges, ...) et légumes (poivrons...)
	Vitamine E	Huiles végétales, fruits oléagineux (amande, noix, noisette...), certains légumes...
<b>Minéraux</b>	Sélénium	Fruits de mer, rognon, foie, thon, limande, moule, céréales complètes...
	Zinc	Huîtres, foie de veau, germe de blé, céréales complètes...
	Cuivre	Mollusques et crustacés, fruits secs et fruits oléagineux, abats, cacao
	Manganèse	Fruits oléagineux, céréales, thé
<b>Caroténoïdes</b>	Bêta-carotène	Carotte, persil, abricot, orange, épinard
	Lycopène	Tomate, papaye, abricot, goyave, melon...
<b>Polyphénols</b> (plus de 5000 composants différents)	Flavonoïdes dont isoflavones, catéchines, tanins	Légumes, fruits, cacao, thé, vin rouge...
	Acides hydroxycinnamiques dont acides chlorogénique et caféique	Principalement le café...

#### Quelles quantités consommer ?

Pour les vitamines et minéraux, des apports journaliers recommandés (AJR) sont définis. En revanche, aucune quantité recommandée n'a été fixée pour les polyphénols. Une alimentation équilibrée suffisamment riche en fruits et légumes, céréales complètes apporte environ 1g de polyphénols par jour.

Certaines personnes sont plus exposées que d'autres au stress oxydant : les fumeurs, les personnes âgées (le vieillissement des cellules s'accélère), les sportifs (l'exercice physique intense augmente la

consommation d'oxygène et donc la production de radicaux libres).

Tous les antioxydants n'ont pas la même efficacité dans leur action contre les radicaux libres et chacun a un pouvoir antioxydant propre. La quantité n'est donc pas toujours une donnée suffisante pour prédire l'efficacité d'une molécule anti-oxydante.

Pour profiter au mieux des différents antioxydants présents dans l'alimentation, il est ainsi important de varier son alimentation.

## Mieux comprendre

### Mieux comprendre : Comment valoriser les antioxydants d'un aliment ?

Le terme « antioxydant » est une allégation de santé au sens du règlement 1924/2006/CE. Dans le futur, une allégation de ce type ne pourra être utilisée qu'à condition d'être inscrite au registre communautaire des allégations de santé autorisées ([http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/claims/community\\_register/authorised\\_health\\_claims\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/claims/community_register/authorised_health_claims_en.htm)).

A date, environ 180 allégations génériques en lien avec la fonction antioxydante ont été évaluées par l'EFSA :

- l'EFSA ne donne des avis positifs que pour les allégations sur la protection de certains éléments contre les dommages oxydatifs (effet bénéfique) justifiées par des données in vivo chez l'homme sur des marqueurs pertinents de l'oxydation de l'ADN, des protéines et des lipides. Les 5 avis positifs à ce jour concernent le cuivre, le manganèse, le sélénium, la vitamine C et le zinc et leur contribution à la protection des constituants des cellules contre les dommages oxydatifs.

- l'EFSA a rejeté les autres allégations en lien avec les fonctions anti-oxydantes, notamment du fait qu'il n'existe pas d'évidence qu'une activité/ teneur/ propriété anti-oxydante ait un effet bénéfique pour la santé et que les données fournies étaient in vitro, non prédictives d'un effet bénéfique in vivo.

Plus de 200 allégations en lien avec les fonctions antioxydantes sont encore en cours d'évaluation (dont celles concernant par exemple la vitamine E et les polyphénols), elles seront évaluées au plus tard fin juin 2011.

## ■ Lancement du Programme National pour l'Alimentation (PNA) :

Véritable enjeu de société, la politique publique de l'alimentation, définie dans la loi de modernisation de l'agriculture et de la pêche, vise à redonner du sens à notre alimentation. Cette politique trouve sa concrétisation au travers du Programme National pour l'Alimentation (PNA), présenté par Bruno Le Maire, ministre de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche, à l'occasion de la séance plénière du Conseil national de l'alimentation du 28 septembre 2010. L'ambition du PNA est de faciliter l'accès de tous à une alimentation de qualité, sûre et diversifiée de manière durable. Il prévoit plus de 85 actions concrètes telles le développement des circuits courts, l'éducation et l'information sur le goût, le renforcement de l'aide alimentaire pour les populations les plus démunies, la mise en place d'accords collectifs en vue d'améliorer la qualité des produits alimentaires. Le respect des règles nutritionnelles sera obligatoire en restauration scolaire et universitaire, dans les hôpitaux, les crèches, en prison et dans les maisons de retraites. La création d'un observatoire de l'alimentation permettra d'étudier les évolutions de l'offre et de la consommation alimentaires.

Pour télécharger le PNA :

<http://agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/PNA-100929.pdf>

## ■ Création de l'ANSES

Opérationnelle depuis juillet 2010, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) résulte de la fusion de l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) et de l'Afsset (Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail).

L'ANSES doit "contribuer à assurer la sécurité sanitaire humaine dans les domaines de l'environnement, du travail et de l'alimentation", et est chargée de "la protection de la santé et du bien-être des animaux, la protection de la santé des végétaux et l'évaluation des propriétés nutritionnelles et fonctionnelles des aliments". A cette fin, elle reprend l'ensemble des missions, des moyens et du personnel de chacune des deux agences.

Pour en savoir plus : [www.anses.fr](http://www.anses.fr)

## ■ 21<sup>ème</sup> édition de la Semaine du Goût !

Depuis 1990, la Semaine du Goût\* donne l'occasion aux professionnels et au grand public de se retrouver pour s'initier au goût et aux richesses du patrimoine culinaire français, tout en s'inscrivant dans le cadre d'un mode de vie équilibré.

Opération fondatrice, les Leçons de Goût mobilisent chaque année 3 000 chefs ou professionnels des métiers de bouche, qui transmettent leur passion à 200 000 élèves des classes de CM1 et de CM2 le temps d'une leçon.

Pendant la semaine du Goût : des milliers de manifestations ont eu lieu dans toute la France : ateliers de dégustation, portes-ouvertes de sites agro-alimentaires, animations de rues commerçantes, conférences autour du goût, ...

La Semaine du Goût est soutenue par le Ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche et par le Ministère de l'Education Nationale ; elle s'est déroulée du 11 au 17 octobre 2010 dans la France entière.

\*Événement organisé par Public Système, avec le Cedus (Centre d'Etudes et de Documentation du Sucre, fondateur de l'événement) et le CIV (Centre d'Information des Viandes).

[www.legout.com](http://www.legout.com)

## ■ Phenol-Explorer : 1<sup>ère</sup> base de données en ligne sur les polyphénols alimentaires

Fruit d'une collaboration académique (INRA, Cical Afssa, Université d'Alberta au Canada) et industrielle (Danone, Nestlé, Unilever), Phenol-Explorer constitue la première base de données complète sur les polyphénols et leurs teneurs dans les aliments. Ce nouvel outil permet aux chercheurs de caractériser de manière beaucoup plus fine les consommations en divers polyphénols et leur incidence sur la santé. Il permet également aux professionnels de santé et aux industriels de déterminer de manière précise les teneurs en polyphénols des aliments.

[www.phenol-explorer.eu](http://www.phenol-explorer.eu)

## Engagements et actions de l'industrie alimentaire

### ■ La Commission européenne prolonge l'existence de la Plateforme européenne d'action pour l'alimentation, la santé et l'activité physique :

Créée en mars 2005, pour une durée de 5 ans, la plateforme européenne d'action pour l'alimentation, la santé et l'activité physique encourage les actions volontaires des industriels, distributeurs, restauration collective, ONG, professionnels de santé et autorités de santé publique. Depuis 5 ans, près de 150 engagements ont été déposés par les différentes parties prenantes dans des domaines aussi variés que l'information des consommateurs, les bonnes pratiques de communication, l'optimisation nutritionnelle, la promotion de l'activité physique, ou le soutien à la recherche.

Suite à la remise du rapport d'évaluation de la Plateforme par un cabinet indépendant, la Commission européenne en a dressé un bilan plutôt positif en reconnaissant son rôle dans la mise en œuvre d'actions volontaires en matière d'optimisation nutritionnelle, de pratiques marketing, de promotion de l'activité physique qu'il convient d'encourager.

Ainsi, la Plateforme européenne devrait perdurer au-delà des 5 années de période « test » qui prendront fin en décembre 2010, ce qui démontre l'intérêt des démarches partenariales volontaires.

Pour en savoir plus :

[http://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/platform](http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/platform)

### ■ Remise du prix annuel de la Fondation ISICA

Pour la 3<sup>ème</sup> année consécutive, la Fondation d'entreprise ISICA a remis ses prix annuels pour récompenser les entreprises ou branches de l'alimentation ayant développé des initiatives favorisant les bonnes pratiques alimentaires et le bien-être au travail.

Quatre prix du jury ont été décernés aux entreprises Tempé Production, Euralis Gastronomie, Nérévia et Navrik Meralliance pour leurs initiatives en matière de bien-être au travail.

L'entreprise Findus a recueilli les votes des invités présents à la cérémonie et a remporté le Prix du Public pour son initiative de formation à la nutrition et d'accompagnement personnalisé des salariés.

Pour en savoir plus sur les lauréats 2010 :

[http://prixfondation.isica.fr/index.asp?rub\\_id=10](http://prixfondation.isica.fr/index.asp?rub_id=10)