

**Au menu - Actualité :** L'alimentation des personnes âgées - **Mieux comprendre :** Le programme de recherche NU-AGE - **Initiatives :** Registre communautaire des allégations - Guide ACTIA « Qualité nutritionnelle, guide pratique du diagnostic à la maîtrise » - Etude du CSA sur l'impact de la charte alimentaire - Colloque Oqali du 4 décembre 2012 - Partenariat pour aider les PME à mettre en œuvre l'étiquetage nutritionnel - Nouvelle table CIQUAL

## Actualité

### Le point sur... L'alimentation des personnes âgées

Vieillir en bonne santé, tel est le défi à relever face à l'augmentation de la longévité. Le vieillissement de la population a des répercussions non négligeables sur la demande de soins et d'actions sociales, on note une nette augmentation du nombre de personnes dépendantes pour les actes de la vie quotidienne.

Selon l'INSEE, il y avait **10,4 millions de personnes de plus de 65 ans en France en 2010**. En supposant que les tendances démographiques récentes se maintiennent, **un habitant sur trois serait âgé de 60 ans ou plus au 1er janvier 2050, contre un sur cinq en 2005** (1). Cette croissance serait principalement due à l'augmentation du nombre de personnes de 85 ans ou plus.

Les prévalences de la malnutrition comme de la dénutrition sont assez élevées chez les personnes âgées à domicile comme en institution. De nombreuses études confirment **l'importance de l'alimentation non seulement pour retarder le vieillissement naturel mais aussi dans la prévention de certaines pathologies et le maintien d'autonomie des sujets âgés**.

Les personnes âgées ont tendance à diminuer leurs apports alimentaires pourtant **elles ont des besoins nutritionnels équivalents, voire supérieurs, à ceux d'un adulte normal** :

Le **besoin en eau** des personnes âgées est supérieur à celui de l'adulte car l'eau corporelle totale diminue et les mécanismes de régulation sont moins bien assurés. Après 65 ans, l'apport hydrique doit atteindre 1,7 litre d'eau de boisson par jour pour pallier, entre autre, à la constipation fréquente. Cependant l'apport nutritionnel conseillé (ANC)

**en fibres** qui, elles aussi, participent à la régulation du transit, reste, le même que pour l'adulte, à 25-30g/j.

Par ailleurs, le vieillissement s'accompagne d'une réduction de la masse maigre aux dépens essentiellement des muscles (fonte musculaire). **Le besoin en protéine** est donc supérieur à celui de l'adulte : l'ANC est à 1 g de protéine par kg de poids corporel par jour, contre 0,8 g par kg chez l'adulte. Il est souhaitable de privilégier les protéines d'origine animale qui contiennent tous les acides aminés essentiels et il est important de varier les sources permettant ainsi un apport d'autres nutriments : les viandes et les abats sont riches en fer, les produits laitiers apportent en plus phosphore et calcium et les protéines d'origine végétale (légumes secs et céréales) ont l'avantage d'être associées à des fibres.

**Les glucides** sont particulièrement importants car ils assurent le fonctionnement des muscles et du cerveau. Comme chez l'adulte, les apports glucidiques doivent représenter la moitié de l'apport énergétique total (AET) en privilégiant les glucides complexes (pain, céréales, légumes secs...) et les fruits par rapport aux glucides simples des produits sucrés qui, pris en excès, peuvent induire une sensation de satiété trop rapide et diminuer l'ingestion d'autres aliments et donc d'autres nutriments (comme les protéines ou les vitamines).

**Les lipides** sont indispensables pour les personnes âgées apportant acides gras essentiels et vitamines liposolubles, mais aussi pour leurs propriétés gustatives. L'apport doit être le même que celui des adultes (35 à 40% AET), mais doit tenir compte des particularités du troisième âge

notamment en ce qui concerne l'apport en acides gras essentiels. En effet, avec l'âge, les enzymes nécessaires à la synthèse de certains acides gras (acides arachidonique et acide éicosapentaénoïque) sont déficientes, il est donc nécessaire que, en plus des acides gras dits essentiels (non synthétisables par l'organisme), d'apporter ces deux acides gras en quantité suffisante par l'alimentation. Pour ce faire, il est important de varier les sources de lipides dont les huiles végétales (colza, olive, tournesol...) et les poissons (gras et demi gras) plus riches en oméga 3.

Le vieillissement s'accompagne également d'une perte osseuse progressive et d'une altération du métabolisme du calcium : son absorption intestinale diminue. Ainsi, les **besoins en calcium** du sujet âgé sont supérieurs à ceux de l'adulte : les apports doivent être de 1 200 mg/j pour la femme à partir de 55 ans et l'homme de plus de 65 ans, contre 900 mg chez l'adulte. Le lait et les produits laitiers sont les aliments les plus riches en calcium, et sous une forme particulièrement bien assimilable. Les fruits, les légumes, les céréales et les eaux de boissons complètent les apports en calcium.

Bien que les personnes âgées soient des personnes à haut risque de carences vitaminiques, la plupart des ANC en **vitamines et minéraux** sont globalement équivalents à ceux de l'adulte. Ainsi, une alimentation équilibrée devrait suffire à couvrir les besoins du sujet âgé.

(1) INSEE Première N°1089 - Juillet 2006 «Projections de population pour la France métropolitaine à l'horizon 2050» <http://www.insee.fr/fr/ffc/ipweb/ip1089/ip1089.pdf>

## Mieux comprendre

### Le programme de recherche NU-AGE : les recettes du bien vieillir en Europe

Les recettes du bien vieillir, c'est ce que cherche à identifier le programme de recherche européen NU-AGE (New dietary strategies addressing the specific needs of elderly population for an healthy ageing) auquel est associé l'ANIA.

Depuis un peu plus d'un an, les 30 partenaires (instituts de recherche, entreprises et associations professionnelles agroalimentaires) de 17 pays européens du programme NUAGE ont entamé leurs travaux. Sur une période de 5 ans, le projet porte sur l'identification des besoins nutritionnels des personnes âgées et sur l'effet d'un régime alimentaire pour prévenir les maladies liées à la vieillesse telles que l'athérosclérose ou encore le diabète de type 2. Le cœur

du projet repose donc sur le suivi d'un régime alimentaire défini par 625 personnes à travers l'Europe toute une année. Pour mesurer les effets de ce régime, des échantillons seront collectés et les résultats comparés avec ceux d'un groupe témoin de 625 personnes âgées qui ne modifieront par leur régime alimentaire. A travers cette approche, le projet a pour objectif de combler l'actuel déficit de savoir sur les interactions possibles entre le régime alimentaire global et les effets sur la santé du vieillissement. NUAGE permettra alors de :

- concevoir une nouvelle pyramide des besoins nutritionnels spécifiques aux européens de + de 65 ans ;

- améliorer l'approche multidisciplinaire pour évaluer les interactions d'un régime alimentaire sur une population européenne vieillissante, élucidant ainsi les mécanismes moléculaire et cellulaire d'action de l'alimentation sur la longévité cellulaire ;
- contribuer aux normes, recommandations et lignes directrices alimentaires pour la population âgée européenne ;
- réaliser industriellement des produits enrichis visant à retarder l'altération de la santé liée au vieillissement.

Pour en savoir plus sur le programme : [www.nu-age.eu](http://www.nu-age.eu)

## Mise à jour du registre communautaire de la commission sur les allégations

L'article 20, paragraphe 1, du règlement (CE) n°1924/2006 prévoit que la Commission établit et tient à jour un registre des allégations nutritionnelles et de santé concernant les denrées alimentaires. Ce registre comprend **toutes les allégations autorisées qu'elles soient nutritionnelles ou de santé**, et notamment les conditions d'utilisation qui leur sont applicables. Il contient également la liste des allégations de santé qui ont été rejetées et les raisons de leur rejet. Les allégations de santé articles 13.1 ; 13.5 et 14 sont donc toutes répertoriées dans ce document.

Le registre est actualisé périodiquement en tenant compte de l'avancement de la procédure d'évaluation de l'EFSA et des décisions communautaires.

La publication de la première liste d'allégations de santé générique autorisée a donné lieu à une importante mise à jour. L'ensemble des allégations 13.1 évaluées par l'EFSA ont donc été ajoutées. Le registre est également téléchargeable sous forme de tableau Excel.

Le plus de cet outil : un lien permet d'accéder pour une allégation donnée à l'avis de l'EFSA et/ou règlement autorisant ou refusant l'allégation.

<http://ec.europa.eu/nuhclaims/>

## Le guide ACTIA « Qualité nutritionnelle, guide pratique du diagnostic à la maîtrise » vient de paraître

Ce guide pratique est un outil original, fruit d'un travail collectif conduit au sein du RMT Nutriprevius coordonné par l'ACTIA, pour aider les professionnels de l'agroalimentaire à mieux appréhender la composition nutritionnelle d'un produit.

Cette troisième édition, après celles de 2004 et 2006, reprend les bases précédentes, mais propose des évolutions pour répondre aux pratiques et aux attentes ayant évolué dans les entreprises.

Connaître la composition des produits (« le diagnostic ») est une étape nécessaire pour améliorer la formulation et communiquer auprès des consommateurs, dans un cadre réglementaire faisant appel à l'étiquetage et aux allégations nutritionnelles et de santé. Il faut ensuite maîtriser cette composition, en faisant l'analyse de points critiques à suivre dans un système qualité : les points d'impact nutritionnel. La démarche reste complexe car elle nécessite des analyses, mais aussi la prise en compte de valeurs de référence dans des tables de composition et des sources externes puis des étapes de calcul. Pour faciliter son application, un exemple concret de plat préparé a été traité de A à Z.

Ce guide est vendu au prix de 22 euros TTC sur le site internet de l'ACTIA : [http://www.actia-asso.eu/cms/rubrique-88-qualite\\_nutritionnelle.html](http://www.actia-asso.eu/cms/rubrique-88-qualite_nutritionnelle.html)

## Le CSA publie les résultats d'une étude sur l'impact de la charte alimentaire

Une étude TNS-Sofres a permis d'évaluer l'impact des programmes véhiculant les messages issus de la Charte alimentaire.

Après deux ans d'application de la Charte visant à promouvoir une alimentation et une activité physique favorables à la santé dans les programmes et les publicités diffusés à la télévision, le CSA chargé du suivi de l'application de cette charte, a souhaité disposer d'une étude évaluant son impact. Celle-ci devait porter sur la compréhension des messages relatifs aux bons comportements sanitaires et sur leur mémorisation. Au terme d'un appel d'offres, l'institut TNS-Sofres a été choisi pour réaliser cette étude.

Le Conseil est très satisfait des bons résultats de cette enquête, les émissions ayant un impact réel sur les comportements. TNS-Sofres préconise d'éviter les messages trop injonctifs, trop moralisateurs, les communications trop standardisées, trop rapides. Une attente de contenus riches, pédagogiques, motivants, diversifiés, voire humoristiques, a été relevée. Le recours à des personnalités est très porteur. Autre enseignement : ces programmes donnent une meilleure image des chaînes qui les diffusent. Il serait utile pour gagner en visibilité d'en diffuser davantage à des heures de grande écoute.

*Pour en savoir plus :*

<http://www.csa.fr/Etudes-et-publications/Les-dossiers-d-actualite/L-impact-de-la-charte-alimentaire>

## L'Oqali organisera un grand colloque le 4 décembre 2012

Le 4 décembre prochain, l'Oqali organisera un grand colloque à Paris pour présenter les résultats de ses travaux.

La matinée sera consacrée aux premières études sectorielles sur l'évolution de l'offre alimentaire, ainsi qu'à la présentation des résultats de 4 autres études de l'Oqali portant sur l'innovation dans l'offre alimentaire entre 2008 et 2010 ; les ingrédients ; le lien entre qualité nutritionnelle, prix et étiquetage ; l'impact potentiel des chartes d'engagements sur les apports nutritionnels.

L'après-midi sera consacrée à la reformulation et contraintes sensorielles, avec la présentation d'un exemple dans le secteur des biscuits ; à la politique européenne de l'alimentation et de l'information des consommateurs avec une intervention de Mme Despina Spanou de la DGSanco, puis une présentation du projet EATWELL (Les politiques nutritionnelles en Europe et leur coût/efficacité). Enfin, après une table ronde qui réunira l'ensemble des parties prenantes de l'Oqali, le colloque devrait être conclu par les Ministres en charge de l'Agriculture et de la Santé.

## Un partenariat pour aider les PME à mettre en œuvre l'étiquetage nutritionnel

L'entreprise SELERANT a développé pour les adhérents de l'ANIA une version adaptée du logiciel « DevEX », solution de développement de nouveaux produits initialement développée pour des grands groupes agroalimentaires, qui a pour objectif de diminuer les temps de développement de produit en intégrant dès les premières étapes du développement les obligations réglementaires.

La version adaptée de ce logiciel proposé par SELERANT dans le cadre du partenariat avec l'ANIA offre aux PME une automatisation de la création des données d'étiquetage nutritionnel.

*Pour plus d'information sur les caractéristiques et les fonctionnalités de ce logiciel, contacter Edouard Saint Paul : [edouard.saintpaul@selerant.com](mailto:edouard.saintpaul@selerant.com).*

## La nouvelle table CIQUAL de composition nutritionnelle des aliments est en ligne !

Suite à l'acquisition massive de nouvelles données, la table Ciquial fait peau neuve :

- Environ 200 000 nouvelles données-source ont été intégrées soit deux fois plus que pour la précédente version de la table ;
- 140 aliments nouveaux ont été ajoutés parmi lesquels des farines, céréales, gâteaux et pâtisseries, biscuits, spécialités laitières, huiles, viandes, poissons, jus de fruits et plats préparés ;
- La table comprend ainsi 1440 aliments «génériques» avec dorénavant le profil en acides gras des aliments ;
- Une nouvelle fonctionnalité permet de trier les aliments sur la base de leur teneur en un constituant : par exemple de rechercher les aliments les plus riches en acides gras oméga 3, en vitamine B9 (folates), ou au contraire les moins riches en sel (sodium) ou en sucres.

La table Ciquial est la source d'information de référence française pour tous ceux qui souhaitent connaître la composition nutritionnelle moyenne d'un aliment : consommateurs, professionnels de santé, concepteurs de logiciels nutritionnels, équipes de recherche et bien sûr les professionnels de l'agroalimentaire pour l'étiquetage nutritionnel.

Elle est un outil essentiel à l'Anses pour réaliser ses évaluations de risques dans le domaine de la nutrition. Grâce à cette base, l'Anses va par exemple réévaluer les apports en acides gras dans la population française puis les confrontés aux ANC (Apports Nutritionnels Conseillés). Ces données permettront à l'Agence d'élaborer des recommandations alimentaires traduisant ces ANC.

*La table Ciquial 2012 est accessible et téléchargeable gratuitement sur [www.anses.fr/TableCIQUAL/](http://www.anses.fr/TableCIQUAL/)*