

Au menu - Actualité : Le point sur l'huile de palme - **Mieux comprendre :** Rôle des différents acides gras - **Initiatives :** Colloque OPALINE : la formation du goût chez l'enfant - L'alimentation des enfants et des adolescents : des normes aux représentations. Une conférence du Fonds français pour l'alimentation et la santé (FFAS) - Publication des données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2010 - Le programme européen d'optimisation nutritionnelle des aliments - Vivactéo, un programme pilote en faveur de la forme des salariés - Remise du rapport annuel du CSA sur la Charte alimentaire à la ministre de la santé- **Engagements et actions de l'industrie alimentaire :** Créolailles, signe la 31^{ème} charte d'engagements volontaires de progrès nutritionnel du PNNS

Le point sur...

L'huile de palme

Les matières grasses ont de nombreuses fonctions technologiques (texture, propriétés de cuisson, aspect) nécessaires à la qualité de nos aliments. Le choix des matières grasses dans les produits alimentaires est le résultat d'un compromis équilibré entre comportement technologique, intérêt nutritionnel, intérêt organoleptique et coût.

L'huile de palme est une matière grasse utilisée pour ses propriétés physiques et organoleptiques uniques : elle reste solide à température ambiante et se conserve particulièrement bien (pas de rancissement et très bonne stabilité à l'oxydation), elle améliore l'onctuosité et le croustillant des aliments et son goût est neutre. Elle est par ailleurs très stable à la cuisson ce qui permet de limiter le recours à l'hydrogénation partielle des matières grasses végétales (et donc d'éviter la formation éventuelle d'acides gras *trans*).

L'huile de palme est aujourd'hui questionnée par certaines associations de protection de l'environnement et de consommateur en raison de l'impact qu'elle aurait sur la nutrition (présence d'acides gras saturés) et sur l'environnement (déforestation).

Sur la question nutritionnelle, l'huile de palme est souvent pointée du doigt pour sa **richesse en acides gras saturés** puisqu'elle contient 50% environ d'acides gras saturés, 40% environ d'acides gras mono-insaturés et 10% environ d'acides gras polyinsaturés.

Rappelons que l'huile de palme n'est pas vendue en tant que telle mais utilisée comme ingrédient dans les recettes.

Or, ce qui est important d'un point de vue nutritionnel, ce n'est pas le fait qu'un aliment contienne ou non de l'huile de palme, mais plutôt **la consommation totale d'acides gras et leur équilibre global dans l'alimentation.**

En effet, les lipides sont indispensables à l'alimentation mais ils doivent être consommés en quantités raisonnables (35 à 40% de l'apport énergétique sur une journée selon l'ANSES)¹. La qualité des lipides est également importante : les acides gras saturés doivent être limités à 12% pour l'alimentation totale (AFSSA, 2010) de l'apport énergétique afin de réduire le risque de maladies cardio-vasculaires dans la population.

Il convient toutefois de rester très prudent quant à la stigmatisation et la diabolisation des acides gras saturés² et considérer l'alimentation dans son ensemble. L'ANSES a d'ailleurs réévalué à la hausse, en mars 2010, l'apport nutritionnel conseillé pour les acides gras saturés¹ totaux qui est alors passé de 10 à 12% de l'apport énergétique total.

Néanmoins, il ne s'agit en aucun cas d'en consommer en excès, **c'est pourquoi de nombreuses actions ont été mises en place ces dernières années par les industries de l'alimentation pour optimiser la qualité nutritionnelle des aliments, ce qui passe notamment par la diminution, lorsque c'est possible, des teneurs en lipides, en acides gras *trans* et en acides gras saturés dans les aliments transformés.**

Ainsi, certains industriels se sont engagés à réduire l'utilisation d'huile de palme dans leurs produits en la

substituant, lorsque cela est technologiquement possible, par des huiles plus riches en acides gras insaturés.

Toutefois, du fait de ses propriétés physiques uniques, il est plus ou moins difficile, voire impossible dans certains cas, de la substituer dans certains produits.

D'un point de vue environnemental, si des pratiques de production d'huile de palme non durable ont pu contribuer à la déforestation dans certains pays, **on peut considérer aujourd'hui que dès lors qu'elle est produite de manière durable, l'huile de palme reste l'une des solutions les plus viables pour répondre à la demande mondiale croissante en huiles végétales tout en limitant la déforestation.**

En effet le rendement du palmier à huile est 10 fois supérieur à celui du soja, 8 fois supérieur à celui du tournesol est 6 fois supérieur à celui du colza (Oil world 2010). Le palmier à huile assure ainsi 39% de la production en huile végétale alors qu'il ne couvre que 7% des surfaces agricoles en oléagineux (Caliman, 2011).

L'enjeu est donc de faire émerger et de faire croître une filière de production durable d'huile de palme. C'est la raison pour laquelle l'industrie alimentaire s'engage à travers la participation d'un grand nombre de ses entreprises à la Table Ronde pour une Huile de Palme Durable (RSPO) ainsi qu'à d'autres initiatives comme celle du TFT (The Forest Trust).

(1) AFSSA, Avis relatif à l'actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras, 1^{er} mars 2010.

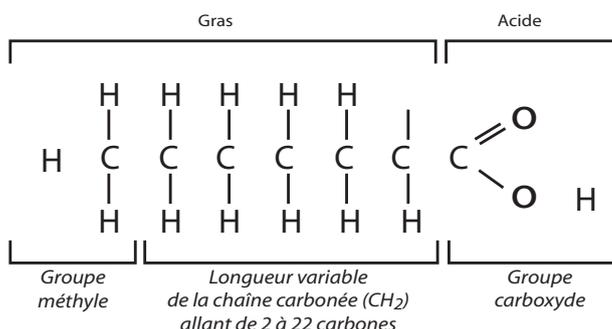
(2) Siri-Tarino PW, Sun Q, Hu FB, Krauss RM (2010). Meta-Analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease, *Am J Clin Nutr.* 91, 535-546.

Mieux comprendre

Les différents acides gras

Les acides gras (AG) sont des molécules formées de chaînes de carbone (C) et d'hydrogène (H) avec un groupe carboxyle (COOH) d'un côté et un groupe méthyle (CH₃) de l'autre. Quelques règles de nomenclature permettent de les identifier :

- **Le nombre d'atomes de carbone** (de 4 à plus de 24) distingue les AG courts (C 4 à C10) ; moyens (C 11 à C16) ; longs et très longs (> C 16).
- **Le nombre de doubles-liaisons** : les acides gras saturés (AGS) n'ont aucune double liaison ; les acides gras mono-insaturés (AGMI) en ont une et les acides gras poly-insaturés (AGPI) deux ou plus.
- **La position de la double liaison** indiquée par le symbole Δ suivi du numéro du 1^{er} carbone impliqué (en commençant à compter à partir du COOH) ou encore notée oméga ou n- avec une



numérotation inversée (en commençant à compter par le CH3). Ex : l'acide linoléique (C18:2, Δ9, Δ12) est un oméga-6 (ω6 ou n-6).

• **La conformation spatiale** qui définit des AG *cis* ou *trans*. Chimiquement, les **acides gras trans (AGT)** sont définis comme des acides gras mono ou poly insaturés avec au moins une double liaison *trans* (elle se caractérise par un arrangement particulier de ses atomes d'hydrogène autour de la double liaison).

La longueur de chaîne, le degré d'insaturation, la conformation spatiale ont des conséquences sur leur état physique (liquide ou solide), leurs propriétés technologiques et sur leurs propriétés physiologiques.

Ainsi, à nombre égal d'atomes de carbone, un AG insaturé sera liquide à une température plus faible qu'un AG saturé.

Initiatives

Colloque OPALINE : la formation du goût chez l'enfant

OPALINE, c'est l'Observatoire des Préférences Alimentaires du Nourrisson et de l'Enfant, un programme de recherche publique mené depuis 2005 par les équipes du Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (CSGA, Dijon). Les chercheurs observent depuis 2005 l'alimentation de femmes enceintes puis de leur enfant jusqu'à ses 2 ans, en tenant compte des expositions sensorielles de l'enfant, de sa réactivité aux saveurs et aux arômes et du contexte familial des repas. Le CSGA a présenté les principaux enseignements d'Opaline à l'occasion d'un colloque le 18 et 19 octobre 2012 à Dijon.

<http://www.opaline-dijon.fr/>

L'alimentation des enfants et des adolescents : des normes aux représentations Une conférence du Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé (FFAS)

Dans leur alimentation quotidienne, les enfants et les adolescents doivent souvent composer avec des normes contradictoires : santé versus hédonisme, autocontrôle versus sociabilité, nutrition versus habitudes familiales. Une complexité largement abordée lors de cette conférence, tout comme les représentations de la santé et du corps chez les enfants et les adolescents via leur alimentation. De nombreux professionnels de santé et de l'industrie étaient réunis au FFAS le 13 septembre dernier pour assister aux interventions de Nicoletta Diasio (chercheur au laboratoire Cultures et Sociétés en Europe / CNRS / Université de Strasbourg) et de Véronique Pardo (Dr en anthropologie / Ocha).

A lire (*Lettre scientifique n°9*) ou à voir (*Vidéo*) sur : <http://www.alimentation-sante.org/>

Publication des données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2010

Les données françaises de l'enquête HBSC, menée sous l'égide de l'Organisation Mondiale de la Santé tous les 4 ans depuis 1982, viennent d'être publiées.

C'est la seule enquête existante qui passe au crible les comportements santé des 11-15 ans dans plus de 40 pays. Les résultats qui, permettent d'obtenir une cartographie précise des comportements des adolescents et d'en mesurer l'évolution sont un outil précieux pour les personnes chargées d'élaborer des stratégies de prévention en direction des jeunes. S'il apparaît que, de manière générale, les adolescents ont tendance à adopter de moins bons comportements (induisant par exemple un manque de sommeil), en matière d'alimentation, certains repères sont en amélioration : on observe ainsi une augmentation de la consommation quotidienne des fruits (39% en 2010 versus 31% en 2006) et légumes (45% en 2010 versus 42% en 2006). La consommation de sucreries a baissé passant de 28% en 2005 à 24% en 2010. Concernant la consommation de boissons sucrées, environ 1/4 déclare en boire quotidiennement, sans évolution depuis 2006.

<http://www.inpes.sante.fr/70000/dp/12/dp120904.pdf>

Le programme européen d'optimisation nutritionnelle des aliments

Fin 2011 la Commission européenne a envoyé aux Etats membres un questionnaire sur les nutriments à réduire en priorité et sur les catégories d'aliments à cibler. Les acides gras saturés ont été les plus cités (21), suivis par l'énergie (19), les lipides totaux (18), les sucres ajoutés (18), les acides gras trans (17), les sucres totaux (12), les fréquences de prises alimentaires (12) et la taille des portions (11).

La réduction des acides gras saturés est donc le nouvel objectif de la Commission, avec une baisse de 5% d'ici 2016, puis de 5 autres % d'ici 2020.

Certaines catégories ont été ciblées mais aussi des secteurs complets comme la restauration collective. Les entreprises concernées sont encouragées à formuler des engagements. Chaque Etat membre conserve la liberté de définir son programme en fonction de la situation, nationale.

Pour en savoir plus :

http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/events/index_en.htm#anchor1

Vivactéo, un programme pilote en faveur de la forme des salariés

Inciter les salariés à adopter des modes de vie plus sains sur les lieux mêmes de l'entreprise, tel est l'objectif de la recherche-action Vivactéo. Lauréat d'un appel à projet des Fondations ISICA et AG2R sous l'égide de la Fondation de France, Vivactéo est développé par l'Institut des Rencontres de la Forme (association à but non lucratif) et Link Up (agence conseil en stratégies de consommation durable et de prévention) avec l'appui d'un comité d'experts. Lancé dès octobre 2012 au sein de Nestlé et Lyovel, entreprises pilotes, Vivactéo accompagnera les salariés durant 2 ans avec des bilans forme, des animations thématiques et des aménagements pérennes autour de 3 axes : activité physique, alimentation et bien-être. Evalué et validé, Vivactéo aura, à terme, vocation à se déployer au sein d'entreprises de tailles et de profils variés.

Remise du rapport annuel du CSA sur la Charte alimentaire à la ministre de la santé

La 3^{ème} édition du rapport annuel du CSA sur l'application de la Charte alimentaire sur les programmes et les publicités télévisés a été remise, le 30 août 2012 à la ministre des affaires sociales et de la santé.

Signée en 2009, et fondée sur 8 engagements à respecter, cette charte s'inscrit dans le Programme national nutrition santé (PNNS), et vise à encourager auprès du jeune public les bons comportements, notamment alimentaires.

Cette 3^{ème} édition sur l'exercice 2011 souligne l'effort mené par les signataires pour dépasser leurs engagements, ce dont s'est félicitée Marisol Touraine.

Pour consulter le rapport :

<http://www.sante.gouv.fr/rapport-d-application-de-la-charte-visant-a-promouvoir-une-alimentation-et-une-activite-physique-favorables-a-la-sante-dans-les-programmes-et-les-publicites-diffuses-a-la-television-exercice-2011.html>

Pour accéder à la charte :

http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Charte_Creolailles_publique_0712.pdf

Engagements et actions de l'industrie alimentaire

Créolailles, signe la 31^{ème} charte d'engagements volontaires de progrès nutritionnel du PNNS

Par la signature d'une charte d'engagement avec le Ministère de la Santé, Créolailles, première entreprise de transformation de volaille à la Réunion, s'engage à

diminuer la teneur en sel de ses produits du segment Nutrition et Quotidien ainsi que de 80% des nouveaux produits de ce même segment pour atteindre moins 25% par rapport aux produits de même catégorie d'ici 2015.

Association Nationale des Industries Alimentaires

21, rue Leblanc · 75015 Paris · Tél. : +33 (0)1 53 83 86 00 · Fax : +33 (0)1 53 83 92 37
www.ania.net

Prochain numéro : décembre 2012

Pour recevoir cette lettre, contactez Séverine FAURE : sfaure@ania.net