

**Au menu - Le point sur ...** Les protéines - **Mieux comprendre :** La qualité des protéines - **Initiatives :** Une étude européenne sur la compréhension et l'utilisation de l'information nutritionnelle, Opaline, La 1<sup>ère</sup> table nutritionnelle des produits aquatique, L'opération «un fruit à la récré», Le nouveau site internet du CNA - **Engagements et actions de l'industrie alimentaire :** Soupes et potages : démarche de réduction du sel, Charte d'engagements PNNS Taillefine Produits Laitiers Frais.

## Le point sur

### les protéines

Les protéines sont les constituants fondamentaux de tous les tissus vivants, les muscles et les os. Elles sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme (certaines hormones, anticorps, enzymes sont des protéines).

Tout comme les lipides ou les glucides, les protéines sont des macronutriments, c'est-à-dire des composés qui apportent de l'énergie. La valeur calorique des protéines est de 4 kcal (calories) par gramme.

Il existe des millions de protéines différentes mais elles sont toutes constituées par un enchaînement d'éléments de base : les acides aminés.

Il n'existe que 20 acides aminés différents, et c'est en faisant varier leur nombre et l'ordre dans lequel ils s'enchaînent, que le corps élabore les protéines qui le constituent. Parmi ces 20 acides aminés, 8 ne peuvent être fabriqués par l'organisme et doivent impérativement être apportés par l'alimentation. On les appelle acides aminés indispensables.

#### Les différentes sources de protéines

Les protéines apportées par l'alimentation sont d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers...) et végétale (produits céréaliers, légumineuses...). La teneur en protéines varie

considérablement d'un aliment à l'autre (pain : 8 g /100 g ; viande ou poisson : 18 g /100 g ; fromage et légumes secs crus : 25 g /100 g). Les niveaux de consommation sont ainsi très différents selon les populations et les habitudes alimentaires.

#### Les besoins en protéines

Les protéines sont en renouvellement constant : 250 à 300 g de protéines sont renouvelés chaque jour, soit 2,5 % environ de la masse protéique totale.

Les besoins en protéines sont variables selon les groupes de populations. Les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC, Martin et al., 2001), sont de 0,78 à 0,90 gramme par kilo de poids corporel et par jour pour les enfants de plus de 4 ans et les adolescents ; de 0,8 g / Kg / jour pour l'adulte ; de 1g / Kg / jour pour les personnes âgées et les femmes allaitantes et de 1 à 1,7 g / Kg / jour pour les sportifs de haut niveau ou d'endurance.

L'OMS recommande un apport en protéines représentant 10 à 15 % de l'énergie journalière. Le Codex alimentarius a fixé la valeur nutritionnelle de référence (VNR) pour les protéines à 50 g par jour (équivalent à 10 % de 2000 kcal.) Cette valeur, pour les femmes adultes, a été reprise par

la CIAA, dans le cadre de son modèle volontaire d'information complémentaire : les Repères Nutritionnels Journaliers.

#### Des apports en protéines globalement satisfaisants en France

D'après le rapport AFSSA de 2007 :

- La quasi-totalité des adultes français de 19 ans et plus en ont une consommation satisfaisante.
- 7 % des adolescentes de 15 à 18 ans auraient des apports insuffisants en protéines.
- La consommation des enfants de plus de 3 ans est caractérisée par des apports élevés et ce d'autant plus que les enfants sont jeunes.
- Dans nos sociétés, les régimes végétariens non stricts (n'excluant pas les produits laitiers et les œufs) permettent d'assurer un apport protéique en quantité et en qualité satisfaisantes pour l'enfant et l'adulte.

#### Pour plus d'information :

Rapport de l'OMS «Protein and amino acid requirements in human nutrition», 2007 : [www.who.int](http://www.who.int)

Rapport de l'AFSSA 2007 :

<http://www.afssa.fr/Documents/NUT-Ra-Proteines.pdf>

## Mieux comprendre

### la qualité des protéines

La qualité nutritionnelle des protéines alimentaires correspond à leur capacité à couvrir les besoins en azote et en acides aminés pour assurer la croissance et l'entretien des tissus. Elle dépend, de leur composition en acides aminés indispensables, mais aussi de leur digestibilité et de la façon dont est orienté le métabolisme des acides aminés appelée la biodisponibilité.

A l'exception des nourrissons de moins de 7 mois pour lesquels la référence demeure la

composition en acides aminés indispensables du lait de femme, la FAO et l'OMS ont élaboré une méthode standardisée (Méthode PD-CAAS FAO/WHO, 1990), pour évaluer la qualité des protéines. Cette méthode repose sur la comparaison de la composition en acides aminés indispensables des protéines analysées à celle d'une protéine «adulte» de référence définie par la FAO, ainsi que sur la détermination de leur digestibilité.

L'indice de qualité de chaque protéine est ainsi

déterminé et comparé à la protéine de référence d'indice «100».

D'une manière générale, les protéines d'origine animale ont des indices très élevés car elles apportent tous les acides aminés indispensables en quantités satisfaisantes. Elles sont donc dites de «haute qualité nutritionnelle». Les protéines d'origine végétale sont généralement déficientes en un ou plusieurs acides aminés indispensables.

## Une étude européenne sur la compréhension et l'utilisation de l'information nutritionnelle présentes sur les étiquettes

L'étude pan européenne menée par EUFIC (Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation) sur l'étiquetage nutritionnel (17 300 personnes interrogées dans 6 pays) montre qu'en moyenne 18 % des Européens (de 9 % en France à 27 % au Royaume-Uni) consultent régulièrement en magasin les informations nutritionnelles sur l'emballage. Les européens disent comprendre aisément les étiquetages. Le tableau de valeurs nutritionnelles est le plus souvent cité comme source d'informations en Allemagne, Suède, Hongrie et Pologne. Plus de 53 % des consommateurs au Royaume-Uni et 44 % en France font référence aux repères nutritionnels journaliers.

Enfin, plus de 70 % des Français, des Anglais et des Allemands et environ 50 % pour les autres nationalités sont capables de mettre en évidence «l'aliment le plus intéressant nutritionnellement» parmi trois produits de la même catégorie, grâce à l'information nutritionnelle à leur disposition.  
<http://www.eufic.org/article/fr/show/latest-science-news/rid/food-labels-media-pack/>

## Opaline, observatoire des préférences alimentaires chez l'enfant

Comprendre comment se mettent en place les

préférences alimentaires et observer leur évolution entre 0 et 2 ans, c'est l'enjeu majeur d'Opaline, étude lancée en 2006. Les chercheurs du Centre Européen des Sciences du Goût, de l'INRA et de la Faculté de Médecine de Dijon suivent ainsi près de 300 couples mère-enfant. Pour Opaline, ils ont dû adapter des tests sensoriels à des nourrissons de quelques mois, pour vérifier par exemple si la variété alimentaire à l'étape de diversification favorise ou non l'acceptation d'aliments nouveaux à 2 ans. Opaline fournira des données précieuses sur la formation des goûts des enfants, avec en perspective quelques clés pour favoriser la diversité des choix alimentaires. OPALINE est financé par l'INRA et l'INSERM, le Conseil Régional de Bourgogne et des partenaires industriels (Symrise, Nestlé, le Cedus et Blédina).

## La première table nutritionnelle des produits aquatiques est disponible

Afin de conforter l'image positive des produits aquatiques, (poissons, crustacés, mollusques) un projet a été mené afin d'établir une table de composition nutritionnelle scientifiquement validée. Elle est renseignée pour 47 aliments pour lesquels ont été déterminées les teneurs en 20 nutriments (vitamines, minéraux, macronutriments dont les différents acides gras). Différentes fiches méthodologiques sont disponibles pour utiliser au mieux ces données moyennes. (Référence pour

l'étiquetage nutritionnel ou autre).  
[www.nutraqua.com](http://www.nutraqua.com)

## L'opération «un fruit pour la récré»

Cette initiative lancée en mai 2008 par le Ministre de l'Agriculture vise à encourager la distribution gratuite d'au moins un fruit par semaine, frais ou transformé, en plus des repas, aux enfants des écoles primaires ou fréquentant les centres aérés. Un appel à projet est ouvert aux communes pour agir dès la rentrée 2008.

Dans un premier temps, 1000 écoles en zones d'éducation prioritaire devraient bénéficier d'une aide pour l'achat des fruits.

[www.agriculture.gouv.fr](http://www.agriculture.gouv.fr)

## Le nouveau site Internet du Conseil National de l'Alimentation

Le Conseil National de l'Alimentation (CNA) s'est doté d'un site Internet sur lequel vous pourrez trouver tous les avis publiés par le CNA depuis 1989.

Le dernier avis publié concerne la mise en œuvre et les conséquences d'un système de profils nutritionnels prévu par le règlement (CE) 1924/2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires, adopté lors de la séance du CNA plénier, le 13 octobre dernier.

[www.cna-alimentation.fr](http://www.cna-alimentation.fr)

# Engagements et actions de l'industrie alimentaire

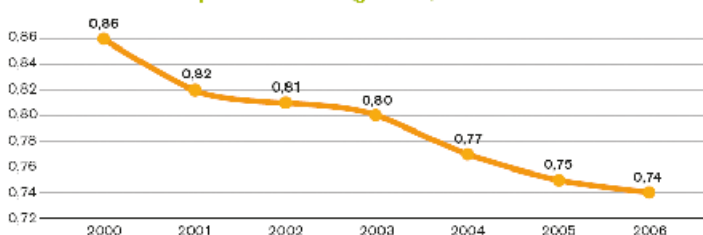
## Soupes et potages : une démarche de réduction des teneurs en sel déjà largement engagée

Les pouvoirs publics recommandent une réduction de la consommation de sel. Les fabricants de soupes, conscients de leur responsabilité, se sont engagés depuis 2000 dans une démarche de réduction des teneurs en sel. Le défi fixé est de parvenir à réduire les teneurs en sel sans incidence organoleptique pour le consommateur tout en maintenant un niveau de sécurité élevé.

De 2000 à 2006, la teneur moyenne en sel a ainsi été réduite de 14,3 % ! Alors que 100 ml de soupe apportaient 0,86 g de sel en 2000, ils n'en apportent plus que 0,737 g aujourd'hui !

Cette démarche est nécessairement progressive. En effet, des réductions trop drastiques seraient perçues par les consommateurs qui seraient alors tentés d'ajouter du sel, rendant toute amélioration nutritionnelle inutile.

Teneur en sel des soupes industrielles (g/100ml)



Pour plus d'information : [www.vivelasoupe.com](http://www.vivelasoupe.com)

## Danone signe avec l'Etat la charte d'engagements PNNS pour la marque Taillefine

En signant cette charte, Taillefine Produits Laitiers Frais s'engage à la suppression totale des sucres ajoutés dans l'ensemble de ses références, à l'exception des crèmes desserts. Ceci conduit à une diminution moyenne de 4,2 % des sucres ajoutés.

Taillefine, s'engage par ailleurs à respecter un cahier des charges nutritionnel strict :

0 % de matières grasses, 0 % de sucres ajoutés, au moins 120 mg de calcium /100g (15 % des AJR) et 1,25 µg de vitamine D /100g (25 % AJR) pour toutes les références à l'exception des crèmes desserts.

Moins de 1 % de matières grasses, moins de 7 % de sucres ajoutés et au moins 120 mg de calcium / 100g pour les crèmes desserts.

Par ailleurs, la marque s'engage à proposer un étiquetage nutritionnel de type 2 complété par la contribution d'une portion (1 pot) aux repères nutritionnels journaliers (RNJ) et à ne pas représenter de personnes maigres (IMC<18,5) dans ses publicités et sur Internet.

## 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

Internet : [www.ania.net](http://www.ania.net)

Prochain numéro : février 2009

Pour recevoir cette lettre, contactez Séverine Faure : [sfaure@ania.net](mailto:sfaure@ania.net)