

édito

En quoi la nouvelle réglementation sur les allégations de santé conduit elle à la promotion des fruits et légumes ?

Compte tenu du débat actuel sur l'obésité et du rôle que les fruits et légumes peuvent jouer pour contenir cette épidémie, il semble raisonnable que le nouveau Règlement sur les Allégations Nutritionnelles et de Santé permette au secteur des fruits et légumes, en partenariat avec les autorités officielles, de continuer à promouvoir sans restriction les bénéfices uniques d'une consommation accrue de fruits et légumes pour la santé.

Cependant, en terme de marge de manœuvre pour ce secteur, la Réglementation est très floue et l'issue finale de ce débat est encore sans réponse : Est-ce que les fruits et légumes frais seront finalement exemptés des profils nutritionnels, tel que le secteur le demande ? Cela les libérerait de l'obligation de se conformer aux profils nutritionnels pour pouvoir exprimer une allégation. Est-ce que le secteur des fruits et légumes pourra rassembler une liste d'allégations santé selon l'article 13 et la faire approuver par l'AESA ? Cela lui permettrait une utilisation automatique sans autorisation supplémentaire.

Au moins, la réglementation est claire en définissant ce qu'est une allégation : "tout message ou toute représentation (...) y compris une représentation sous la forme d'images, d'éléments graphiques ou de symboles, quelle qu'en soit la forme, qui affirme, suggère ou implique qu'une denrée alimentaire possède des caractéristiques particulières". Est-ce qu'au final cela protégera les fruits et légumes frais de l'usage (ou plutôt de l'abus) de l'image positive de ces produits par d'autres aliments industriels ? Voilà un point positif à explorer plus en détail.

Raquel Izquierdo de Santiago

Food Policy Advisor, Freshfel Europe, European Fresh Produce Association - Bruxelles, Belgique

intro

Contrôler les dérives du discours nutritionnel

Pour bien nous nourrir, pour préserver notre santé, nous savons ce qu'il nous faut manger : une grande diversité de produits végétaux les plus naturels possibles (pain, céréales complètes ou semi-complètes, légumes secs, féculents divers, fruits et légumes, fruits et graines oléagineux, miel) associés à des produits animaux complémentaires, des huiles vierges et le moins possible de sucres ajoutés et de produits transformés, riches en calories vides. C'est à partir d'un ensemble d'aliments, constituant une source de nutriments et micronutriments complémentaires, que notre organisme puise les éléments pour bien fonctionner et que s'élabore une vraie nutrition préventive envers un grand nombre de pathologies.

Dans cette optique, l'important est donc de faire des choix alimentaires équilibrés et d'éviter de consommer trop de produits transformés. Cependant, nous sommes soumis à un marketing alimentaire très agressif, qui s'appuie sur des allégations nutritionnelles pour susciter l'acte d'achat. Ainsi, le discours sur les vertus d'une margarine, d'un yaourt ou de tout autre aliment transformé, devient rapidement réducteur et bien éloigné de la complexité d'une bonne nutrition préventive. Le même risque existe pour les fruits et légumes quand le discours se borne à laisser croire que seule la tomate, source de lycopène, protège du cancer de la prostate ou que seule la pomme réduit le cholestérol et le risque cardiovasculaire.

Il y a donc une difficulté réelle à mieux connaître la qualité des arbres sans perdre de vue l'ensemble de la forêt. Au vu du profil des supermarchés et de la multiplicité des allégations nutritionnelles, les choix alimentaires deviennent compliqués alors qu'il est, paradoxalement, relativement simple de bien se nourrir.

Pr Christian Rémésy

Directeur de recherche - Inra, Theix, Clermont-Ferrand, France

IFAVA Editorial Board

- S. Ben Jelloun • Institut Agronomique Vétérinaire Hassan II • Rabat • Morocco
- E. Bere • University of Agder • Faculty of Health and Sport • Norway
- E. Birlouez • Epistème • Paris • France
- I. Birlouez • INAPG • Paris • France
- MJ. Carlin Amiot • INSERM-Faculté de médecine de la Timone • Marseille • France
- B. Carlton-Tohill • Center for Disease Control and Prevention • Atlanta • USA
- V. Coxam • INRA Clermont Ferrand • France
- N. Darmon • Faculté de Médecine de la Timone • Marseille • France
- E. Feskens • National Institute of Public Health and the Environment for Nutrition and Health • Bilthoven • Netherlands
- ML. Frelut • Hôpital Robert Debré • Paris • France
- T. Gibault • Hôpital Henri Mondor • Hôpital Bichat • Paris • France
- D. Giugliano • University of Naples 2 • Italy
- M. Hetherington • Glasgow Caledonian University • UK
- S. Jebb • MRC Human Nutrition Research • Cambridge • UK
- JM. Lecerf • Institut Pasteur de Lille • France
- J. Lindstrom • National Public Health Institute • Helsinki • Finland
- C. Maffei • University Hospital of Verona • Italy
- A. Naska • Medical School • University of Athens • Greece
- T. Norat Soto • International Agency for Research on Cancer • Lyon • France
- J. Pomerleau • European Centre on Health of Societies in Transition • UK
- C. Rémésy • INRA Clermont Ferrand • France
- E. Rock • INRA Clermont Ferrand • France
- M. Schulze • German Institute of Human Nutrition • Nuthetal • Germany
- J. Wardle • Cancer Research UK • Health Behaviour Unit • London • UK

IFAVA Board of Directors

- J. Badham • South Africa • 5-a-Day for better health TRUST
- L. Damiens • France • "La moitié en fruits et légumes" • Aprifel
- C. Doyle • USA • American Cancer Society
- P. Dudley • New Zealand • 5+ a day
- V. Ibarra • Mexico • 5 X Día
- R. Lemaire • Canada • 5 to 10 a day
- E. Pivonka • USA • 5 A Day
- C. Rowley • Australia • Go for 2&5® • Horticulture Australia
- S. Tottenborg • Denmark • 6 a day

L'arrivée de la réglementation européenne sur les allégations nutritionnelles et de santé assainit la publicité sur les fruits et légumes

— Melanie Ruffell —

Consultante indépendante, Surrey, GB



Après plusieurs années de débats et de négociations, la réglementation européenne sur les Allégations nutritionnelles et de santé (1924/2006)¹ a été adoptée à la fin de l'année dernière et devrait s'appliquer à partir du 1^{er} juillet 2007.

Une plus grande clarté

Cette réglementation contrôlera l'usage des allégations nutritionnelles et de santé dans toute communication commerciale, y compris l'étiquetage et la publicité, et limitera l'usage d'allégations concernant les produits alimentaires riches en matières grasses, sucres et sel. Après sa mise en application complète, et la fin des différentes périodes de transition, les consommateurs doivent s'attendre à voir uniquement des allégations nutritionnelles et de santé ayant reçu un accord préalable par la Commission Européenne et publiées par elle. Sur le site web de la Commission, un registre public des allégations rejetées sera consultable par toutes les personnes souhaitant vérifier la véracité d'une allégation spécifique.

Les fruits et légumes et d'autres aliments préparés (comme le pain) seront également couverts par la Réglementation¹. Les sociétés agroalimentaires souhaitant avancer des allégations comparatives de produits devront se conformer aux nouvelles règles, par exemple, s'ils souhaitent affirmer que leur jus de fruit contient 'autant de calcium qu'un verre de lait.'

Un débat a eu lieu pour examiner si le slogan '5 par jour' tombait sous la nouvelle Réglementation¹ en tant qu'allégation nutritionnelle ou de santé. Ceci n'est pas le cas, et les compagnies doivent se référer aux recommandations du Département de la Santé du Royaume-Uni afin d'obtenir des conseils sur les portions (www.5aday.nhs.uk) et obtenir plus d'informations.

Attention aux allégations implicites

Puisqu'elles ne sont pas considérées comme des messages publicitaires, en général, les recommandations nutritionnelles des gouvernements et les messages des professionnels de santé sont exemptés de la loi sur les aliments. Cependant, si une compagnie agroalimentaire présente une recommandation gouvernementale en relation avec un de ses produits, cela sera considéré comme une allégation implicite et devra se conformer à la législation alimentaire en vigueur. Comme ailleurs en Europe, au Royaume-Uni les allégations de santé sont autorisées par la législation actuelle tandis que les allégations thérapeutiques ne le sont pas. Autrefois, cette divergence entre l'usage des messages sanitaires gouvernementaux et les messages commerciaux avait créé une confusion lorsque les sociétés agroalimentaires avaient utilisé les recommandations nutritionnelles gouvernementales pour étiqueter leurs produits et étaient ainsi sorties du cadre de la loi.

La nécessité d'une modification de la Réglementation

Auparavant, l'Initiative Commune sur les Allégations de Santé (Joint Health Claims Initiative - JHCI) avait évalué les preuves reliant la consommation de fruits et légumes et certains types de cancers. Objectif : démontrer la nécessité d'une modification de la Réglementation Européenne sur les aliments et d'un affichage des messages scientifiquement prouvés concernant le rôle de l'alimentation dans la réduction du risque de maladies :

- 'Consommer plus de fruits et légumes pourrait réduire les risques de cancer de l'estomac.'⁴
- 'Manger plus de fruits pourrait aider à réduire le risque de cancer du poumon. Par contre, cela ne neutralise pas les effets du tabagisme sur le cancer du poumon.'⁴
- 'Consommer plus de légumes dans le cadre d'une hygiène de vie saine pourrait aider à réduire le risque de cancer du colon.'⁴

Des allégations de réduction du risque de maladie clairement définies

En développant cette nouvelle réglementation sur les allégations¹, la Commission Européenne a révisé sa position sur les allégations de réduction des risques de maladies et a conclu que cette prohibition serait levée avec des nouvelles règles. A partir du 1 juillet 2007, les sociétés pourront émettre des allégations de réduction du risque de maladie, clairement définies par la Réglementation¹ si elles ont bien été approuvées dans l'Union Européenne par l'AESA. Toutes les allégations de réductions du risque de maladie, d'effets sur la santé et la croissance des enfants, ou basées sur des données nouvelles ou émergentes devront faire l'objet d'un dépôt de dossier auprès de l'AESA. La Commission Européenne publiera une liste complémentaire d'allégations considérées comme 'basées sur des preuves scientifiques généralement admises et bien comprises par le consommateur moyen.'

L'objectif ultime de l'uniformisation des règles concernant les sociétés agroalimentaires dans toute l'Union Européenne est de renforcer les recommandations nutritionnelles grâce à des allégations sur la consommation accrue de fruits et légumes, un choix plus vaste et une disponibilité accrue d'aliments, tout en s'assurant que les consommateurs ne sont pas induits en erreur par des allégations non fondées ou fallacieuses.

Quelques définitions

Une allégation nutritionnelle décrit la nature d'un aliment, par exemple :

- 'faible teneur en matières grasses'¹ • 'riche en fibres'¹ • 'source de vitamine C'¹

Une allégation de santé décrit ou implique une relation existant entre un aliment et la santé, comme par exemple :

- 'Manger 3 g par semaine, ou 0,45 g par jour, d'acides gras polyinsaturés Omega-3 à chaîne longue, associé à une hygiène de vie saine, permet de maintenir une bonne santé cardiaque.'²
- 'Les folates sont nécessaires au développement normal du tube neural chez l'embryon.'³

Références

1. Corrigendum to Regulation (EC) No 1924/2006 of the European Parliament and of the Council of 20 December 2006 on nutrition and health claims made on foods (Official Journal of the European Union L 404 of 30 December 2006)

2. Joint Health Claims Initiative: www.jhci.org.uk / approved claims (2005)

3. Joint Health Claims Initiative. 'Final Technical Report: A list of Well-Established Nutrient Function Statements. A report by the Joint Health Claims Initiative to the Food Standards Agency.' (2003)

4. Joint Health Claims Initiative: www.jhci.org.uk / information / generic claims considered (2002)

Allégations de santé sur les fruits et légumes : positions française et européenne

— Ambroise Martin —

Professeur de Nutrition - Université Claude Bernard -Lyon I, France
Membre des groupes de travail sur les allégations de l'AESA et de l'AFSSA

L'adoption de la réglementation est encore très récente : pour le moment, l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA) et l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (AESA) n'ont pas encore pris de position officielle sur le sujet. Ainsi, ce bref article ne reflète que ma propre opinion concernant les activités de différents groupes au niveau national et européen et sur l'information mise à la disposition du public. Il existe deux questions qui sont liées : les allégations et les profils nutritionnels.

L'élaboration d'un guide de validation

Concernant les allégations, l'AESA a récemment communiqué sur les travaux en cours. Ils se concentrent sur l'élaboration d'un guide de validation des allégations dans le cadre de l'article 14 (allégations sur la réduction du risque de maladies et sur le développement et la croissance des enfants). Suite aux discussions approfondies à la Conférence de Bologne, organisée par l'AESA en novembre 2006, il ressort que les critères seront probablement identiques à ceux proposés par le projet européen Passclaim¹. Depuis longtemps, les experts s'accordent sur les principes généraux pour prouver les allégations, même s'il persiste quelques différences mineures. Le recueil d'allégations génériques, généralement acceptées dans chaque état membre, a débuté. Les membres du comité européen d'expertise attendent toujours les résultats de ce recueil et, surtout, ceux des discussions européennes au niveau de la Commission sur les différentes façons de gérer plusieurs milliers d'allégations. En outre, certaines questions doivent être éclaircies, surtout pour qualifier les allégations "limites" et définir ainsi les frontières entre les allégations nutritionnelles, fonctionnelles et préventives.

Dans certains pays, comme la France, les agences nationales ont déjà commencé à examiner les allégations provenant du secteur industriel. Dans quelques mois, l'AFSSA présentera sans doute ses conclusions concernant cette liste d'allégations. Cependant, l'évaluation scientifique des allégations n'est qu'un des multiples aspects de cette nouvelle réglementation. Sa mise en œuvre par toutes les parties prenantes, surtout les PME, sera un véritable défi, avec les difficultés supplémentaires liées à l'existence des périodes de transition.

Un autre sujet crucial est la communication et l'information auprès des consommateurs. Le Conseil National Français pour l'Alimentation, qui représente un forum permanent de discussion entre toutes les parties prenantes de la chaîne agroalimentaire, a lancé un groupe de travail qui examine toutes ces questions et formule des recommandations afin d'accompagner la mise en place de cette réglementation.

Les questions soulevées par les profils nutritionnels

Concernant les profils nutritionnels, la requête auprès de l'AESA par la Commission a été rendue publique. Ce document récapitule les cinq questions soulevées par cette réglementation (profils catégoriels ou transversaux, choix

et équilibre des nutriments, références de base, calculs, faisabilité et tests) et propose quelques orientations discutées et approuvées par les Etats membres.

La suggestion principale était de préférer un système transversal avec des catégories spécifiques pouvant être exemptées de l'application d'un profil ou avoir des profils spécifiques. Pour le moment, aucune tendance n'indique le résultat final. Cependant, il est clair qu'au moins une partie des 20 schémas existants seront examinés et que certaines idées mises en application dans ces systèmes constitueront une base pour la proposition de l'AESA. Un groupe de travail de l'AFSSA examine également ce sujet. Son objectif n'est pas de proposer un système (c'est le rôle de l'AESA), mais d'examiner minutieusement les aspects scientifiques. Des travaux similaires sont en cours dans d'autres organisations et d'autres pays.

En tenant compte de tous ces travaux, on espère que la proposition de l'AESA sera fondée sur une base scientifique forte. Cependant, dans une certaine mesure, les contraintes de gestion (mise en œuvre dans l'industrie et les organismes de contrôle) devraient également équilibrer ou limiter les possibilités. En France, on considère que la mise en œuvre de profils nutritionnels ne résoudra pas tous les problèmes et qu'il reste de la place pour des travaux de recherche. L'Agence Nationale pour la Recherche a proposé les profils nutritionnels comme thème privilégié de ses programmes de recherche 2007 sur les Aliments et la Nutrition.

La plupart des fruits et légumes frais correspondent aux profils

Concernant les produits de base en général, et les fruits et légumes en particulier, la réglementation, en particulier pour les profils nutritionnels, soulève des interrogations pour ceux (comme la viande) qui ne peuvent pas adapter leur composition pour se conformer aux profils. Les fruits et légumes représentent une des exceptions possibles aux profils suggérés par la Commission. Cependant, cela ne devrait pas être nécessaire car, dans presque tous les systèmes publiés à ce jour, la plupart des fruits et légumes frais correspondent à ces profils. Les produits à base de fruits et légumes seraient plutôt concernés. Reste à déterminer, et à valider, ce qui pourrait être inclus dans une catégorie exemptée. Ainsi, introduire certaines catégories exceptionnelles lance le défi de définir clairement les catégories et les bases objectives d'inclusion d'une catégorie parmi les exceptions. Des règles claires doivent être établies, des décisions au cas par cas n'étant pas réalistes. Certains critères pourraient provenir de réglementations ou de pratiques existantes. En France, par exemple, les messages sanitaires inclus dans les messages publicitaires ne sont pas obligatoires pour certains produits frais, qui sont précisément définis comme des produits manipulés mécaniquement (découpés ou congelés...) ou conservés ou stockés en ajoutant uniquement de l'eau.

Dans leur majorité, les nutritionnistes ne souhaitent pas que les produits frais, traditionnellement sains, soient pénalisés par un quelconque système de profils.

Référence

1. Aggett PJ, Antoine JM, Asp NG, Bellisle F, Contor L, Cummings JH, Howlett J, Muller DJ, Persin C, Pijls LT, Rechkemmer G, Tuijelaars S, Verhagen H (2005) PASSCLAIM: consensus on criteria. Eur J Nutr 44 Suppl 1: 5-30.

Comment naissent les allégations santé aux Etats-Unis ?

— Kathy Hoy —

Produce for Better Health Foundation, USA

Les relations entre un aliment et la santé

Les allégations santé sur l'étiquetage des aliments procurent aux consommateurs des informations pour les aider à diminuer leur risque de maladie. Elles représentent également pour eux un moyen de d'obtenir des informations validées scientifiquement sur les aliments qu'ils consomment. Pour un aliment, une allégation santé décrit la relation entre cet aliment, ou un de ses composants, et une maladie ou un problème de santé. Elle se limite à la réduction du risque de maladie, les allégations concernant la guérison, le contrôle ou la prévention des maladies étant alors considérées comme des allégations pharmaceutiques.

Un accord scientifique significatif

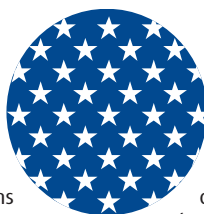
Aux Etats-Unis, c'est la FDA (Food and Drug Administration) qui définit quelles allégations santé peuvent être utilisées dans l'étiquetage alimentaire. Pour les allégations autorisées (également appelées "non qualifiées"), la FDA émet une réglementation autorisant une allégation santé lorsqu'elle correspond aux normes scientifiques de la Loi de 1990 sur l'Education et l'Etiquetage Nutritionnel (Nutritional Labelling and Education Act -NLEA). Ces allégations sont fondées sur les preuves constituant un "accord scientifique significatif" (SSA) et reposent sur un haut niveau de confiance de la relation maladie-produit alimentaire selon une revue systématique de la littérature. Ainsi, par exemple : "Une alimentation contenant peu de matières grasses saturées et de cholestérol, mais riche en fruits, légumes et céréales, contenant un certain type de fibres, peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires, dépendantes de multiples facteurs".

Que sont les allégations qualifiées ?

Lorsque les preuves scientifiques sont insuffisantes pour autoriser l'allégation santé, la FDA peut produire une lettre d'application d'allégations santé qualifiées (qualified health claims - QHC) selon les Informations de Santé destinées aux Consommateurs diffusées par l'Initiative pour une Meilleure Nutrition 2003 de la FDA. Ce genre d'allégation santé doit être "qualifiée" afin d'assurer une présentation claire et précise des informations aux consommateurs.

La revue des QHCs a pour buts :

- de stimuler le flux d'informations pertinentes et à jour, en direction des consommateurs, concernant les conséquences de leur choix alimentaires sur leur santé.
- de favoriser la compétition au sein de l'industrie agroalimentaire afin d'améliorer les qualités santé de leurs produits.



Revue des allégations santé : une procédure complexe

La procédure de revue des preuves scientifiques débute par l'identification et la classification des études pertinentes pour une revue basée sur les preuves : essais cliniques contrôlés randomisés (RCT), études d'observation, études de synthèse comme les méta-analyses, études chez l'animal ou in-vitro. Les études chez l'homme doivent être utilisées pour étayer une allégation de santé. Les études chez l'animal et in vitro sont utiles mais insuffisantes pour prouver une allégation. Les méta-analyses et les revues de littérature permettent d'identifier les études à évaluer. Les essais cliniques contrôlés et randomisés sont considérés comme le « gold standard ». Comme il n'est pas toujours possible de conduire ce type d'études sur des aliments ou leurs composants, d'une manière générale ce sont les études d'observation qui sont disponibles. Bien qu'elles soient moins persuasives, elles sont quand même utiles pour la validation d'une allégation, à condition de prendre en compte les facteurs confondants et les biais, la pertinence de la population choisie, la validité des mesures effectuées et la robustesse de la conception des expériences et des analyses. La solidité des preuves supportant une allégation est évaluée selon la qualité des études, la constance des résultats et la pertinence par rapport à la relation alléguée avec la santé.

Au final : une échelle à 4 niveaux

Une allégation santé qualifiée (QHC) diffère d'un SSA (accord scientifique significatif) par le langage qui caractérise la qualité et la force des preuves scientifiques. Pour qu'une QHC apparaisse sur un produit alimentaire, l'allégation doit subir la procédure de revue de la FDA, pouvant inclure l'évaluation par des experts des preuves scientifiques avancées et du langage décrivant les preuves scientifiques supportant cette allégation.

Une échelle à quatre niveaux est utilisée pour évaluer et classer les preuves scientifiques en faveur d'une allégation de santé :

- A. Allégations Non qualifiées (autorisées) : soutenues par des preuves qui se conforment aux normes actuelles des "accords scientifiques significatifs".
- B. QHC du type : "... bien que des preuves scientifiques existent en faveur de cette allégation, elles ne sont pas concluantes".
- C. QHC du type : "les preuves sont limitées et non concluantes".
- D. QHC du type : "des résultats scientifiques très limités et préliminaires suggèrent que... La FDA conclue que peu de preuves scientifiques supportent ces allégations".

Vous pouvez retrouver une description détaillée de la procédure de revue sur le site : <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/ssaguide.html>



Références

Schneeman, B. "FDA's Review of Scientific Evidence for Health Claims" *Journal of Nutrition*. 137:493-94, 2007
"Dear Manufacturer Letter Regarding Food Labeling" www.cfsan.fda.gov/~dms/flguid.html
"FDA implement enhanced regulatory process to encourage science-based labeling and competition for

healthier dietary choices" <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/nuttfbg.html>
"Guidance for Industry: Significant Scientific Agreement in the Review of Health Claims for Conventional Foods and Dietary Supplements" <http://www.cfsan.fda.gov/~dms/ssaguide.html>

Le raz de marée des allégations santé

Année après année, les "aliments santé" envahissent toujours plus les linéaires de nos hypermarchés. Le segment est porteur : la santé fait vendre et a permis de stimuler un marché alimentaire devenu atone.

De nouvelles promesses de santé...

Ainsi, parmi les nouveaux produits lancés en France en 2006, 3 sur 4 vantaient leurs atouts en termes de santé et de bien-être, contre 1 sur 2 en 2000 et seulement 1 sur 3 en 1998. Aujourd'hui, toutes les familles de produits transformés mettent en avant leurs bienfaits pour la santé : les laits et produits laitiers, les produits céréaliers (biscottes, biscuits, céréales de petit déjeuner), les eaux minérales et les boissons aux fruits ou aromatisées, les plats cuisinés... mais aussi les corps gras et certains produits sucrés (dans leur version "light"). On notera aussi que la revendication d'effets positifs sur l'organisme n'est plus seulement le fait d'aliments enrichis en vitamines, minéraux ou fibres et de produits allégés en sucre, gras ou sel. Ces produits, toujours très présents dans nos magasins, avaient constitué la première vague des "aliments santé". Mais depuis, des recherches et des innovations technologiques ont été réalisées, qui ont débouché sur le lancement de produits affichant de nouvelles promesses santé : "réduction significative du cholestérol" (grâce aux phytostérols), produits "participant au confort intestinal", aidant à "réguler le transit" et contribuant à "renforcer les défenses naturelles de l'organisme" (probiotiques et prébiotiques), ou encore "participant au bon fonctionnement du système cardiovasculaire" (acides gras oméga 3).

Une profusion de dénominations

Cette multiplicité de produits s'accompagne d'une profusion de dénominations : aliments-santé, nutraceutiques (ou neutraceutiques), produits diététiques, aliments fonctionnels, nutrimentaux, cosméto-food, produits light, alicaments, compléments alimentaires, etc. Ces définitions souvent floues et différentes d'un pays à l'autre révèlent le caractère encore peu structuré sur le plan réglementaire d'un marché relativement récent.

Cette absence de cadre réglementaire précis et réellement contraignant autorisait toutes les dérives marketing et publicitaires. Au début de l'année 2007, l'Institut National de la Consommation (INC) notait ainsi que la ménagère française pouvait se procurer de l'huile de colza "source de bonne humeur" (l'effet magique des oméga 3), du lait enrichi au magnésium qui "aide à voir la vie du bon côté", des lardons "protégeant le cœur" (toujours les oméga 3), des eaux aromatisées (et sucrées) qui "optimisent le capital santé des enfants" ou encore des pâtes "sources de calcium" (en revanche, les sucettes garantissant "0 % de matières grasses" avaient disparu).

Fruits et légumes : "transformé" n'est pas "frais"

La recommandation phare du PNNS - "Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour" - est aujourd'hui connue de tous. Cette popularité lui a valu d'être "récupérée" par certains industriels qui n'hésitent pas à affirmer l'équivalence de leurs produits avec une portion de fruits ou de légumes frais. Le numéro de mai 2007 du mensuel Que Choisir dénonçait de tels abus de langage. Ainsi, "manger



ceci n'est pas
une pomme

une pomme ou [une compote de la marque X], c'est profiter des mêmes bienfaits" clame, visuel à l'appui, une publicité. Or la pomme, même épluchée et débarrassée de son trognon, pèse encore deux fois plus qu'une compote du commerce : la quantité de nutriments intéressants y est donc beaucoup plus élevée. De plus, les procédés industriels de fabrication de la compote (notamment la cuisson) peuvent altérer de nombreux micronutriments (vitamines, minéraux et antioxydants) présents dans le fruit frais d'origine et non restaurés après process.

Un détournement de la valeur santé

Autre exemple : tel jus d'orange affiche qu'un verre de 250 ml procure l'équivalent d'une des cinq portions de fruits et légumes journalières recommandées... mais oublie de préciser qu'il est pratiquement dépourvu de fibres et qu'il contient, en revanche, 34 g de sucre (soit près de 6 morceaux par verre !). Ce détournement de la valeur santé des fruits et légumes frais (et l'emploi de slogans s'y rapportant) est pratiqué par de nombreux autres produits transformés : yaourts et desserts lactés aux fruits, plats cuisinés comme, par exemple, cette terrine contenant des "inclusions" de légumes, ou encore soupes industrielles en brique dont l'apport en fibres est insignifiant mais la teneur en sel élevée.

Les risques d'un marketing "santé" insuffisamment contrôlé

Deux risques principaux peuvent être soulignés : celui de la confusion croissante des consommateurs face aux nombreux messages nutritionnels auxquels ils sont quotidiennement exposés mais aussi celui de possibles dérives des consommations alimentaires. S'agissant de ce dernier type de risque, le développement des produits porteurs d'allégations santé pourrait entraîner, chez certains individus, la surconsommation de produits concernés sans que, pour autant, l'alimentation de ces personnes s'en trouve améliorée. A cet égard, les experts estiment qu'une allégation santé constitue un message parcellaire qui, lorsqu'il est émis, devrait être accompagné de messages plus globaux sur l'alimentation. Par ailleurs, ils s'accordent pour rappeler qu'une allégation santé n'est valable que dans des conditions précises de consommation (quantité, support, conditions, etc) qui ne sont pas toujours mentionnées dans la communication de l'industriel.

Un bon point pour l'Europe !

Pour terminer sur une note positive, on signalera une avancée récente : le vote, en mai 2006, par le Parlement européen, du projet de règlement concernant les allégations nutritionnelles et de santé (qui avait été adopté par la Commission... trois ans plus tôt !).

- Les allégations de santé ne pourront plus être utilisées pour des produits présentant un "profil nutritionnel" déséquilibré, c'est-à-dire trop riches en sucre, en matière grasse ou en sel (comme, par exemple, les eaux aromatisées communiquant sur leur richesse en calcium ou les céréales de petit déjeuner vantant leur teneur en fer et omettant de signaler leur forte charge calorique...).

- Par ailleurs, toute nouvelle allégation santé devra être approuvée par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (AESA) avant d'être apposée sur un packaging ou diffusée par voie publicitaire.

Apprendre à bien manger : UNE AFFAIRE DE FAMILLE

DES PROGRAMMES INTERGÉNÉRATIONNELS

La famille représente la principale influence pour les habitudes alimentaires des enfants et les parents sont souvent la cible privilégiée des programmes d'éducation nutritionnelle destinés aux enfants. La plupart de ces programmes sont donc axés sur les seuls parents, sans impliquer les autres générations. D'où l'idée de développer des "programmes d'éducation intergénérationnels", incluant également les grands parents et les enfants, afin d'améliorer l'impact des messages nutritionnels au sein de la famille. C'est ce qu'on cherche à faire des chercheurs et éducateurs de l'Université de Pennsylvanie, à travers une étude visant à mieux comprendre la communication familiale sur le thème de "l'alimentation saine". Cette étude avait 3 objectifs principaux :

1. définir ce que les membres de la famille savent et mettent en pratique autour de "l'alimentation saine"
2. savoir comment ils en discutent entre eux
3. évaluer les attentes et les besoins pour améliorer la communication familiale

Le programme d'éducation nutritionnelle de Pennsylvanie (PANEP) porte sur des populations défavorisées à partir desquelles ont été sélectionnés 3 groupes intergénérationnels, totalisant 44 individus, issus de 17 familles, pour participer à des entretiens oraux. 3 générations étaient représentées : enfants (21), parents (16) et grands parents (7). Chaque groupe, constitué de 4 à 8 familles, était animé par un modérateur qui conduisait les discussions à l'aide de questions ouvertes. Les entretiens duraient 2 heures et étaient enregistrés et transcrits. Les réponses ont été analysées et classées en fonction de leurs répétitions entre les 3 groupes.

CROYANCES ET PRATIQUES AUTOUR DU "MANGER SAIN"

Que veut dire "manger sainement" ?

Toutes les générations sont capables d'identifier les aliments recommandés à partir des recommandations américaines (fruits, légumes, laitages, céréales, aliments riches en protéines) et s'accordent à penser que l'alimentation exerce une double influence sur :

- la santé (diabète, maladies cardio vasculaires, cholestérol, problèmes de poids)
- la performance, à l'école, dans le sport et au travail

Les conséquences d'une mauvaise alimentation :

Toutes les générations soulignent l'effet néfaste de la suralimentation, de la malnutrition, de la junk food et des "régimes permanents". Cependant, en avoir conscience ne se traduit pas forcément par un comportement adapté. Par exemple : "Je sais que ce n'est pas bon de sauter le petit déjeuner mais je le fais quand même".

Les choix alimentaires

Les 3 générations de participants classent les choix alimentaires en 3 catégories :

- les bons choix : aliments pauvres en graisses, comme la volaille ou les laitages allégés.
- les méthodes de préparation pauvres en graisses : cuisson à la vapeur, au grill, au four, huile en spray plutôt que le beurre.
- les mauvais choix : les aliments riches en sucres (sodas, biscuits, sucreries, céréales sucrées) ; une alimentation constituée d'une faible variété d'aliments ; les aliments riches en graisses (chips, frites, hot dogs, macaronis au fromage).

COMMENT PARLER DU "MANGER SAIN" ?

Quand on leur demande comment ils aident leur famille à manger sainement, les participants rapportent 3 techniques :

- gestion des entrées alimentaires à la maison, en achetant des aliments recommandés et en limitant ceux qui sont déconseillés.
- gestion des repas : servir un seul repas pour tout le monde, encourager (par l'exemple ou la parole) les enfants à bien manger, à savoir des légumes, éviter les viandes grasses, contrôler les quantités...
- implication des enfants dans les activités liées à la nourriture : les faire participer aux courses, à la cuisine, aux menus des repas...

Certaines pratiques de communication sont considérées comme « harmonieuses » :

- avoir des discussions fréquentes autour de l'alimentation saine
- établir des règles : par exemple, un seul snack supplémentaire par jour.
- adapter le style de communication aux enfants : en parlant de manière décontractée, calme, claire et facile à comprendre, avec humour...

LES CONFLITS ALIMENTAIRES

En revanche c'est parfois un combat ! Les conflits au sujet de l'alimentation se classent en 4 catégories :

1. les choix alimentaires

Les difficultés sont au nombre de 4 :

- les enfants refusent souvent certains aliments, et les refus catégoriques ("je n'en veux pas et je ne le mangerai pas !") sont vécus comme une frustration par les parents.
- les parents essaient de concilier les différentes préférences de la famille
- les enfants préfèrent les aliments les moins sains
- les enfants ont trop de choix alimentaires ("de mon temps on n'avait pas le choix : on, mangeait ce qu'on vous proposait").

2. le temps des repas familiaux

C'est une évidence pour tout le monde. Ne pas avoir assez de temps pour préparer les repas nuit à leur qualité. Principaux responsables : les activités sportives, le travail, les emplois du temps scolaires...

3. la taille des portions

Seuls les parents le relèvent. C'est une source de tension entre les générations. Parents et enfant n'ont pas la même notion de ce que représente une portion.

4. l'impact des faibles ressources sur la qualité de l'alimentation. C'est une évidence pour tous. Un budget limité retentit sur le choix des aliments et les pratiques culinaires.

QUAND LA COMMUNICATION EST DISHARMONIEUSE

Les difficultés de communication se rangent en 2 catégories

- la communication conflictuelle : les parents expriment leur incapacité à influencer les habitudes alimentaires de leurs enfants.
- le refus de communication est une attitude fréquente : l'enfant part dans sa chambre quand il ne veut pas manger quelque chose.

LE STYLE PARENTAL :

Globalement, les parents adoptent 4 types d'attitude avec leurs enfants :

- Le style autoritaire pur et dur : Les choix se font sans impliquer les enfants et sans leur en parler. "Je prépare une chose et c'est comme ça". "Mes parents m'appellent pour manger même si je leur dit que j'ai pas faim".
- Le style "parental autoritaire" utilise des questions, des négociations et des raisonnements pour tenter de façonner le comportement alimentaire d'un enfant.
- les styles indulgent et négligent ne sont rapportés que par un seul groupe et quelques parents (c'est heureux !). Le parent indulgent donne de l'argent à ses enfants pour qu'ils achètent la nourriture qu'ils veulent. Le parent négligent n'est absolument pas concerné par la question "mange ce que tu veux, ça m'est égal".

LES IMPLICATIONS ET PARTICIPATIONS DES ENFANTS AUX DÉCISIONS ALIMENTAIRES

Elles se répartissent en 6 catégories :

- Le contrôle par l'enfant : c'est lui qui décide sans tenir compte des souhaits des parents.
- Le partenariat total : la voix de l'enfant a le même poids que celle des parents pour les choix alimentaires.
- Le partenariat limité : les parents décident des grands choix mais l'enfant peut choisir entre différentes options.
- La consultation : les parents ont les pleins pouvoirs de décision. L'enfant est consulté mais n'a aucune influence.
- L'enfant informé : les parents l'informent mais il n'a rien à dire.
- L'enfant non informé : "il mange ce que je prépare".

DES ENFANTS "PARTENAIRES"

Au final, les auteurs de l'étude soulignent l'anxiété qu'éprouvent certains parents et grands parents devant leur incapacité à aider les enfants à manger sainement.

Principales barrières : les désaccords au sein de la famille au sujet de la nourriture, les contraintes financières limitant les choix, les emplois du temps rendant difficiles les repas en commun, la grande disponibilité des aliments bon marché, prêts à consommer et malsains. Point positif : les familles ayant des difficultés de communication autour de la nourriture attendent des éducateurs une aide pour améliorer leur communication intra - et inter - familiale. Le secret des familles avec une bonne communication ? Impliquer fortement leurs enfants dans les processus de choix et de décisions, évitant ainsi les conflits. C'est peut être là le point crucial : pour que les changements de comportement alimentaires soient effectifs, il faut considérer les enfants comme des "partenaires" et pas seulement comme des "cibles".

Dr Thierry GIBAUT

Endocrinologue, Nutritionniste - Paris