



## Actualités

### • Toutes les éditions d'IFAVA désormais en ligne

A la demande de nombreux lecteurs, l'Equipe de l'Aprifel est heureuse de vous annoncer : la mise en ligne de toutes les éditions de la newsletter de l'Alliance Internationale des Fruits et Légumes. [...]

### • La FAO célèbre la Journée Mondiale de l'Alimentation

Chaque année, la FAO et ses Etats membres célèbrent la Journée Mondiale de l'Alimentation (JMA) le 16 octobre 2015, date anniversaire de la création de la FAO en 1945.

Cette année, la JMA a été placée sous le thème de l'Agriculture familiale. A cette occasion, la FAO a lancé un rapport sur 'La Situation Mondiale de l'Alimentation et de l'Agriculture', centré sur l'agriculture familiale. [...]



Retrouvez ces actualités sur :  
[www.aprifel.com](http://www.aprifel.com)



## Aprifel

agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes

Président Aprifel : Christel Teyssède  
 Directeur de la Publication : Louis Orenge  
 Directrice adjointe / Directrice scientifique : Saïda Barnat  
 Chef de projets scientifiques : Johanna Calvarin  
 Chargée de communication : Isabelle de Beauvoir  
 Chef de projets : Manal Amroui  
 Rédacteur en Chef : Dr Thierry Gibault  
 Maquette, édition : Philippe Dufour

19, rue de la Pépinière - 75008 Paris  
 Tél.: 01 49 49 15 15 - Fax: 01 49 49 15 16  
 E-mail: [equationnutrition@interfel.com](mailto:equationnutrition@interfel.com)

WWW.  
[aprifel.com](http://aprifel.com) / [egeaconference.com](http://egeaconference.com)

ISSN : 1620-6010 - dépôt légal à parution

## Spécial BRÉSIL



### édito

Ce numéro est consacré au rôle des nouvelles recommandations nutritionnelles brésiliennes (*Guia alimentar para a população brasileira*) pour la promotion des fruits et légumes. Elles soulignent des principes clés et mettent en lumière quelques perspectives pour promouvoir la consommation des fruits et légumes, parmi d'autres aliments essentiels. Ces recommandations, initialement destinées à la population brésilienne, ont été ensuite reconnues comme une référence mondiale. Elles vont bien au delà des simples nutriments et traitent des aliments et des repas. Outre les aspects biologiques, socioculturels, économiques et environnementaux, elles valorisent les multiples dimensions de l'alimentation et de la nutrition.

Le premier article décrit comment ces recommandations mettent l'accent sur les fruits et légumes en tant qu'aliments sains qui favorisent le développement durable.

Ces recommandations soulignent également les obstacles à surmonter et vont bien au delà des objectifs d'un guide nutritionnel. La consommation de fruits et légumes, et d'autres aliments essentiels, a été contrecarrée par la promotion «effrénée» de produits concurrents ultra transformés.

Vous trouverez dans ces pages deux autres articles traitant de certains de ces obstacles, notamment l'étiquetage et le marketing qui sont utilisés pour la promotion de produits ultra-transformés.

L'article sur l'étiquetage décrit les lacunes réglementaires et évoque certaines manières d'y remédier. Quant au troisième, il présente des stratégies existantes et innovantes pour réguler toute forme de marketing destiné aux enfants brésiliens.

Hélas, malgré ces progrès et les récentes améliorations du cadre légal au Brésil, des réglementations plus contraignantes et des organismes de protection de la politique gouvernementale contre les conflits d'intérêts, demeurent encore nécessaires.

Dr. Fabio S. Gomes<sup>1</sup> & Pr. Carlos A. Monteiro<sup>2</sup>

1. Ministère de la Santé - BRÉSIL

2. Département de Nutrition, Ecole de Santé Publique, Université de São Paulo - BRÉSIL

### intro

« Docteur quand ça ne va pas, c'est plus fort que moi ! Il me faut du chocolat, un biscuit... » Le sucre sert à reconforter, à combler un stress, un manque, un vide... Une petite douceur pour s'apaiser. Héritage de la petite enfance... Du bonbon qui console... Conséquence aussi, et c'est souvent le cas aujourd'hui, de la dictature de la minceur et des régimes draconiens. L'interdit engendre la transgression, qui soulage momentanément. Et qui souvent, ensuite, culpabilise... La relation à la nourriture est plus que physiologique. Une équipe de psychiatres américains vient de révéler que, loin de faire forcément du bien au moral, une alimentation trop riche en sucres pouvait accroître le risque de dépression chez les femmes ménopausées... Mais ce sont des femmes ménopausées. Et américaines... Certes. Mais l'étude est instructive, un peu paradoxale, peut-être. Mais instructive !

Dr Thierry Gibault

Nutritionniste, endocrinologue - Paris - FRANCE

# Nouvelles recommandations nutritionnelles brésiliennes et promotion des fruits et légumes

Fabio S. Gomes

Division Alimentation, Nutrition et Cancer, Coordination de la Prévention et de la Surveillance, Institut National du Cancer,  
Ministère de la santé, BRESIL

L'absence de réglementation pour réduire la demande, l'offre, la disponibilité, le prix et l'attractivité des produits alimentaires malsains, profite aux boissons sucrées, aux produits préparés à forte densité calorique et aux autres aliments raffinés tout en écartant des aliments essentiels comme les fruits et légumes<sup>1-3</sup>. Lorsque ces produits s'intègrent dans les systèmes alimentaires et les habitudes de consommation, les populations commencent à perdre des notions essentielles sur la vraie nature d'un aliment et sur la relation entre les aliments et la santé, la culture, les ressources naturelles et les interactions sociales. De plus, l'image des fruits et légumes est pervertie par des produits industriels qui créent l'impression que ces derniers sont équivalents ou peuvent remplacer la consommation de fruits et légumes frais<sup>1,4</sup>.

C'est ainsi que le Guide (Guia) concernant les nouvelles recommandations nutritionnelles brésiliennes (Guia alimentar para a população brasileira)<sup>3</sup> a été conçu pour restaurer la valeur de l'alimentation et la faire reconnaître comme un acte social, politique et culturel. Il valorise des pratiques alimentaires traditionnelles saines et certains systèmes alimentaires, tout en encourageant la diversité agrobiologique et sociale du Brésil.

## Plus de vrais aliments, plus de fruits et légumes !

Le Brésil possède toute une variété de fruits et légumes que l'on peut préparer et consommer de manières très différentes. Ces ressources permettent ainsi de répondre à l'appel de ce Guide lancé aux Brésiliens : consommer et valoriser de véritables aliments. En passant d'une vision simpliste basée sur les nutriments, à une vision globale fondée sur les aliments puis sur les repas, ce Guide a amélioré sa stratégie de communication auprès de la population, tout en améliorant l'attractivité alimentaire, puisque les Brésiliens consomment rarement des plats autres que ceux préparés à la maison. Même certains fruits, habituellement consommés à part, sont ajoutés dans certaines préparations alimentaires<sup>3</sup>.

Pour respecter les recommandations du Guide pour une alimentation saine il faut implicitement promouvoir les fruits et légumes. Ces recommandations se focalisent sur des aliments naturels ou peu transformés\*. Elles contrecarrent l'argumentaire des grandes sociétés agro-alimentaires, produisant des aliments ultra transformés et laissant croire aux gens qu'ils consomment beaucoup de fruits et légumes - alors qu'en fait ils n'en consomment que peu ou pas !

Ainsi, ce Guide permet de démystifier les campagnes des sociétés « Big Snacks » sur leurs produits ultra transformés qui, soi-disant, contiennent des ingrédients dérivés des fruits et légumes et seraient aussi bénéfiques pour la santé que les fruits et légumes frais ou peu transformés<sup>1,4</sup>.

## Un peu de gastronomie

La liste des plats traditionnels brésiliens intégrant des fruits et légumes - même ceux consommés seulement lors de fêtes et d'événements

particuliers - est sans fin :

- la feijoada (à base de riz, de viande de porc et de haricots noirs) avec du chou kalé (une variété de choux frisés) et des oranges,
- le moquecas (ragoût de poisson) avec des tomates, des oignons et des herbes aromatiques,
- du poulet avec de l'okra (appelé aussi gombo, espèce de plante tropicale dont on utilise la fleur),
- la jabá com jerimum (viande séchée avec de la courge) et des oignons,
- du riz avec le pequí (fruit aromatique d'un arbre brésilien),
- du poisson et des crevettes avec l'acai (fruits de palmiers d'Amérique du Sud),
- de la tacacá (soupe veloutée aux herbes) avec du jambú (cresson du para ou Bredes mafanes),
- des manissoba (feuilles de manioc),
- de la queue de boeuf avec du cresson<sup>5</sup>.

## Les recommandations nutritionnelles doivent respecter l'environnement

En évoquant les multiples facettes et valeurs associées aux aliments et à leur consommation, ce Guide met également l'accent sur les points de rencontre du secteur alimentaire favorisant l'achat et la consommation de fruits et légumes produits et vendus localement. Ainsi, les recommandations concrètes encouragent les Brésiliens à faire leurs courses dans les foires agricoles et sur les marchés de producteurs locaux, voire à se rendre à la ferme au lieu de s'approvisionner dans les super et hypermarchés<sup>3</sup>. Ces comportements renforcent la dimension socio-économique essentielle de l'alimentation et de la nutrition. Non seulement, on multiplie les opportunités d'augmenter la demande de fruits et légumes et d'en améliorer l'offre et l'accessibilité, mais on préserve également la production alimentaire locale et la biodiversité agricole.

Enfin, ce Guide souligne qu'une alimentation saine provient d'un secteur alimentaire durable sur le plan environnemental et social. Les recommandations nutritionnelles doivent respecter l'environnement<sup>3</sup> sans quoi les modes de production favorisant la monoculture, l'usage intensif de biocides et d'engrais chimiques, épuiseront les ressources naturelles nécessaires à la production de fruits et légumes variés et nourrissants.

Les bénéfices de ce Guide dépassent largement la seule population brésilienne. Il a certainement inspiré de nombreux autres pays à protéger leur alimentation traditionnelle et leurs systèmes alimentaires contre « l'invasion » de produits concurrents transformés et à promouvoir des pratiques durables de production et de consommation de fruits et légumes sains.

\* Les aliments naturels sont obtenus directement à partir d'animaux et des plantes et n'ont subi aucune transformation après leur récolte. Les aliments peu transformés sont des aliments naturels qui ont été nettoyés, dont les parties non consommables ou non désirables ont été enlevées, puis fractionnés, moulus, séchés, fermentés, pasteurisés, refroidis, congelés ou traités d'autres manières pour en enlever une partie mais sans y ajouter d'huiles, de graisses, de sucre ou d'autres produits<sup>3</sup>.

## Références

1. Gomes FS. Snack healthy or unhealthy, but snack: the snack barrier to increase fruits and vegetables consumption in Latin America. IFAVA Newsletter 2011; 57:4.  
2. Boutelle KN, Fulkerson JA, Neumark-Sztainer D, Story M, French SA. Fast food for family meals: relationships with parent and adolescent food intake, home food availability and weight status. Public Health Nutr 2007; 10(1):16-23.  
3. Ministry of Health of Brazil. Dietary Guidelines for the Brazilian population. Brasília: Ministry of Health of Brazil, 2014.

4. Freshfel Europe. Where is the fruit? Freshfel Europe, 2010. Available at [http://www.freshfel.org/docs/press\\_releases/Freshfel\\_Europe\\_-\\_WHERE\\_IS\\_THE\\_FRUIT.pdf](http://www.freshfel.org/docs/press_releases/Freshfel_Europe_-_WHERE_IS_THE_FRUIT.pdf)  
5. Ministério da Saúde. Alimentos regionais brasileiros. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

# L'étiquetage alimentaire au Brésil : encore trop complexe !

Ana Paula Bortoletto Martins

Nutritionniste et Chercheuse à l'IDEC (Instituto Brasileiro de Defesa do Consumido) – Institut Brésilien pour la Défense des Consommateurs, BRESIL

Le Code de Protection du Consommateur, loi fédérale en vigueur au Brésil depuis 1990, offre un descriptif adapté, indiquant clairement la quantité, les caractéristiques, la composition, la qualité, le prix ainsi que les risques encourus pour tout produit disponible sur le marché. Pour que ce droit soit garanti, il est essentiel d'adopter une réglementation adéquate au niveau de l'étiquetage alimentaire, qui demeure un instrument important pour inciter les consommateurs à choisir des aliments plus sains.

## Des informations trompeuses ou des données manquantes

En dépit de cette loi fédérale, la réglementation brésilienne sur l'étiquetage alimentaire n'offre pas une protection suffisante aux consommateurs. Il existe pourtant bien une réglementation spécifique, portant sur l'étiquetage des aliments en général, les informations nutritionnelles obligatoires, les allégations de santé et, plus récemment, le signalement obligatoire des aliments allergènes. Cependant, d'après des études brésiennes, le contenu des étiquettes n'est pas toujours compris par les consommateurs. Sans compter qu'on observe régulièrement des informations trompeuses ou des données manquantes...

Il faut donc améliorer la réglementation brésilienne sur l'étiquetage, non seulement pour respecter les droits des consommateurs, mais aussi pour lutter contre le nombre grandissant de maladies non transmissibles (MNT) qui sont les causes majeures de mortalité et de morbidité au Brésil. L'Institut Brésilien de Défense des Consommateurs (IDEC - Instituto Brasileiro de Defesa do Consumido), une organisation non-gouvernementale indépendante, intervient dans ce sens. Une de ses missions principales est d'améliorer la réglementation de l'étiquetage alimentaire au Brésil.

## Une étude sur 817 femmes dans quatre villes majeures du Brésil

Pour aider le public à prendre conscience de l'importance de l'étiquetage alimentaire, l'IDEC a mené une étude pour évaluer en matière d'étiquetage alimentaire, à la fois le niveau de prise de conscience, le comportement, la perception et les préférences des consommateurs avec ou sans MNT.

Cette étude a été financée par l'IDRC (International Development Research Centre – Centre de Recherche sur le Développement International). Elle a été menée en mai 2013, auprès de 817 femmes, habitant dans quatre villes majeures du Brésil et représentant quatre des cinq régions géographiques du pays. Dans chaque ville, l'échantillon avait une distribution socioéconomique similaire. Chaque échantillon était divisé en deux groupes :

- «avec MNT» (si la personne ou un membre de son foyer avait une MNT)
- «sans MNT» dans le cas contraire.

## Quatre difficultés majeures concernant l'étiquetage

Nous avons observé quatre difficultés majeures portant sur la compréhension et l'utilisation des informations nutritionnelles. En général, le niveau de compréhension des informations nutritionnelles était faible, quelle que soit la ville, le diagnostic d'une MNT, le revenu familial, le niveau d'éducation ou la composition familiale.

Concernant la lecture des informations nutritionnelles - même si elles sont considérées comme très importantes pour bien choisir les aliments - moins de la moitié des femmes savaient que l'étiquetage nutritionnel était obligatoire : seulement 46% des femmes les lisaient « parfois ».

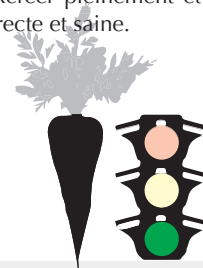
Pour la majorité des participantes (80%) le simple fait d'agrandir la taille des caractères, changer les couleurs (comme pour les feux de circulation), les afficher sur le devant de l'emballage, rendraient les informations nutritionnelles beaucoup plus compréhensibles. Selon 59% d'entre elles, des affichages nutritionnels en couleur les encourageraient à changer leurs habitudes alimentaires.

## Une réglementation sur l'étiquetage très complexe

Les résultats de cette enquête soulignent une nette demande d'amélioration de l'étiquetage alimentaire, à l'aide d'une présentation simple et claire, sans tromper le consommateur. Cependant, au Brésil, la réglementation sur l'étiquetage alimentaire est très complexe, bien que l'Agence Nationale de Vigilance Sanitaire du Ministère de la Santé-ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) en ait la responsabilité principale. D'autres ministères, et même le Congrès Fédéral, ont émis des réglementations à ce sujet. De plus, la réglementation sur l'étiquetage a été harmonisée au niveau du Mercosur (Mercado Comum do Sul, le Marché Commun du Sud), tout changement devant être renégocié auprès des autres pays membres.

Les grandes multinationales agro-alimentaires, les 'Big Food', au Brésil et dans d'autres pays d'Amérique Latine, profitent de cette réglementation «tortueuse». Ces multinationales résistent à des modifications de l'étiquetage alimentaire qui souligneraient la composition nutritionnelle des produits industriels et leurs caractéristiques malsaines ou qui limiteraient l'utilisation de stratégies de marketing agressives auprès des enfants.

L'amélioration de l'étiquetage alimentaire fait déjà partie de l'agenda du Ministère de la Santé et sa révision est en cours. Cependant, il est nécessaire d'abattre les barrières actuelles afin que les consommateurs brésiliens puissent exercer pleinement et garantir leur droit de choisir une alimentation correcte et saine.



## Références

Brazil. Federal Law n. 8.078, September 11, 1990. Consumer protection Code. Available at: [http://www.planalto.gov.br/CCIVIL\\_03/leis/L8078.htm](http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/leis/L8078.htm) (in Portuguese). Câmara MCC, Marinho CLC, Guilam MC, Braga AMCB. [Academic production on food labeling in Brazil]. Rev Panam Salud Publica. 2008;23(1):52–58. Available at: [www.scielosp.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1020-49892008000100007](http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1020-49892008000100007) (in Portuguese)

Martins APB (Org). Food labeling and chronic diseases: consumers' perception in Brazil. Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor – IDEC. Cadernos IDEC. 3rd volume. 2014. Available at: [www.idec.org.br/uploads/publicacoes/publicacoes/rotulagem-de-alimentos-e-doencas-cronicas.pdf](http://www.idec.org.br/uploads/publicacoes/publicacoes/rotulagem-de-alimentos-e-doencas-cronicas.pdf) (in Portuguese and in English) Monteiro CA, Cannon, G. The impact of transnational 'Big Food' companies on the South: a view from Brazil. Plos Medicine, 9(7), 2012. Available at: <http://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1001252>

# Réglementation de l'étiquetage alimentaire au Brésil : Progrès et défis

Henriques P., Dias PC., Burlandy L.

Collège de Nutrition, Université Fédérale Fluminense, Niterói, Etat de Rio de Janeiro, BRESIL

Au cours des deux dernières décennies, le gouvernement brésilien a mis en place toute une panoplie de politiques, programmes et actions visant à promouvoir une alimentation saine à base d'aliments nutritifs et sûrs. Certaines mesures incitent à produire et à consommer des fruits et légumes sans pesticides ou autres contaminants, généralement peu consommés par les Brésiliens.

## Des campagnes publicitaires persuasives

De telles initiatives se heurtent aux pratiques du secteur privé, qui valorisent plutôt la production et le marketing d'aliments industriels dont la consommation est en forte croissance. La composition de ces aliments transformés, caractérisée par une forte teneur en matières grasses, sucres et sel, explique que leur consommation soit associée à divers problèmes de santé. Ces pratiques contribuent également aux problèmes environnementaux et sociaux et vont même jusqu'à affecter la diversité culturelle de l'alimentation brésilienne<sup>1</sup>.

Le marketing utilisé par ces sociétés est nuisible. Il enfreint de nombreux droits, en particulier ceux des enfants. De plus, il s'oppose à des choix alimentaires sains, en influençant les achats des familles par des campagnes publicitaires persuasives, voire sans scrupules. La réglementation de la publicité des produits alimentaires joue donc un rôle stratégique dans la protection des personnes les plus vulnérables à ces pratiques marketings, notamment les enfants.

## Un vaste panorama réglementaire !

La réglementation du secteur publicitaire a débuté au Brésil dans les années 60. Cependant, c'est la Constitution Fédérale de 1988 qui a accordé à l'Etat le pouvoir de protéger la population des stratégies et des pratiques marketings potentiellement nuisibles à leur santé. Le Code de Protection et de Défense des Consommateurs (Loi 8078/90) comporte différentes clauses qui protègent contre la publicité mensongère et abusive. Il a été confirmé par le texte de 1988.

Aujourd'hui, certaines réglementations et pratiques représentent des avancées importantes dans ce domaine. On peut citer la Loi 11.265 de 2006 qui régule le marketing des aliments destinés aux nourrissons et aux jeunes enfants tout en encourageant l'allaitement maternel exclusif durant les six premiers mois et son maintien partiel après diversification alimentaire jusqu'à l'âge de deux ans.

La Résolution RDC 24, 2010 de l'Agence Nationale de Surveillance Sanitaire (ANVISA Agência Nacional de Vigilância Sanitária) régule et contrôle la publicité et d'autres pratiques concernant les aliments à forte teneur en sucres, matières grasses saturées, acides gras trans, sodium et aux boissons à faible valeur nutritionnelle. De plus, la Résolution 163 du Conseil National pour les Droits des Enfants et des Adolescents de 2014 (CONANDA - Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente) définit comme abusives

les pratiques de publicité et de marketing ciblant les enfants dans le but d'encourager leur consommation. Enfin, depuis l'an 2000, au Congrès, 81 propositions de loi existent à ce sujet, dont la PL 5921/2001 qui interdit la publicité destinée aux enfants et reste en attente de ratification<sup>2</sup>.

## Conflits d'intérêts et rôle de l'état

Malgré ces avancées, la RDC 24 a été temporairement suspendue par injonction de la Cour Fédérale, à la demande de l'Association Brésilienne des Industries Agro Alimentaires, laquelle remettait en question la compétence de l'ANVISA dans ce domaine<sup>3</sup>. Cette mesure illustre bien les conflits d'intérêts qui existent entre le secteur industriel et certains organismes gouvernementaux, face aux politiques visant à protéger les droits aux aliments appropriés et sains, garantis par la Constitution et la Loi Organique Brésilienne. Ce fait souligne l'influence politique du lobby de l'industrie privée au Brésil et la complexité de la réglementation qui doit résoudre les problèmes à la fois pratiques, sociaux et politiques, des différentes parties prenantes<sup>4</sup>.

La réglementation de la publicité alimentaire doit évoluer. Le débat se poursuit quant aux effets de la publicité, concernant notamment l'éducation des enfants. Le secteur marchand, dont les pratiques se heurtent aux principes définis par la loi, participe à la prise de décision politique et peut retarder, voire empêcher, l'atteinte des objectifs fixés<sup>5</sup>.

En réalité, promouvoir une alimentation saine reste un défi. L'Etat doit assumer son rôle essentiel : la régulation des pratiques promotionnelles des produits alimentaires afin de garantir et de protéger les droits liés à l'adoption de pratiques alimentaires saines.



## Références

1. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Recomendações da consulta de especialistas sobre a promoção e a publicidade de alimentos e bebidas não alcoólicas para crianças nas Américas. Washington DC: Organização Pan-Americana da Saúde; 2012.
2. MARTINS APB. Publicidade de alimentos não saudáveis: os entraves e as perspectivas de regulação no Brasil. Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor. Cadernos Idec – Série Alimentos - Volume 2. São Paulo: Idec, 2014.
3. GOMES FS, CASTRO IRR, MONTEIRO CA. Publicidade de alimentos no Brasil: avanços e desafios. Rev Cienc e Cult, 62:48-51, 2010.

4. HENRIQUES P, DIAS PC, BURLANDY L. A regulamentação da propaganda de alimentos no Brasil: convergências e conflitos de interesses. Cad. Saúde Pública, 30(6):1219-1228, 2014.

5. BURLANDY L, GOMES FS, CARVALHO CM, DIAS PC, HENRIQUES, P. Intersetorialidade e potenciais conflitos de interesses entre governo e setor privado comercial no âmbito das ações de alimentação e nutrição para o enfrentamento de doenças crônicas não transmissíveis. Vigilância Sanitária em Debate: Sociedade, Ciência & Tecnologia, 2: 124 -129, 2014.

## Des fruits et légumes contre la dépression ?

Dr Thierry Gibault

Nutritionniste, endocrinologue, Paris, FRANCE

*Nous consommons des hydrates de carbone sous diverses formes depuis des millions d'années. Nous avons donc naturellement développé un fort appétit pour les aliments sucrés.*

*Depuis que la technologie moderne a mis sur le marché des sucres fortement raffinés, bon marché et disponibles, notre goût pour le sucre n'est plus un avantage. Les sucres raffinés augmentent les risques d'obésité et de diabète mais pourraient peut-être favoriser d'autres pathologies comme la dépression.*

Selon l'OMS, la dépression sera la seconde cause de mortalité dans le monde en 2020. Parallèlement, la consommation d'aliments raffinés, notamment d'index glycémique élevé, augmente régulièrement aux USA. Dans diverses études transversales, on a retrouvé une relation entre la dépression et la consommation d'aliments sucrés chez des femmes d'âge moyen, des étudiants et des personnes âgées. Cependant cette association peut être bidirectionnelle et n'est pas synonyme de causalité. Certaines études expérimentales ont mis en évidence qu'une alimentation avec une forte charge glycémique pouvait avoir des effets négatifs sur l'humeur. Elles sont cependant limitées par le faible nombre d'échantillons.

### Les données de la Women's Health Initiative Observational study (WHI)

Une étude américaine, menée par des psychiatres, s'est récemment intéressée à ce sujet. Leur hypothèse : une alimentation d'index glycémique élevé et à forte charge glycémique pourrait être associée à une plus grande prévalence de dépression dans une vaste population issue d'une étude prospective, la Women's Health Initiative Observational study (WHI), menée entre 1994 et 1998 chez des femmes ménopausées. 87 618 femmes ont rempli un questionnaire alimentaire et une échelle de dépression. Les femmes qui présentaient une dépression au début de l'étude ont été exclues du suivi longitudinal et ce sont 69 954 femmes qui ont fait l'objet d'un suivi de 3 ans.

Grâce aux questionnaires alimentaires, les auteurs ont estimé l'index glycémique et la charge glycémique (en grammes d'hydrates de carbone consommés par jour) de l'alimentation. Ils ont été répartis en quintiles.

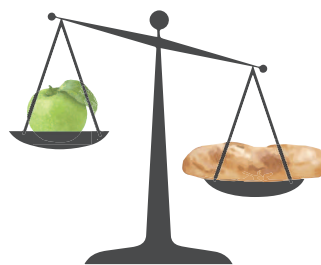
### Une augmentation progressive de l'index glycémique alimentaire associé à une plus forte incidence de dépression

Les quintiles d'index glycémiques les plus élevés étaient associés avec un âge plus jeune, un IMC plus élevé, une moindre activité physique, de plus forts apports en lipides, de moindres apports en fruits et légumes, légumineuses, noix, fibres alimentaires et un score d'alimentation saine plus faible. La dépression était associée aux quintiles d'index glycémiques plus élevés. En analyse multi variée, les femmes du troisième, quatrième et cinquième quintiles d'index glycémiques, étaient plus exposées à une dépression que celles du premier quintile. Ces tendances se sont confirmées de manière significative dans le suivi longitudinal de 3 ans. A l'inverse, à mesure que la consommation de fruits et

légumes augmentait, le risque d'incidence de dépression à 3 ans diminuait de façon significative.

Les auteurs ont donc mis en évidence qu'une augmentation progressive de l'index glycémique alimentaire était associé à une plus forte incidence de dépression dans divers modèles statistiques (avec un Odd Ratio OR entre le cinquième et le premier quintile de 1.22,  $p = 0.0032$ ). De même, l'augmentation progressive de sucres ajoutés était associée avec une augmentation du risque de dépression (OR entre le 5ème et le 1er quintile : 1.23,  $p=0.0029$ ).

Une plus forte consommation de lactose (un sucre à faible index glycémique), de fibres, de fruits entiers et de légumes était significativement associée à un plus faible risque de dépression. Alors que la tendance était inverse pour la consommation de céréales raffinées.



### Des mécanismes plausibles

Ces résultats peuvent surprendre parce que les personnes déprimées ont souvent tendance à consommer des aliments sucrés comme « auto médication » de leur dépression. On a également émis l'hypothèse que les hydrates de carbone pourraient faciliter la synthèse de sérotonine par le cerveau....

Il y a cependant des mécanismes plausibles qui pourraient expliquer comment une alimentation d'index glycémique élevé pourrait augmenter le risque de dépression.

Une forte consommation de sucres est un facteur de risque d'inflammation et de maladies cardiovasculaires, lesquelles ont été impliquées dans la pathogénie de la dépression. Cette consommation peut également conduire à une insulino-résistance associée à des déficits neurocognitifs fortement similaires à ceux retrouvés dans les dépressions majeures. On peut évoquer l'effet nocif des hyperglycémies post prandiales répétées sur les mécanismes de contre régulation qui peuvent aboutir à des hypoglycémies réactionnelles compromettant l'apport cérébral en glucides... Ce ne sont que des hypothèses.

En tout cas une telle étude suggère qu'une alimentation à fort index glycémique pourrait être un facteur de risque de dépression chez les femmes ménopausées. Il faudrait mettre en place des études randomisées pour vérifier si une alimentation riche en aliments de faible index glycémique, comme les légumineuses, les céréales complètes, les fruits de climat tempéré, pourrait prévenir, voire traiter, la dépression chez les femmes ménopausées.

## Réduire le gaspillage alimentaire : nécessité ou évidence ?

- 2<sup>e</sup> PARTIE -

Rémi Mer

Journaliste, FRANCE

*Même s'il est difficile à évaluer, le gaspillage alimentaire est une réalité facilement perceptible par les consommateurs et citoyens, tout comme par l'ensemble des acteurs des filières alimentaires directement concernées.*

*Cette prise de conscience se traduit aujourd'hui par des initiatives multiples, individuelles et collectives et des politiques publiques locales ou nationales. Le comité consommateurs d'Aprifel a voulu faire le point sur les enjeux du gaspillage alimentaire sur la base d'expertises et d'expériences publiques et privées, notamment dans le secteur des fruits et légumes. Ainsi, la filière a pris la mesure des questions posées par le gaspillage au niveau économique, environnemental et même éthique. Des solutions sont déjà mises en œuvre, d'autres s'esquissent grâce à la concertation au sein des filières comme au niveau des territoires.*

### Une préoccupation d'amont en aval

Au niveau de la filière fruits et légumes, chacun s'emploie à évaluer et à réduire les pertes à tous les stades. Cela passe par des mesures de prévention et par l'organisation des marchés ou la planification de la production de produits souvent périssables. Ces mesures sont mises en œuvre en filière courte comme en filière longue. Compte tenu des incidences de la météo, la production - en avance ou en retard - peut à certains moments être excédentaire par rapport à la demande. On recense des pertes au champ (1 à 5 % des tonnages récoltés), liées à de nombreuses causes climatiques (gel, grêle, sécheresse), mais aussi pour des raisons sanitaires dues aux maladies et aux ravageurs. Certains produits non vendus peuvent être recyclés par méthanisation, réutilisés en alimentation animale, voire transformés, par exemple, en jus de fruits. Au niveau des stades intermédiaires, dont les grossistes ou marchés de gros, les écarts de tri au calibrage ou les invendus, sont eux aussi recyclés ou réutilisés (soupes, jus de fruits) et parfois donnés aux associations caritatives ou de réinsertion.

### Des causes de pertes très diverses

Enfin, au stade de la distribution, de la restauration ou de la consommation, les causes de pertes sont très diverses, entre des

produits consommables et non vendables, et des produits non consommables. Les pistes de réutilisation de ces pertes pour éviter ou réduire le gaspillage sont mises en œuvre autant que possible. En grande distribution, on a ainsi pu évaluer que le principal facteur de « casse » (environ 8 % des volumes) tient à la gestion du rayon et à la gestion de l'approvisionnement (réassortiment) avant les pratiques mêmes des consommateurs. De nombreux acteurs regrettent l'assouplissement des normes publiques qui ont contribué à faciliter les échanges commerciaux sur des bases communes. En contrepartie, cela a favorisé la montée en puissance des cahiers des charges privés et de normes spécifiques, qui tendent à augmenter les pertes par écarts de tri.

### Mettre en place des mesures correctives de bonne gestion

Les exemples d'actions favorables en France et à l'étranger, ne manquent pas au niveau des foyers, de la restauration (commerciale ou privée), des distributeurs et des marchés de gros (MIN). Les résultats sont très encourageants avec, à la clé, des économies substantielles. Des expériences sont menées au niveau de la restauration pour évaluer d'abord les pertes et mettre en place des mesures correctives de bonne gestion au niveau de la composition des menus comme des portions. Ces initiatives intègrent la formation et la sensibilisation de tous les acteurs (cuisiniers, gestionnaires, usagers) sans négliger la réutilisation des déchets (les « restes »). De son côté, le comité consommateurs a souligné l'importance de mettre en place des formations professionnelles pour la vente des fruits et légumes.

### Ce qui a de la valeur ne se gaspille pas

En conclusion, de nombreuses mesures sont déjà mises en place pour réduire le gaspillage alimentaire, compte tenu de l'attention accordée aux fruits et légumes, à tous les stades de la filière. Si le gaspillage comporte aussi une forte dimension morale et personnelle, les marges de manœuvre passent par une meilleure valeur attribuée aux produits comme aux métiers de la filière. Car ce qui a de la valeur ne se gaspille pas...ou moins !



© Philippe Dufourthier  
Exposition La 4000e Spécimen Galerie Fréchet Attitude