

Les aliments enrichis

Fer

Ce sont des aliments courants auxquels les fabricants ont ajouté des vitamines, des minéraux... On les trouve désormais dans une liste toujours plus longue de produits alimentaires : céréales du petit déjeuner, lait UHT, biscuits, soupes,

Mais il faut rappeler qu'en général, une alimentation variée et équilibrée couvre tous nos besoins. Seules certaines catégories de personnes peuvent avoir besoin d'un complément en vitamines ou en minéraux à certaines périodes de leur vie, par exemple : le fer pour les jeunes filles, le calcium pour les personnes âgées, la vitamine D pour les enfants, etc ...

Zinc

Mis à part des cas de ce type, **il n'y a pas de carences généralisées qui justifieraient l'enrichissement de toute notre alimentation.** Et, **si vous pensez souffrir d'une carence, consultez avant tout votre médecin** qui effectuera des analyses et le cas échéant vous conseillera des médicaments, ainsi que les aliments à privilégier.

Voici notre avis sur les enrichissements les plus courants :

Le calcium : mis à part chez les personnes âgées et les jeunes filles entre 10 et 20 ans, les besoins en calcium sont généralement couverts en France, notamment grâce à la forte consommation de produits laitiers. Par conséquent son ajout ne se justifie pas la plupart du temps.

Les vitamines B1, B2, B6, B12, PP :

l'Afssa (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) a indiqué qu'il n'y a pas d'insuffisance avérée pour ces vitamines qui concernerait toute la population. Cela signifie que ces ajouts sont inutiles dans beaucoup de cas (ex : céréales du petit déjeuner).

Une supplémentation en vitamine B9 peut néanmoins être utile dans certains cas, chez la femme en âge d'avoir des enfants notamment.

Vitamine B 12

Les fibres alimentaires : notre consommation est effectivement insuffisante en France. Les fibres ajoutées ne sont donc pas inutiles. Cependant, il est encore préférable de consommer des fruits et des légumes qui sont riches en fibres et qui apportent de plus des minéraux et des vitamines naturellement présents.

Calcium

Les produits anti-cholestérol

Dernièrement, des produits enrichis en stérols végétaux (ou phyto-stérols) ont été présentés aux consommateurs comme un moyen de lutter contre le "mauvais cholestérol".



Il ne s'agit pas de "produits miracles". Ils permettent de diminuer un peu le taux de mauvais cholestérol s'ils sont consommés suivant les recommandations du médecin traitant. De plus, ils ne sont efficaces que dans le cadre d'une alimentation équilibrée et pas trop riche en matières grasses d'origine animale.

Enfin, ce type de produits n'est destiné qu'aux personnes qui ont un réel problème de cholestérol et devrait être consommé sur avis d'un médecin.

Attention : la consommation de ces produits est contre indiquée chez les enfants de moins de cinq ans et chez les femmes enceintes. Elle est par ailleurs déconseillée aux personnes qui ont un taux de cholestérol normal et aux femmes ayant un risque de cancer du sein.

Des repères au quotidien

(conformes aux recommandations du Programme national nutrition santé).



Fruits et légumes : au moins 5 par jour



Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit



Lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour



Viandes et volailles, produits de la pêche et oeufs : 1 à 2 fois par jour



Matières grasses ajoutées : limiter la consommation



Produits sucrés : limiter la consommation



Boissons : de l'eau à volonté



Sel : limiter la consommation



Activité physique : au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour



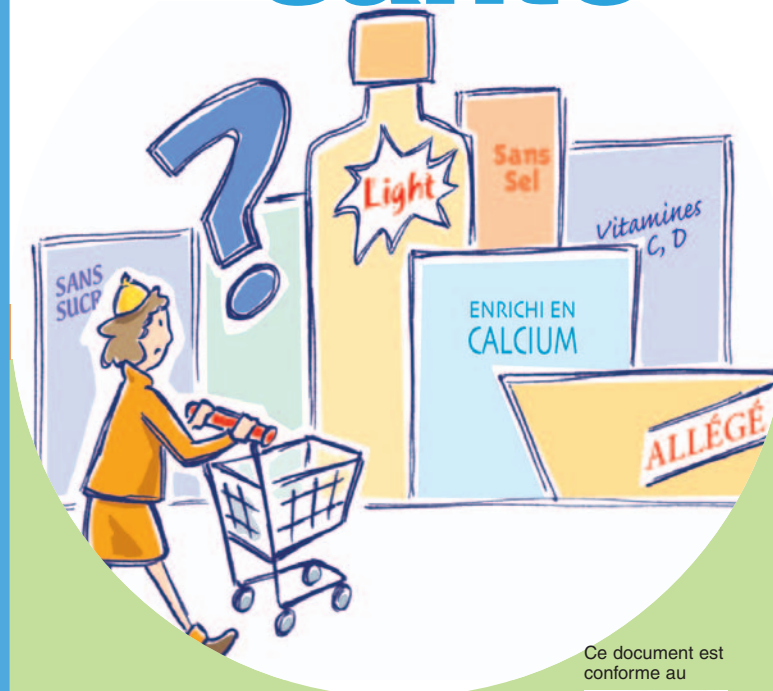
Mutualité Française
255, rue de Vaugirard
75719 Paris cedex 15
Tél. : 01.40.43.30.30
Web : <http://www.mutualite.fr>
E-mail : webmail@mutualite.fr



CLCV
Association de Consommateurs
17, rue Monsieur
75007 PARIS
Tél. : 01 56 54 32 10
Fax : 01 43 20 72 02
Web : <http://www.clcv.org>
E-mail : clcv@clcv.org

Les nouveaux aliments "santé"

n°9



Ce document est conforme au



Pourquoi cette fiche ?

Depuis les premiers produits laitiers allégés en matières grasses, l'industrie agro-alimentaire a considérablement élargi sa palette d'aliments nouveaux présentés comme bénéfiques pour la santé. Certains de ces produits dits "santé" peuvent être utiles dans des cas bien identifiés. Cependant, l'utilité d'autres est moins nette, voire discutable.

Première règle de base

Si vous avez un problème de santé, il faut consulter votre médecin !



Ces produits alimentaires ne sont **pas des médicaments** ! Si vous vous posez des questions sur votre santé, consultez votre médecin traitant. Si vous avez effectivement un problème de santé, il vous prescrira des médicaments. Dans certains cas (maladie cardiovasculaire, problème de poids, diabète, carence alimentaire vraie...), il pourra également vous prescrire un régime adapté.

Deuxième règle de base

Ne pas médicaliser votre alimentation sans raison valable !

Si vous ne souffrez pas d'une maladie liée à l'alimentation, vous ne devez pas vous sentir obligé de consommer ces nouveaux aliments dits "santé". **Certaines publicités peuvent** créer des préoccupations qui n'ont pas lieu d'être.

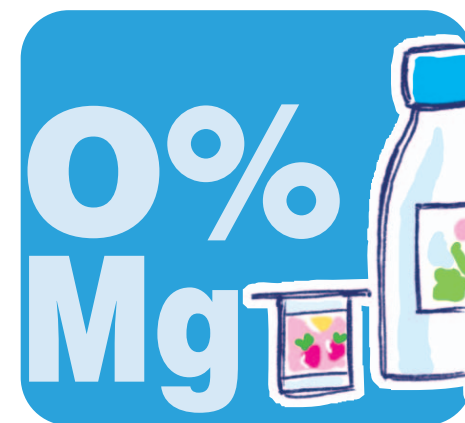
Ayez une alimentation équilibrée et variée, tout en mangeant des quantités raisonnables.

Les **allégés** en matières **grasses**

Les produits laitiers

Les produits à teneur réduite ou sans matière grasse sont obtenus en utilisant du lait écrémé pour leur fabrication. Les produits à 0% peuvent être intéressants pour les personnes **devant diminuer leur consommation de matières grasses (maladies cardiovasculaires, surpoids, obésité...)**. La matière grasse contribue

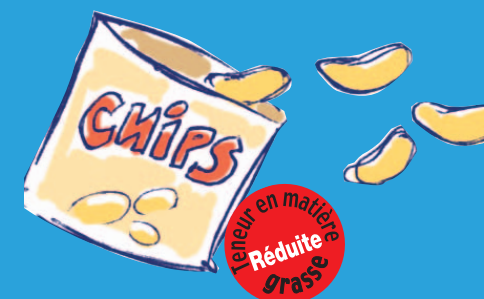
beaucoup au goût et à la texture des aliments, c'est pourquoi ces produits ont longtemps été décevants sur le plan gustatif. Les fabricants ont désormais corrigé ces défauts.



Les autres produits alimentaires

Désormais, d'autres produits alimentaires ont une teneur en matières grasses abaissée. Mais attention, malgré cette diminution, certains comportent toujours une proportion non négligeable de matières grasses.

C'est le cas de certaines charcuteries ou encore de chips qui n'ont d'allégées que le nom. C'est pourquoi, il est indispensable de vérifier la teneur en matières grasses avant de les acheter. Enfin, la réduction de matières grasses ne doit pas vous inciter à consommer ces produits au-delà de la quantité raisonnable.



Les produits sans sucre



Ils constituent la deuxième catégorie de produits dits "santé". Ce sont des produits habituellement riches en sucre dont la saveur sucrée est ici apportée par des édulcorants. On trouve ces versions «light» dans un grand nombre de produits alimentaires : sodas, colas, confiseries, ...

Ces aliments peuvent vous aider à limiter votre consommation globale de sucre. Ils peuvent être notamment très utiles aux personnes souffrant de diabète. Cependant, la consommation régulière de certains de ces produits "light" contribue à nous habituer à des sensations sucrées, voire très sucrées (dans le cas des sucres et des sodas). Or notre goût doit rester un outil fiable pour juger si la teneur en sucre de certains aliments est trop élevée afin d'en limiter la consommation. C'est pourquoi, si cela vous est possible, **nous vous conseillons plutôt de limiter la consommation de tous les produits à la saveur très sucrée (sodas, confiseries, crèmes glacées...)**, que cette saveur soit apportée par le sucre ou par des édulcorants de synthèse.

Les produits à teneur réduite en **sucre**



On observe désormais une tendance à développer des produits à teneur réduite en sucre, par exemple pour les confitures. Ces produits sont effectivement moins riches en sucres et peuvent contribuer à diminuer la consommation globale de sucre. Même si les fabricants ont fait des progrès, il ne faut pas exagérer les promesses de légèreté suggérées par les publicités. Trop souvent ces produits gardent **une proportion de sucre encore importante**. Il ne faut donc pas croire que l'on peut les consommer en plus grandes quantités que les produits standards. En revanche, dans une même gamme de produits, choisissez les moins sucrés.

Les produits à teneur réduite en **sel**

Les études réalisées en France montrent que la consommation moyenne en sel est largement **supérieure à nos besoins**. Le développement de produits à teneur réduite en sel est donc une contribution positive de l'industrie agro-alimentaire. Les Français consomment en moyenne 10 grammes de sel par jour, alors que l'Organisation Mondiale de la Santé conseille 4 g pour les enfants et 6 g pour les adultes. Il faut noter que les risques dus à une forte consommation de sel concernent tout particulièrement les personnes qui souffrent d'hypertension ou d'obésité.