

« Aliments fonctionnels et lipides »

Oléagineux, Corps Gras, Lipides. Volume 8, Numéro 4, 308-9, Juillet - Août 2001, Dossier : "Aliments fonctionnels et lipides"

Auteur(s) : Anne ROSSIGNOL-CASTERA, ITERG, rue Monge, Parc Industriel, 33600 Pessac, France.

Résumé : Proposer un dossier sur les aliments fonctionnels dits « aliments-santé » se justifie doublement, d'une part, parce que l'année 2001 est sans conteste marquée par le développement confirmé de ces produits et, d'autre part, parce que les matières grasses (huiles combinées, margarines, etc.) et les molécules lipidiques (acides gras poly-insaturés - AGPI - oméga 3, phytostérols, etc.) sont fortement concernées par ce secteur. Un aliment fonctionnel peut se définir comme un produit d'alimentarité prouvée, qui présente une composition spécifique ou qui contient un ou des ingrédients affectant de manière ciblée, selon la nature et la dose du ou des nutriments ou ingrédients, une ou plusieurs fonctions de l'organisme dans le but d'obtenir des effets positifs qui puissent justifier une ou des allégations fonctionnelles, voire une ou des allégations de santé. Tous les aliments ayant au minimum une fonction « santé » qui est l'apport énergétique, ces nouveaux aliments doivent donc se démarquer en apportant un bénéfice santé supérieur à l'alimentation classique. Serge Hercberg¹ les caractérise par une « valeur santé ajoutée », qui peut être soit une fonction cible améliorée, soit la réduction du risque d'une pathologie. Ainsi, un produit apportant des phytostérols à une dose active pourra contribuer à « diminuer significativement le LDL-cholestérol » et un produit enrichi en AGPI oméga 3 peut revendiquer un apport en nutriments qui « contribuent à la réduction des risques cardiovasculaires ». Il nous paraît important de limiter la notion d'aliment fonctionnel à un produit industriel élaboré pour lequel soit la technologie, soit la formulation, soit les deux ont été volontairement adaptées ou optimisées pour obtenir une fonctionnalité ciblée sur notre métabolisme. On constate en effet un amalgame et une vulgarisation du message « santé » pour des produits qui sont, certes, « bons pour la santé », les fruits et légumes par exemple pour lesquels des études scientifiques ont montré qu'une consommation élevée contribue à la réduction du risque de maladies cardiovasculaires et de certains cancers, mais pour autant on ne peut pas les considérer comme des aliments fonctionnels ! Contrairement aux produits allégés ou diététiques qui répondent à une attente de prévention du capital forme - « Je maîtrise mon corps avec mon alimentation » -, les aliments fonctionnels répondent à un besoin de santé active - « Je mange pour me soigner ». C'est dans ce contexte de bénéfice santé, le plus immédiat possible, que le consommateur peut accepter le prix de ces produits. Les aliments fonctionnels sont porteurs d'une image de haute technicité et perçus comme l'aboutissement d'une recherche pointue, associant le monde industriel au monde de la science, en l'occurrence celle des médecins et des nutritionnistes. Hors de ce contexte, ce type d'aliment n'est pas crédible et est voué à l'échec commercial. La plupart des supports de communication de ces produits - publicité, emballage, site Internet, brochure informative - comportent une référence à des publications scientifiques et surtout à une équipe de recherche, voire un nom, généralement un médecin, qui devient à la fois caution et porte-parole du produit.

ARTICLE

Proposer un dossier sur les aliments fonctionnels dits « aliments-santé » se justifie doublement, d'une part, parce que l'année 2001 est sans conteste marquée par le développement confirmé de ces produits et, d'autre part, parce que les matières grasses (huiles combinées, margarines, etc.) et les molécules lipidiques (acides gras poly-insaturés - AGPI - oméga 3, phytostérols, etc.) sont fortement concernées par ce secteur. Un aliment fonctionnel peut se définir comme un produit d'alimentarité prouvée, qui présente une composition spécifique ou qui contient un ou des ingrédients affectant de manière ciblée, selon la nature et la dose du ou des nutriments ou ingrédients, une ou plusieurs fonctions de l'organisme dans le but d'obtenir des effets positifs qui puissent justifier une ou des allégations fonctionnelles, voire une ou des allégations de santé. Tous les aliments ayant au minimum une fonction « santé » qui est l'apport énergétique, ces nouveaux aliments doivent donc se démarquer en apportant un bénéfice santé supérieur à l'alimentation classique. Serge Herberg¹ les caractérise par une « valeur santé ajoutée », qui peut être soit une fonction cible améliorée, soit la réduction du risque d'une pathologie. Ainsi, un produit apportant des phytostérols à une dose active pourra contribuer à « diminuer significativement le LDL-cholestérol » et un produit enrichi en AGPI oméga 3 peut revendiquer un apport en nutriments qui « contribuent à la réduction des risques cardiovasculaires ». Il nous paraît important de limiter la notion d'aliment fonctionnel à un produit industriel élaboré pour lequel soit la technologie, soit la formulation, soit les deux ont été volontairement adaptées ou optimisées pour obtenir une fonctionnalité ciblée sur notre métabolisme. On constate en effet un amalgame et une vulgarisation du message « santé » pour des produits qui sont, certes, « bons pour la santé », les fruits et légumes par exemple pour lesquels des études scientifiques ont montré qu'une consommation élevée contribue à la réduction du risque de maladies cardiovasculaires et de certains cancers, mais pour autant on ne peut pas les considérer comme des aliments fonctionnels ! Contrairement aux produits allégés ou diététiques qui répondent à une attente de prévention du capital forme - « Je maîtrise mon corps avec mon alimentation » -, les aliments fonctionnels répondent à un besoin de santé active - « Je mange pour me soigner ». C'est dans ce contexte de bénéfice santé, le plus immédiat possible, que le consommateur peut accepter le prix de ces produits. Les aliments fonctionnels sont porteurs d'une image de haute technicité et perçus comme l'aboutissement d'une recherche pointue, associant le monde industriel au monde de la science, en l'occurrence celle des médecins et des nutritionnistes. Hors de ce contexte, ce type d'aliment n'est pas crédible et est voué à l'échec commercial. La plupart des supports de communication de ces produits - publicité, emballage, site Internet, brochure informative - comportent une référence à des publications scientifiques et surtout à une équipe de recherche, voire un nom, généralement un médecin, qui devient à la fois caution et porte-parole du produit.

Conformément aux deux règles de base du Code de la consommation, à savoir le principe de conformité et le principe de sécurité, un aliment fonctionnel doit répondre aux garanties suivantes : une efficacité prouvée et quantifiée pour un bénéfice justifié, d'une part, et l'absence de danger pour la santé, d'autre part. Pour chaque nutriment, il faudrait donc idéalement connaître la forme et la dose optimales à ingérer ainsi que le contexte « alimentation - population /cible » favorable pour avoir, d'une part, une efficacité maximale et durable sur un bio-marqueur donné et, d'autre part, une toxicité minimale à court et long termes. Ceci suppose de nombreux travaux, entre autres sur l'expertise analytique, la fonctionnalité du ou des actifs - molécule, mélange, extrait -, sur les effets cliniques et les relations de causalité. Cette démarche est longue et coûteuse pour l'industriel et différents obstacles à l'innovation, d'ordre technique ou réglementaire, peuvent apparaître. En effet,

si on dispose généralement de données expérimentales suffisantes pour garantir la nature chimique et la teneur d'un nutriment donné dans un produit, il est difficile de connaître toutes les formes de dégradation de ce nutriment après traitement technologique ou stockage et leurs conséquences nutritionnelles, voire toxicologiques. Un autre obstacle est le respect des limites de sécurité lorsqu'elles existent - c'est le cas des vitamines - ou des apports nutritionnels conseillés, qui est difficilement maîtrisable pour un produit isolé. Même si un aliment fonctionnel ne met pas en œuvre un nouvel ingrédient, une nouvelle source ou une nouvelle technologie, auquel cas la procédure européenne dite Novel Food doit être obligatoirement suivie, il devra faire l'objet d'un dossier technique et scientifique rigoureux pour obtenir un avis favorable de mise et de maintien sur le marché. Le comité d'experts spécialisé en nutrition humaine de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments vient de proposer, en avril 2001, un guide de lignes directrices pour la constitution de tels dossiers industriels. Un contrôle particulier est appliqué aux allégations et aux mentions d'étiquetage. En particulier, sachant que le principal facteur alimentaire de santé reste l'équilibre général de tous les apports nutritionnels, une allégation fonctionnelle ne peut se concevoir que dans le cadre de régimes équilibrés et adaptés quantitativement. Enfin, il ne faut pas oublier qu'un aliment fonctionnel réussi doit aussi être bon au niveau du goût !

Les aliments fonctionnels existant à ce jour peuvent se regrouper en deux catégories. La première correspond à des aliments traditionnels, pris alors comme supports ou vecteurs, dans lesquels est ajouté au moment de la fabrication un ingrédient exogène à une dose nutritionnellement active. Nous pouvons citer ici les produits laitiers ou céréaliers enrichis en acides gras oméga 3, le lait supplémenté en vitamine D, les poudres sucrantes aux fibres bifidogènes ou fructo-oligosaccharides (FOS) prébiotiques actifs sur la flore digestive - « Le sucre qui a la fibre santé » - et, enfin, les margarines enrichies en stérols végétaux. La margarine Fruit d'Or pro-activ, qui contient 8 % de stérols estérifiés, constitue un exemple réussi de triple démarche : démarche scientifique avec, d'une part, de nombreux essais cliniques qui ont permis de mesurer l'efficacité de réduction du cholestérol sanguin et, d'autre part, des tests toxicologiques qui ont prouvé l'innocuité du produit, démarche réglementaire avec l'aboutissement, en juillet 2000, d'une autorisation de mise sur la marché selon le Règlement européen et, enfin, démarche marketing avec une communication santé forte fondée sur le rôle des prescripteurs médicaux. La deuxième catégorie d'aliments fonctionnels regroupe des produits naturellement sources de..., riches en..., ou équilibrés en certains nutriments d'intérêt physiologique. Citons ici le lait fermenté Actimel de Danone riche en bactéries probiotiques actives sur la flore intestinale et qui est considéré comme un précurseur en matière de communication santé - « Le geste santé du matin » - ainsi que les œufs enrichis en AGPI oméga 3 via l'alimentation des poules à base d'huiles de poisson. Ce groupe d'aliments fonctionnels inclut les huiles combinées, dont l'huile Isio 4 de Lesieur qui constitue un bon exemple d'évolution de la revendication nutritionnelle d'un même produit, en fonction de l'attente du consommateur, d'une part, et de l'avancement des connaissances en nutrition, d'autre part. Après avoir mis en avant une simple composition équilibrée en acides gras, cette huile est présentée comme une combinaison de plusieurs facteurs majeurs de prévention cardiovasculaire, « conforme aux recommandations actuelles pour le traitement diététique des hypercholestérolémies », pour aboutir en 2000 à la notion de biodisponibilité de l'acide alpha-linolénique. Un exemple plus récent est celui de l'huile combinée Primevère, mise sur le marché en avril 2001 dans la continuité de la gamme des margarines diététiques Primevère, et qui revendique une utilisation « en association aux régimes proposés pour l'excès de cholestérol », du fait, entre autres, de son apport en AGPI oméga 3. Parmi les ingrédients fonctionnels prometteurs pour demain,

on peut citer les isomères de l'acide linoléique (CLA) qui ont de nombreux effets physiologiques observés chez l'animal : effet anticancérigène, antiathérogène, anabolisant ou immuno-modulateur, mais pour lesquels on ne connaît pas encore chez l'homme les effets réellement bénéfiques et indésirables selon l'isomère et la dose ingérée ; on ne sait donc pas encore définir une allégation objectivée. C'est également le cas des flavonoïdes tels que les isoflavones de soja ou les catéchines de thé vert, qui sont certes déjà utilisées dans certains compléments alimentaires pour des effets annoncés soit sur la cholestérolémie soit sur les troubles de la ménopause, mais qui n'ont pas de statut alimentaire à ce jour et aucune allégation fonctionnelle officiellement reconnue.

En conclusion, si le consommateur peut intellectuellement ou philosophiquement s'interroger sur le concept des aliments-santé, on dispose aujourd'hui de suffisamment de recul pour reconnaître un statut scientifique et non purement marketing aux produits mis sur le marché. Vouloir non pas maîtriser son état de santé mais optimiser son « capital-santé » est un concept de base tout à fait justifié, qui peut être non seulement un objectif au niveau de chaque individu, mais aussi un enjeu de santé publique. Or, les apports alimentaires, dont certains nutriments, contribuent à la réduction des risques de pathologies multi-factorielles telles que les maladies cardiovasculaires, les cancers et l'obésité. Les aliments fonctionnels peuvent donc constituer un nouveau moyen non négligeable pour améliorer l'état nutritionnel d'un individu et par suite d'une population. Lors d'une journée « Acides gras, nutrition et santé » organisée par l'Institut des corps gras le 4 avril 2001 à Bordeaux, le Professeur Eric Bruckert, spécialiste des maladies cardiovasculaires, précisait l'intérêt, développé dans ce dossier, de conseiller à ses patients un apport en phytostérols en complément d'un traitement médical pour abaisser le LDL-cholestérol, facteur de risque reconnu comme majeur.

Les maîtrises de l'origine, de la technologie, de l'absence de toxicité et d'effets indésirables du produit, de la nature et de la concentration en actifs, des populations cibles, du contenu et de la forme des allégations sont autant de garanties que l'industriel doit au consommateur, via un cadre juridique et réglementaire adapté et harmonisé, qui veille entre autres à maintenir une frontière claire entre aliments et médicaments. L'enjeu des aliments fonctionnels est tel qu'un institut de recherche spécifique sur les nutraceutiques et les aliments fonctionnels, l'INAF, vient de se créer au Québec, et que des compétences équivalentes d'aide à l'innovation et au développement se multiplient en France et en Europe.

Note :

¹ Unité de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle, Institut scientifique et technique de la nutrition et de l'alimentation, Paris.