

# Consultation Nutrition N°13

Janvier 2012 • Média d'information pour les professionnels de santé

## Nutrition, Médecine & Sciences

### Un an déjà !

Voici déjà une année pleine de Consultation Nutrition.

Vous êtes plus de 1200 abonnés, professionnels de santé, journalistes professionnels pour la plupart. Pour souffler ensemble cette première bougie, nous vous proposons une « mise à jour » des sujets traités ensemble, un « coin des cancans nutritionnels »... et quelques pronostics pour accompagner nos meilleurs vœux d'imagination nutritionnelle fertile pour 2012.

#### Aluminium

C'est souvent au lendemain d'une publication qu'on a « **du nouveau** » scientifique à se mettre sous la dent.

L'aluminium fait parler de lui depuis longtemps... composant essentiel du plancher des vaches planétaire, sa présence dans les cosmétiques est fortement remise en cause. Le chef de file ? Le Docteur Olivier Guillard, qui a pu publier un premier cas clinique fort gênant : une femme qui rasait ses aisselles et utilisait de l'antiperspirant abondamment. L'aluminium pénétrait jusqu'à atteindre 100 µg par litre de sang quand 1 µg est une « norme ». Plusieurs praticiens corroborent ces résultats et ensemble, déconseillent fortement l'usage de l'aluminium dans les cosmétiques.

Qu'en est-il des vaccins ? Difficile de trouver un remplaçant de qualité. Mais selon les experts qui conseillent nos agences de veille sanitaire<sup>1</sup>, il est urgent de trouver.

Conclusions de l'AFSSAPS publiées le 17 novembre 2011, afin de limiter le risque lié à l'exposition à l'aluminium, il est recommandé de :

- restreindre la concentration d'aluminium dans les produits antitranspirants ou déodorants à 0,6 %. Cette valeur est volontairement exprimée en aluminium, afin qu'elle puisse s'appliquer aux différentes formes utilisées dans les produits cosmétiques ;
- ne pas utiliser les produits cosmétiques contenant de l'aluminium sur peau lésée, étant donné la forte absorption rapportée dans ces conditions. Il serait nécessaire d'informer le consommateur que les produits antitranspirants ou déodorants ne doivent pas être utilisés après le rasage ou en cas de lésion de la peau de type microcoupures. L'AFSSAPS préconise que cette information figure sur les conditionnements.



Vichy - Déodorant sans sels d'aluminium  
France - DR

#### Stévia, rébaudioside A ou stéviol-glycosides ?

La France avait été novatrice, pour une fois !

Le Rébaudioside A avait été autorisé dès 2009 dans les édulcorants de table et pour formuler des boissons et produits allégés (30 % au moins).

Les glucosides de stéviol ont été récemment autorisés comme édulcorants en Europe (11 novembre 2011). Ils doivent être étiquetés (Article 4 §3 : les édulcorants doivent être obligatoirement mentionnés dans la liste des ingrédients sous le nom de cette catégorie, suivi de leur nom spécifique ou de leur numéro CEE : « édulcorant : glycosides de stéviol » ou « édulcorant : E960 ». Annexe III : les mentions "avec édulcorant(s)" ou "avec sucre(s) et édulcorant(s)" doivent accompagner la dénomination de vente de, respectivement, les denrées alimentaires contenant un ou des édulcorants

autorisé(s) ou des denrées alimentaires contenant à la fois du ou des sucre(s) ajouté(s) et un ou des édulcorant(s)). On ne peut pas écrire « extrait de stévia » ou « avec de la stévia », ce qui tromperait le consommateur qui pourrait penser qu'il y a juste un peu d'infusion d'une petite plante douce.... Quand l'extraction est bien plus complexe.

La mention « naturel » est très délicate à manipuler. Les extraits de stévia ne sont en rien « naturels ». Seule l'indication « d'origine naturelle » peut qualifier ces substances.

En revanche, les boissons édulcorées exclusivement avec des extraits de stévia seront exemptées de la taxe boisson, selon le texte à l'étude, qui ne concerne que les boissons avec sucres ajoutés et les boissons light à base d'édulcorants de synthèse.



Stévia  
De la feuille à l'édulcorant - DR

#### Miel OGM ou pas ?

Un apiculteur allemand est en train de manger son chapeau. Ses abeilles ont eu la bonne idée d'aller butiner des plants OGM non loin de là. S'en suit un contrôle qui indique des traces d'OGM dans le miel. Et le tribunal qui décide d'apposer la mention obligatoire « miel issu d'OGM » sur les pots ! Comme cette denrée n'a pas été prévue au programme, l'apiculteur devra détruire le précieux nectar... Il y a des bourdons qui doivent se retourner dans leur tombe ! En attendant, soyez vigilants sur la provenance de votre miel. Rares sont les miels venant du seul sol français, ou

pire, d'une seule région. Hier encore, nous avons pu « feinter » une commensale qui pensait avoir un pot de miel bien de chez nous devant le nez, alors qu'en petit, était écrit une provenance espagnole et autres pays, tout mélangés.

Les abeilles devront apprendre à parler yankee !

E Adamy\* - France  
DR





# Consultation Nutrition N°13

Janvier 2012 • Média d'information pour les professionnels de santé

## Droit de réponse Styrene : Du côté de KNAUF, ... on n'est pas d'accord !

Alors que nous indiquions que le styrène était potentiellement cancérigène – (le Styrene, ou vinyl benzène, dérivé du benzène, qui donnera le polystyrène), sachant que le 10 Juin 2011, l'US National toxicology program a décrété cette substance comme potentiellement cancérigène. Même si ce fait n'a pas encore été fermement et scientifiquement établi. Ce n'est pas du goût de Monsieur Michel Fabié, de la société Knauf Industries solutions. Il nous envoie l'information suivante :

Fabriqué à partir de 2 % de matière recyclable et 98 % d'air, son procédé de fabrication consomme peu d'énergie et ne

produit aucun déchet, nécessite peu d'eau, occasionne aucun gaz à effets de serre, génère aucun impact sur la couche d'ozone.

Neutre et inerte, il ne pollue pas les sols, l'air ou les nappes phréatiques Extrêmement léger, il réduit la consommation de fuel lors de son transport. Son pouvoir calorifique est 3 fois supérieur à celui du bois.

Le composant de base du PSE, le styrène, est présent à l'état naturel dans certains aliments tels que les fraises, les noix et haricots verts »... alors !

Ne vous inquiétez de rien.

## Bisphénols A

Finale, après avoir été interdit dans les biberons (merci au Canada), voici que le bisphénol A va devoir partir en vacances de nos emballages alimentaires et environnementaux de vie quotidienne. Emballages plastiques domestiques, éléments quotidiens en contact avec la peau, la nourriture, les boissons, les cosmétiques, les produits ménagers ....

C'est une bataille rangée entre EFSA et ANSES qui se déroule sous nos yeux ébahis : les experts Français condamnent le bisphénol A sur la base de données scientifiques impliquant ce perturbateur endocrinien.... en sachant que 95 % d'entre nous sommes contaminés de façon importante. Les bébés naissants sont déjà imprégnés, alors leurs biberons (!), sont un problème encore secondaire.

Or, l'agence européenne avait donné un avis très rassurant en 2010 (suite à l'alerte canadienne de 2008, ce n'est donc pas rapide ! ). Il est vrai que leur souci était aussi de voir un peu l'avenir : par quoi remplacer ces plastiques nombreux mais si populaires autrement que par des substances pires encore !?

L'EFSA a promis une réévaluation pour 2012 - on y est bientôt.

La difficulté est de faire un casting suffisamment ouvert pour sélectionner un candidat ou une candidate qui n'aura

pas d'effet secondaire plus important que l'absence d'effet principal. En clair : la sélection se fera essentiellement sur l'innocuité relative des « effets collatéraux » comme ils disent dans l'US force.

**Autant le dire : ce n'est pas gagné !**



Charlotte du Jour\* - DR

## Cancans nutritionnels

Ça coure la toile, ça s'emberlificote dans les neurones et ça finit en scoops sirupeux sur le papier pressé...

### Trop de sucres dans les croquettes ?

Nos belles croquettes de petit-déjeuner ! Pas bonnes ???

Ce scandale planétaire, un tsunami nutritionnel, est né sur la côte Est des Etats-Unis d'Amérique. Nous sommes en 2012, je vous le rappelle...

Alors comme ça, soudainement, une étude<sup>2</sup> va bouleverser la planète américaine en prouvant que les croquettes contiennent souvent au moins 50 % de sucre. La palme allant à nos amis Kellogg's avec des Smacks à 55 % de sucres hors TVA.

#### Quel scoop !

Quelle nouvelle stupéfiante, vraiment !

Mais n'importe quel amidon bien né pourra vous le confirmer : après extrusion, il devient sucres plus ou moins simples et en tous les cas, rapides. Ajoutez le sirop de glucose qui est

additionné à la pâte avant process, et vous avez allègrement 50 % de sucre. C'est sûr !

Le plus drôle est la réplique du syndicat franco-français de croquettes : « pas de ça chez nous » disent-ils !

Effectivement, chez eux, 30 g de croquettes – soit une portion toujours selon eux<sup>3</sup> – n'apporte que 13 g de sucres. Pas 50 %<sup>4</sup> !

Bataille de chiffres électoraux, c'est à la mode !

Et pour ces Français (je suis pliée de rire), il n'y a pas 8 morceaux de sucre chez nous, mais seulement 2,5 morceaux. Mais je ne vous dit pas le poids des morceaux ici et là !!!!

Bref : les mathématiques à la sauce marketing nutritionnel sont vraiment désespérantes !



# Consultation Nutrition N°13

Janvier 2012 • Média d'information pour les professionnels de santé

## Bataille bromée

Mais comme les mauvaises nouvelles arrivent toujours en escadrille, voici que l'huile végétale bromée (BVO - E443) fait son entrée au hit parade des scandales alimentaires outre-Atlantique. Cet émulsifiant est utilisé pour mettre en suspension les substances aromatiques citronnées dans les boissons sodées et sucrées...

C'est aussi un retardant très efficace ... contre le feu, mais

apparemment pas contre les scandales.

La BVO est employée depuis 1931 et ... ce n'est donc que 80 ans plus tard qu'on se préoccupe de sa toxicité chez les sujets qui en ingurgitent des litres par jour. Ça existe. Ces binge soda drinkers le payeront un jour. C'est bien sûr !

A tous les fans de cola, dormez tranquille... ils n'en contiennent pas !



Mountain Dew  
Soda avec BVO  
USA - DR

## Nos pronostics pour accompagner nos vœux d'imagination nutritionnelle fertile pour 2012

- Les OGM sont en route pour devenir l'avenir de l'homme alimentaire... Et ça, c'est comme l'atome. On peut en tirer le pire comme le meilleur.
- La meilleure source alimentaire ? Nos poubelles. Nous gâchons trop (30 % en moyenne en France). Même s'il faut bien sacrifier sur l'autel de la sécurité alimentaire... 30 %, c'est trop !
- Nomadisme, homadisme : impossible à concilier avec « commensalisme » ? Il faut inventer une autre façon de faire une famille.
- La génération Y<sup>5</sup> va-t-elle encore longtemps se moquer de la qualité gustative des aliments ?
- Les téléspectateurs préfèrent voir la cuisine se faire plutôt que la faire eux-mêmes. C'est un peu comme les footballeurs qui boivent de la bière devant le match !
- Rien ne vaut une petite pilule de super extraits ... naturels bien sûr !

- Internet à table : pour cuisiner, calculer, évaluer, ... S'engueuler lors des communions aussi !

- Le nourrissage en continuum : à élire ou interdire ? Une part de plus en plus importante de nos repas se transforme en snackings incessants...

- Le Fat food peut-il être lean ? Comprendons aujourd'hui que le gras n'est pas indispensable au goût !

- Le mouvement sushi, notre slow food à nous, parisiens ! Comment certains aliments cristallisent les idées symboliques du bien manger : poisson cru, algue, riz nature sans sel...

- Les nouveaux labels : « scientifiquement prouvé », « water foot print » ou « sans bisphénol A » ?

- L'hyper luxe : un marché porteur. +30% de croissance.

- Les nouvelles valeurs de Mcdo : locavorisme, équilibre alimentaire, frites durables...

- L'addiction électronique supplante l'addiction au sucré.



Sixthsense  
Numericable - DR



E Ball - DR

Et demain, on n'aura plus du tout de disque dur avec soi : seulement un clavier virtuel, et juste le bout de son doigt comme mot de passe pour accéder à son gros disque dur virtuel. Finis les câbles, les codes, les trucs lourds importables, les disques qui cassent, les CD foutus, les mémoires qui se perdent, les galères électroniques qui ne laissent aucune trace, sauf la rage de retourner à l'âge PAPIER.

Demain, la recette du gâteau au chocolat de ma grand-mère explosera les records chez Christies. Les Moules à baba seront conservés au coffre fort. Les porte-couteaux en cristal seront montés en pendentifs chez Cartier haute joaillerie.

Alors ? En route pour de nouvelles aventures nutritionnelles.

Continuez de recevoir CONSULTATION NUTRITION en vous abonnant gratuitement ou en allant régulièrement sur

[www.nutrimarketing.eu](http://www.nutrimarketing.eu)

### Bibliographie :

<sup>1</sup>[http://www.afssaps.fr/var/afssaps\\_site/storage/original/application/ad548a50ee74cc320c788ce8d11ba373.pdf](http://www.afssaps.fr/var/afssaps_site/storage/original/application/ad548a50ee74cc320c788ce8d11ba373.pdf)

<sup>2</sup>Environnement Working Group

<sup>3</sup>S'il vous plaît, pesez 30 g de croquettes et dites moi si votre enfant ne mange QUE 30 g le matin. Merci.

<sup>4</sup>Méthode classique pour tromper l'adversaire : mélanger des grammes et des %. Ça marche à tous les coups ...

<sup>5</sup>Génération Y : est-ce la génération « baladeur » ou la génération « why ? Nés entre 1980 et 99

**Crédit Photos :** Charlotte du Jour\* - E Adamy\* - E Ball - InnovaDatabase - Mountain Dew - Numericable - NutriMarketing - Vichy - DR

**Département Nutrition • NutriMarketing**

**[nutrimarketing@wanadoo.fr](mailto:nutrimarketing@wanadoo.fr) • 01 47 63 06 37 • [www.nutrimarketing.eu](http://www.nutrimarketing.eu)**