

Maisons-Alfort, le 2 septembre 2003

AVIS

de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments relatif à l'évaluation de la composition de barres de céréales enrichies en calcium, magnésium et vitamines E, C, B₁, PP, B₆, B₈, B₉, B₁₂ et présentées comme destinées aux régimes de contrôle et de perte de poids

LE DIRECTEUR GÉNÉRAL

Par courrier reçu le 20 mars 2003, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) a été saisie le 17 mars 2003 par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes d'une demande d'évaluation de la composition de barres de céréales enrichies en calcium, magnésium et vitamines E, C, B₁, PP, B₆, B₈, B₉, B₁₂ et présentées comme destinées aux régimes de contrôle et de perte de poids.

Après consultation du Comité d'experts spécialisé « Nutrition humaine » le 26 juin 2003, l'Afssa rend l'avis suivant :

Considérant que la demande concerne l'évaluation de la composition d'une barre aux céréales et au chocolat au lait et d'une barre aux céréales avec des pépites de chocolat au lait, enrichies en 10 vitamines et minéraux (calcium, magnésium et vitamines E, C, B₁, PP, B₆, B₈, B₉, B₁₂) ; que ces barres sont présentées comme destinées aux personnes adultes souhaitant perdre du poids dans le cadre d'un programme de contrôle et de perte de poids ; que dans le cadre de ce programme, il est proposé de consommer dans la journée deux substituts de repas, deux barres de céréales et un repas classique par jour ; que ceci correspond à un apport calorique d'environ 1200 kcal/j, couvert pour environ la moitié (600-650 kcal/j) par la consommation quotidienne des substituts de repas et des barres céréalières ; que, selon le pétitionnaire, les barres de céréales sont à consommer en dehors des repas comme en-cas ; que, selon le pétitionnaire, ces barres visent à compléter l'apport énergétique et l'apport en nutriments et à éviter les frustrations chez les personnes en restriction calorique et aimant grignoter et/ou consommer des produits sucrés ;

Considérant, en ce qui concerne la composition nutritionnelle des produits, que l'apport énergétique est de 99 kcal par barre de 26 g, soit 380 kcal/100 g, contre 450 kcal/100 g pour des barres de céréales classiques du commerce ; que 27 à 31 % de cette énergie sont apportés par les lipides, contre 24 à 37 % pour des barres de céréales classiques ; que ces produits ne sont pas des barres hyperprotéinées (4,8 % de l'apport énergétique sous forme de protéines, soit 1,2 g de protéines par barre) ; que l'apport glucidique de la barre céréalière contenant des pépites de chocolat est légèrement supérieur à celui de l'autre barre (18,3 g/barre contre 16,8 g) ; que l'apport de fibres est 3 fois plus élevé dans la barre aux céréales et chocolat au lait que dans la barre aux céréales et pépites de chocolat (1,7 g/barre contre 0,5 g) ; que le calcium, le magnésium et les 8 vitamines sont ajoutés de façon à ce qu'une barre apporte 20 % des apports journaliers recommandés (AJR) pour chacun de ces nutriments ;

Considérant que la place des substituts de repas n'est pas définie dans les recommandations officielles pour la prévention et le traitement des obésités en France ; que les régimes modérément restrictifs (apportant environ les deux tiers des apports habituels du sujet) sont toutefois décrits comme ceux qui permettent les meilleurs résultats à long terme ; que les conseils alimentaires doivent être individualisés et prendre en compte en particulier le poids (donc la dépense énergétique de repos) et le niveau habituel d'activité physique ;

Considérant qu'en ce qui concerne l'apport de macronutriments des barres, l'apport de lipides est satisfaisant et l'apport de protéines est négligeable par rapport aux besoins journaliers ;

Considérant qu'en ce qui concerne l'enrichissement en vitamines et minéraux des barres, la consommation quotidienne de deux barres et de deux sachets de substituts de repas enrichis également en vitamines permet d'apporter 90 % des AJR pour l'ensemble des vitamines, ce qui permet d'assurer un apport satisfaisant en ces micronutriments si le programme est suivi comme indiqué par le pétitionnaire ; que l'apport de calcium dans le cadre de ce programme est très dépendant du mode de reconstitution des sachets de substituts de repas (lait ou eau), ce qui rend difficile l'évaluation de l'apport journalier moyen en calcium ; que, toutefois, l'enrichissement proposé (160 mg/barre) est satisfaisant même si la poudre constituant les substituts de repas est diluée dans 250 mL de lait écrémé (soit 300 mg de calcium par repas) ; que l'enrichissement en magnésium proposé (60 mg/barre) est satisfaisant ;

Considérant que, contrairement à ce qui est affirmé par le pétitionnaire, en dehors des régimes très restrictifs (apport énergétique inférieur à 1200 kcal/j) et en dehors du cas des patients ayant bénéficié d'un traitement chirurgical de leur obésité (en particulier par court-circuit gastro-intestinal), il n'est pas démontré, compte tenu des données scientifiques actuelles, qu'une réduction des apports dans le cadre de la prise en charge de l'obésité induise des carences majeures en micronutriments ;

Considérant que le pétitionnaire présente ces barres comme fournissant, en particulier, des apports de micronutriments (vitamines et minéraux) équivalents à ceux des fruits ; que, mises à part ces teneurs en micronutriments, il existe toutefois des différences de composition entre ces deux types de produits ; qu'en outre, la consommation des fruits et légumes dans le cadre d'une alimentation diversifiée et équilibrée présente un intérêt nutritionnel majeur ;

Considérant que le risque de dépassement des limites de sécurité, fixées par le Conseil supérieur d'hygiène publique de France (CSHPF) pour les vitamines, par la consommation excessive de ces barres est faible, que ce soit dans le cadre ou en dehors du programme de contrôle et perte de poids ;

Considérant qu'il existe un risque de consommation de plus de deux barres de céréales, d'autant plus que ces produits ont une palatabilité notable ; que la consommation de ces barres ne permet pas d'avoir une action réellement éducative en terme de comportement alimentaire, dans la mesure où elle peut favoriser la prise d'aliments en particulier sucrés et/ou gras en dehors des repas ;

Considérant que les affirmations du pétitionnaire selon lesquelles "proposer des barres / en-cas fortifiés à base de céréales à des personnes suivant un régime de contrôle du poids aide à garantir une alimentation équilibrée" et qu'en ce qui concerne les consommations extra-prandiales, "il est préférable d'utiliser [ces] en-cas plutôt qu'un aliment riche en lipides", ne sont pas démontrées,

L'Afssa estime finalement :

- que, compte tenu de leur composition, les barres faisant l'objet de la saisine répondent aux besoins nutritionnels des personnes qui suivent le programme de contrôle et de perte de poids pour lequel elles ont été conçues ;
- que, compte tenu de l'apport énergétique quotidien prévu par le pétitionnaire, il n'existe toutefois aucune démonstration scientifique que la prise de ces en-cas pallie un risque de carences éventuelles ;
- que la consommation de ces barres n'est pas favorable à une éducation nutritionnelle du consommateur en ce qui concerne son comportement alimentaire et que d'autres aliments que ces barres, apportant des vitamines et minéraux et/ou des fibres pourraient être recommandés.

Martin HIRSCH