

Bibliomer

Veille bibliographique et réglementaire à l'intention des acteurs de la filière produits de la mer

Bibliomer n° : 47 – Septembre 2009

Thème : 3 – Qualité Sous-thème : 3 – 2 Nutrition

Notice n° : 2009-4919

Avis du Groupe scientifique sur les Produits Diététiques, la Nutrition et les Allergies du 30 juin 2009 relatif à une demande de la Commission européenne sur les valeurs de référence à utiliser pour l'étiquetage pour les acides gras polyinsaturés n-3 et n-6 (Question n° : EFSA-Q-2009-00548)

Scientific Opinion of the Panel on Dietetic products, Nutrition and Allergies on a request from European Commission related to labelling reference intake values for n-3 and n-6 polyunsaturated fatty acids

The EFSA Journal, 2009, 1176 p. 1-11 - Texte en Anglais



http://www.efsa.europa.eu/cs/BlobServer/Scientific_Opinion/nda_op_ej1176_labelling_reference_intake_values_PUFA_en.pdf?ssbinary=true

● Résumé

Les acides gras polyinsaturés sont parmi les ingrédients santé aux effets les mieux démontrés, mais aussi parmi les mieux compris par les consommateurs. Cet avis concerne les oméga 3 : l'acide linoléique (ALA), l'acide eïcopentaénoïque (EPA) associé à l'acide docohexaénoïque (DHA), et les oméga 6, principalement l'acide linoléique (LA).

L'apport référence pour l'étiquetage de l'ALA est fixé à 2 grammes. Il se base sur les apports observés dans la population européenne (0,7-2,3 g/j) et les recommandations établies sur des considérations de santé cardiovasculaire et de neuro-développement correspondant à 2-3 g ALA/j pour un apport énergétique de 1 800-2 700 kcal/jour.

Selon les études, l'association EPA-DHA a un impact positif sur le risque cardiovasculaire à partir de 250 mg/j, équivalent à une à deux parts de poissons gras par semaine. Les apports dans la population européenne varient entre 80 mg/j et 420 mg/j. Le Groupe scientifique a proposé une valeur d'apport référence de 250 mg/j. Elle est supérieure à celle attendue initialement (200 mg). Ce qui devrait permettre d'éviter des allégations sur des produits trop faiblement enrichis.

Enfin, le Groupe scientifique a proposé un seuil à 10 grammes pour les oméga 6, constitués principalement par le LA. Les experts ont tenu compte des apports moyens observés dans la population européenne (7-19 g/j) et des recommandations internationales relatives à la santé cardiovasculaire (8-12 g/j). Ils ont largement augmenté la valeur initialement proposée (6 g). Les acides gras polyinsaturés concernés en matière d'étiquetage nutritionnel sont :

- pour les oméga 3 : l'acide alpha-linoléique (ALA) et les acides gras oméga 3 à longue chaîne représentés essentiellement par l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et par l'acide docosahexaénoïque (DHA) ;
- pour les oméga 6 : essentiellement l'acide linoléique (LA).

Les valeurs proposées par l'EFSA sont les suivantes :

- oméga 3 / ALA, 2 g par jour ;
- oméga 3 / EPA + DHA, 250 mg par jour ;
- oméga 6 / LA : 10 g par jour.

En France, les valeurs de références utilisées actuellement sont celles des Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) de 2001 :

- pour un homme adulte, de 10, 2, 0,5 et 0,12 g,
- pour une femme adulte, de 8, 1,6, 0,4 et 0,10 g,

respectivement pour LA, ALA, les acides gras à longue chaîne de la famille des oméga 3, et le DHA.

Ainsi, l'AFSSA dans son rapport de juin 2003 sur les oméga 3 précisait que la mention « source d'acides gras oméga 3 » est justifiée dès lors que le produit contient 15 % de l'ANC de l'homme adulte (ANC fixé pour l'ALA à 2 g/j, ou pour le DHA à 120 mg/j) pour 100 g ou 100 ml ou 100 kcal.

La Commission européenne va dorénavant baser ses propositions de seuils sur cet avis de l'EFSA, aussi bien pour déterminer les valeurs de références dans le cadre de l'étiquetage nutritionnel, que pour déterminer les conditions des allégations nutritionnelles (source de) et d'allégations santé.