Alimentation moderne : la solution "vitamines"

Autor(en): **Centre d'étude et d'information sur les vitamines**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Revue économique franco-suisse**

Band (Jahr): **70 (1990)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-886843

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Alimentation moderne : la solution « vitamines »

Centre d'Étude et d'Information sur les Vitamines (CEIV), Produits Roche, Neuilly

Un nouvel équilibre alimentaire dans nos assiettes : c'est le pari qu'ont voulu relever les professionnels de l'alimentation en proposant, depuis quelques années, des produits alimentaires dont la teneur en vitamines est adaptée aux nouveaux modes de vie. « Enrichis » ou « restaurés » en vitamines, ces produits partagent une même mission : contribuer à assurer l'équilibre vitaminique de l'organisme, souvent malmené, de l'homme moderne.

Les Français manquent de vitamines ! Cela peut sembler paradoxal au pays du bon-vivre et du bien-manger. Nous mangeons certainement assez, nous mangeons parfois trop, mais mangeons-nous vraiment bien ?

La journée de travail demande, aujourd'hui, peu de dépense physique. Par conséquent, les quantités d'aliments nécessaires chaque jour pour faire le plein d'énergie diminuent. Ce qui ne diminue pas, c'est la quantité de vitamines dont notre organisme a besoin.

Une récente enquête sur le statut vitaminique **des Français** (ESVITAF) révèle que leurs **apports en vitamines** sont **insuffisants**. Cette enquête, réalisée sur 700 personnes dans quatre centres de santé en France, a permis de déceler chez des sujets apparemment en bonne santé un bilan vitaminique déficitaire.

Cela est particulièrement vrai pour les vitamines C, B1, B2, E, D, ainsi que pour les folates (B9). Des déficiences vitaminiques similaires ont été observées dans d'autres pays à haut niveau de vie (États-Unis, RFA, Canada). Or ces déficiences, si elles ne présentent pas le caractère de gravité que l'on peut trouver dans certains pays en voie de développement, sont fragilisantes, notamment vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires ou de certains cancers. Voilà pourquoi les vitamines s'apprêtent à devenir l'un des grands enjeux de l'industrie alimentaire de cette fin de siècle.

Certains groupes de population sont apparemment plus concernés que d'autres : prématurés, enfants en bas âge, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes, personnes âgées... Mais il faut également prendre en considération le cas de malades recevant certains médicaments de façon prolongée, des alcooliques, des personnes constamment au régime. En effet, en dessous de 1 200 Kcal, il est impossible d'assurer à l'organisme un bon équilibre vitaminique.

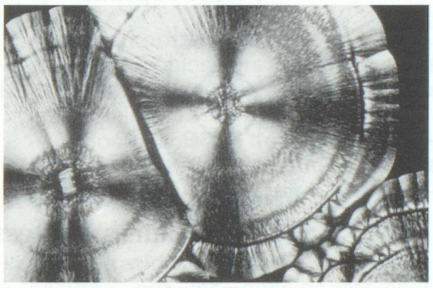
Face à un tel constat, les exigences des consommateurs doivent être également prises en compte : manger vite mais bien, des plats équilibrés et bons, pour garder la ligne sans perdre la forme. Les professionnels de l'agro-alimentaire se trouvent face à un défi difficile à relever. Favoriser la consommation d'aliments riches en vitamines permet de résoudre quelques problèmes ainsi posés.

L'idée d'ajouter des vitamines à certains produits n'est cependant pas nouvelle : au cours de la Première Guerre mondiale, les Danois avaient déjà décidé d'enrichir la margarine en vitamine A. L'addition de vitamines B1, B2, PP à la farine est pratiquée aux États-Unis depuis 1941, afin de prévenir le béribéri et la pellagre.

En France, la législation autorise deux types d'apports vitaminiques dans les produits alimentaires. La **restauration**, qui consiste à compenser les pertes vitaminiques dues au stockage, au transport, aux traitements mécaniques et à la cuisson. Ces produits présentent une « teneur garantie en vitamines ». Ils offrent une qualité nutritionnelle comparable à celle des produits frais n'ayant pas subi de transformation industrielle. **L'enrichissement** permet d'obtenir, pour un aliment donné, une teneur en vitamines supérieure au niveau naturel d'origine. Cette deuxième catégorie d'aliments permet de couvrir une partie significative des besoins quotidiens en une ou plusieurs vitamines.

À l'autre bout de la chaîne, lorsqu'il pousse son caddie le long des linéaires des grandes surfaces, le consommateur a le choix : lait, produits laitiers, fromages fondus, biscuits, jus de fruits, huiles végétales, biscottes, potages, purées, plats cuisinés... Enrichis ou restaurés, les aliments vitaminés sont variés et adaptés à tous les goûts.

La production de vitamines à partir des sources naturelles animales ou végétales ne peut plus suffire aujourd'hui aux besoins des hommes. L'extraction des vitamines nécessite, en effet, de très grandes quantités de matières premières. Ainsi, pour satisfaire aux besoins de la planète en vitamine C, il serait nécessaire de planter la totalité des terres émergées en citronniers... Les fabricants produisent donc des vitamines fabriquées industriellement. Il n'existe aucune différence entre une vitamine d'origine naturelle et une vitamine reproduite par synthèse, que ce soit au niveau chimique, ou au niveau de son action sur l'organisme.



Vitamine C

La vitaminisation des aliments est aujourd'hui parfaitement maîtrisée. Les aliments restaurés ou enrichis en vitamines assurent un équilibre vitaminique adéquat. De plus, cet ajout n'induit aucune altération du produit fini, aucun changement de goût, de couleur, de texture et surtout aucun apport calorique supplémentaire. Le bénéfice pour le consommateur est indéniable, que ce soit en terme de marketing, de santé publique, ou, tout simplement, de qualité de la vie. ■