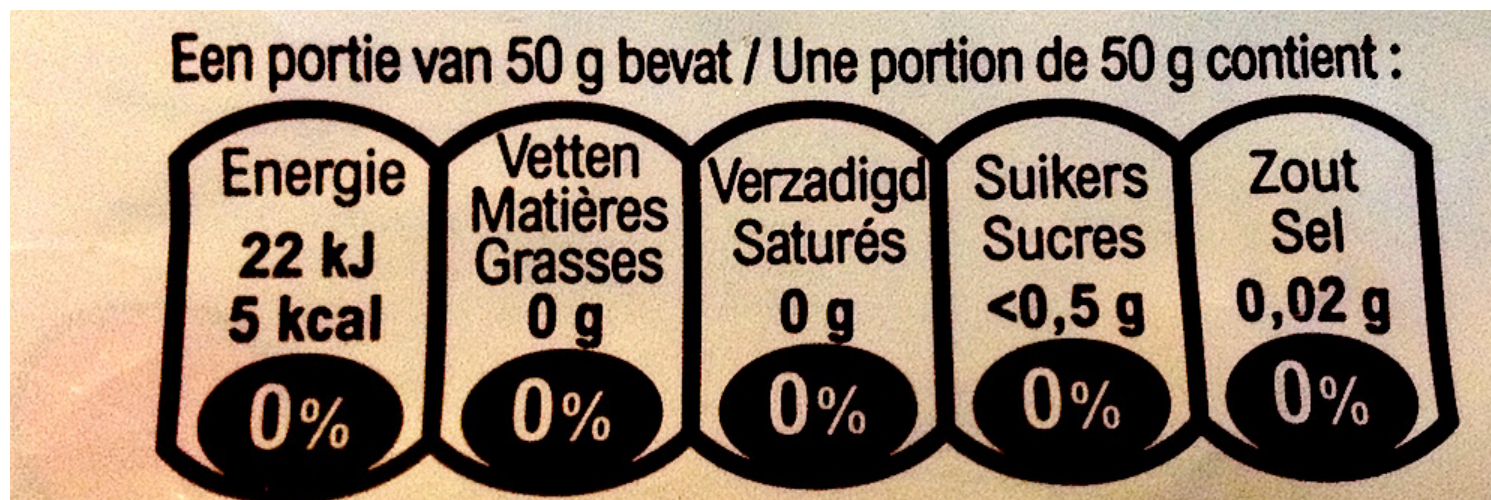


## LE CONTENU DE NOTRE ASSIETTE DÉFINI AU MICRONUTRIMENT PRÈS

Publié le 13 novembre 2015



Les émissions de télévision consacrées au « meilleur-top-master cuisinier/pâtissier » sont nombreuses. Les attaques portées contre l'un ou l'autre aliment également. [Comme le lait, qui vient de faire l'objet d'un avis tout récent du Conseil supérieur de la Santé](#) en Belgique.

L'information relative au contenu nutritionnel exact de notre assiette n'est par contre pas aussi médiatisée. Moins « vendeur » sans doute que les émissions de télé-réalité consacrées au surpoids.

Pourtant, les outils d'information nutritionnelle existent. L'étiquetage des aliments, souvent en caractères minuscules, renseigne déjà le consommateur au cas par cas. En Belgique, un outil global, public et rigoureux est également disponible en ligne. Il est d'accès gratuit.

### Base de données scientifique

« Depuis un quart de siècle, Nubel propose effectivement une base de données scientifique sur les nutriments présents dans les produits alimentaires », explique Marc De Win, du Service Public Fédéral Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement, et président de [l'ASBL Nubel \(Nutriments Belgique\)](#).



« Notre travail est simple. Nous ne nous préoccupons pas de sécurité alimentaire, nous ne menons pas de campagnes de prévention en matière d'obésité. Par contre, nous élaborons et nous mettons constamment à jour notre base de données sur les valeurs nutritives des aliments disponibles chez

nous. De quoi permettre à chacun de faire les bons choix en matière d'aliments et de se nourrir de manière équilibrée ».

## Ne pas confondre aliments et nutriments

« Il ne faut surtout pas confondre nutriments et denrées alimentaires », explique Carine Seeuws, de cette même association publique-privée.



« Un nutriment est un composant d'une denrée alimentaire qui assure la construction, la croissance et la régénération des tissus et le maintien des fonctions vitales de notre corps », dit-elle. « Le lait est un aliment. Il contient divers nutriments, comme des protéines, du calcium, des vitamines ».

[La base de données Nubel](#) est un outil primordial pour les spécialistes de la santé. Notamment les diététiciens. Mais il intéresse aussi l'industrie agroalimentaire, qui collabore à la mise à jour de ses informations. Chaque jour, un nouveau produit, une nouvelle recette, débarque sur le marché.

## 32 nutriments et 1200 denrées alimentaires sous la loupe

La base de données publique intéresse aussi... les consommateurs. « L'idée de la création d'une table de composition des aliments a germé dès 1985 », précise Marc De Win. « Depuis, elle n'a cessé de se développer. Nous proposons aujourd'hui une table belge de composition des aliments. Ce document imprimé reprend les nutriments présents dans 1200 denrées alimentaires commercialisées en Belgique. Protéines, matières grasses, hydrates de carbone, fibres, vitamines: 32 nutriments sont pris en compte ».

[Une autre base de données disponible en ligne concerne les noms de marques.](#) Quelle est la pâte à tartiner la plus chargée en graisses? Quel plat préparé est-il le plus riche en calories? Six mille produits vendus dans le pays y sont recensés et caractérisés.

## Bientôt obligatoire pour les produits de la ferme

La nouveauté en la matière concerne la description nutritionnelle des produits fermiers. Fabriqués de manière artisanale, vendus à la ferme ou sur des marchés locaux, leurs teneurs en nutriments est susceptible de varier d'une exploitation agricole à une autre.

Pour résoudre ce casse-tête, l'approche privilégiée par Nubel et ses partenaires passe par l'élaboration de teneurs moyennes, produit par produit. Des chiffres dont les fermiers pourront se saisir pour l'étiquetage de leurs produits. Un étiquetage obligatoire pour eux aussi dans les mois qui viennent.

« Ils seraient par contre bien en peine de se payer des dizaines d'analyses de laboratoire chaque

année pour leurs produits en constante évolution », souligne-t-on chez Nubel.

L'outil est en place et accessible, comme en atteste la catégorie « produits fermiers » de [la base de données internubel](#).

Elle se base surtout sur des informations et des analyses réalisées avec la collaboration d'agriculteurs du nord du pays, fédérés au sein de l'association flamande de soutien aux produits de la ferme (« [Steunpunt Hoeveproducten](#) »). Mais la porte est ouverte. Les fermiers wallons sont invités à la table.