

Maisons-Alfort, le 1^{er} août 2003

AVIS

de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments relatif à une demande d'évaluation des justificatifs concernant des barres céréalières de l'effort enrichies en vitamines et minéraux

Par courrier reçu le 17 mars 2003, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) a été saisie le 14 mars 2003 par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes d'une demande d'évaluation des justificatifs concernant des barres céréalières enrichies en calcium, phosphore, fer, magnésium, zinc, vitamines C et E, vitamines du groupe B dans une barre céréalière de l'effort déclinée sous 6 variétés différentes, convenant plus particulièrement aux sportifs.

Après consultation du Comité d'experts spécialisé « Nutrition humaine » le 22 mai 2003, l'Afssa rend l'avis suivant :

Considérant que la demande concerne l'évaluation des justificatifs concernant des barres céréalières enrichies en calcium, phosphore, fer, magnésium, zinc, vitamines C et E, vitamines du groupe B dans une barre céréalière de l'effort ; que la présentation du produit se décline sous 6 variétés différentes ; que le produit est présenté comme convenant plus particulièrement aux sportifs ; qu'il répond à la définition des aliments destinés à une alimentation particulière et notamment à l'article 1^{er} du décret du 29 août 1991 et au titre II (« produits diététiques de l'effort ») de l'arrêté du 20 juillet 1977 ;

Considérant que le pétitionnaire revendique par ailleurs l'allégation : « la couverture des besoins nutritionnels du sportif passe par une alimentation courante équilibrée et diversifiée. La consommation supplémentaire de barres permet d'optimiser la couverture des besoins accrus en vitamines et minéraux » et la recommandation : « Il est recommandé de ne pas dépasser la consommation journalière de quatre barres qui couvrent à elles seules les besoins énergétiques équivalents à une activité sportive intense de 2 à 3 heures par jour » ;

Considérant que l'apport énergétique correspond en moyenne à 359 kcal par barre ; que plus de 60 % de sa valeur calorique provient des glucides ; que la répartition des macro-nutriments est pour 100 g de 12,3 g de protéines, de 66,2 g de glucides, de 5,2 g de lipides ; que la forme chimique des enrichissements est conforme à la liste positive de la Directive 2001/15/CE de la Commission européenne relative aux substances qui peuvent être ajoutées dans un but nutritionnel spécifique aux denrées destinées à une alimentation particulière ;

En ce qui concerne l'enrichissement en vitamines :

Considérant que le produit renferme une quantité de vitamines du groupe B telle qu'à un apport calorique de 3000 kcal correspond un apport de vitamine B₁ compris entre 3 et 9 mg, ce qui est conforme à la réglementation ; que l'avis de la Commission interministérielle d'évaluation des produits destinés à une alimentation particulière (CEDAP) du 28 février 1996 stipule que pour le métabolisme des substrats énergétiques, le besoin est accru en vitamines B₁, B₂, B₃ et B₆ et que pour la neutralisation des radicaux libres produits pendant ou après certains exercices, le besoin en vitamines C, E et bêta-carotène est augmenté ; que l'ouvrage des apports nutritionnels conseillés (ANC, 2001) rapporte qu'il existe un besoin supplémentaire en thiamine (B₁), riboflavine (B₂), pyridoxine (B₆), niacine (B₃ ou PP), folates (B₉), cyanocobalamine (B₁₂) et en acide ascorbique (C), rétinol, vitamines D et E chez les sportifs pratiquant une activité physique

intense et soutenue ; que la vitamine K, la biotine et l'acide pantothénique ont été exclus de cette liste ;

Considérant cependant que le produit ne s'adresse pas uniquement aux sportifs ayant une activité de type aérobie, intense et prolongée ; qu'il a pour cible l'ensemble de la population sportive sans distinction de l'âge, du sexe, du type de sport, du niveau de pratique, de la période de pratique ;

En ce qui concerne l'enrichissement en minéraux :

Considérant que l'enrichissement en calcium et phosphore d'une part et en magnésium d'autre part peut être justifié chez les jeunes sportifs, et plus particulièrement les jeunes sportives ; qu'en ce qui concerne le fer, il est probable que le besoin soit augmenté chez les jeunes sportives mais il est conseillé que ce groupe à risque fasse l'objet d'une prise en charge spécifique sous contrôle médical ;

Considérant par ailleurs qu'un sujet, dont l'alimentation est diversifiée et équilibrée, consommant 4 barres par jour risque d'atteindre les limites de sécurité en zinc ; que le choix de l'aliment vecteur peut être discutable dans la mesure où il pourrait favoriser la prise alimentaire en dehors des repas ; que le choix d'un vecteur hydrique serait plus pertinent au regard de l'éventuel état de déshydratation du sportif ;

Considérant de plus que le pétitionnaire n'indique pas les fournisseurs des matières premières utilisées et qu'il ne présente aucune étude de stabilité des vitamines incorporées dans la barre céréalière, à moyen et long termes ; que le dossier ne mentionne pas le contrôle après fabrication de la teneur en vitamines et minéraux ; que l'étiquetage devrait mentionner à quelle catégorie de sportifs le produit est destiné,

L'Afssa estime que :

- L'enrichissement en riboflavine, niacine, vitamine B₆, vitamine C et vitamine E est justifié ;
- Pour les sportifs d'endurance ou de force pratiquant à une haute intensité, l'apport magnésien devrait être proportionnel à la dépense énergétique à raison de 150 mg/1000 kcal de dépense ;
- Il n'y a pas de justifications scientifiques à enrichir en vitamine B₅, vitamine B₈, vitamine B₁₂, zinc, fer, calcium, phosphore ;
- L'étiquetage doit mentionner clairement la catégorie de sportifs ciblée par le produit et le nombre de barres consommées à ne pas dépasser.

Martin HIRSCH