

**GMSA**

# INFO

Le Journal des  
clients Groupe  
Minoteries SA

Mars 2020

Editorial

«Dis-moi ce que tu manges,  
je te dirai qui tu es»

Nutri-Score: système  
d'étiquetage pour la qualité  
nutritionnelle

**GMSA**   
MÜHLEN • MOULINS • MULINI





## Editorial

### «Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es»

[M.M.] Nos Conseillers fédéraux, dont la grande capacité d'adaptation suscite notre envie à tous, sont sans aucun doute des magistrats compétents, polyvalents et très occupés aussi. Ainsi l'un d'entre eux pourra par exemple délivrer une allocution aux Journées du cinéma de Soleure, s'envoler juste après pour New York afin de prononcer, au siège de l'ONU, un discours sur les grands défis internationaux, et pour finir, enchaîner avec des missions officielles impliquant une multitude de voyages intercontinentaux. À peine de retour, il ou elle s'entretiendra avec des représentants de l'industrie alimentaire sur la réduction de la teneur en sel et en sucre dans le pain, les yogourts et les céréales du petit-déjeuner, un sujet cher à l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV). Nos sept sages réalisent là le grand écart entre des thèmes d'une diversité extrême, même s'ils ont pu, pour leurs interventions, s'appuyer sur le «briefing»

professionnel donné au préalable par l'état-major du Département concerné. On peut cependant se poser la question: est-il vraiment opportun qu'un Conseiller fédéral se préoccupe de la teneur en sel et en sucre des denrées alimentaires, et si c'est le cas, quelle crédibilité ses déclarations ont-elles?

En décembre 2019, l'OSAV a publié deux documents de travail qui portent sur la consommation de sel et de sucre. Si l'on en croit ces études, nous ingérons chaque jour avec notre nourriture presque le double de la quantité de sel recommandée par l'OMS, à savoir 9 grammes au lieu de 5. Idem pour le sucre. Dans son flyer sur le thème de la santé en lien avec le sel, l'OSAV affirme incidemment que le fait de bouger, de réduire sa consommation d'alcool et de manger beaucoup de fruits et de légumes favorise l'abaissement de la tension artérielle qui résulte d'une alimentation pauvre en sel.

Dans la liste des aliments responsables de la quantité de sel consommée quotidiennement, ce flyer mentionne en premier lieu le pain et les produits de boulangerie. Ici, on a visiblement fait abstraction de tout réalisme. Si notre Conseiller ou Conseillère fédérale, ou un fonctionnaire fréquemment dans une gare ou se déplacer dans l'espace public, cette liste se présenterait probablement de manière différente, car avec un tel mode de vie, les repas classiques cèdent toujours plus souvent la place à des snacks. Le petit-déjeuner de nombreux jeunes ne contient plus de pain, mais des boissons énergisantes concoctées à base d'hyper-concentrés de sucre, le repas de midi se compose de fast food ou de plats préparés, avec leur cortège d'exhausteurs de goût et d'agents de conservation. Il serait probablement plus judicieux de consommer un Red Bull de moins et/ou de renoncer à l'habituelle portion de frites ou de garniture de ce

genre, plutôt que de pointer du doigt l'aliment de base qu'est le pain, dont l'importance dans la chaîne alimentaire n'est plus à démontrer.

Udo Pollmer – un expert incontesté des questions d'alimentation – a clairement exposé la situation dans un article remarquable paru dans panissimo, édition du 25.10.2019/numéro 21. Selon lui, si l'on est d'avis qu'il faut supprimer le sel dans les boulangeries, on ne fait que pousser les citoyens à manger moins de pain. Des produits de boulangerie sans sel ne répondent plus aux besoins du corps, et après un certain temps, ce serait comme si l'on mordait dans du textile.

Fondamentalement, nous vivons dans un monde de plus en plus sous tutelle, où la liberté personnelle et la créativité sont toujours plus menacées. Nous ne sommes visiblement plus capables de vérifier si un aliment est encore frais, et donc consommable, raison pour laquelle les dates de péremption doivent être indiquées. Nous en sommes donc réduits à observer un code couleur utilisant le rouge et le vert – et dans le meilleur des cas, avec quelques teintes intermédiaires – pour pouvoir évaluer si un aliment est prétendument «bon pour la santé» ou «moins bon». Si cette évolution perdure, le jour n'est plus très loin où il faudra apposer sur les bouteilles de vin – à l'instar des paquets de



cigarettes, comme le recommande l'UE – des étiquettes avec l'avertissement disant «l'alcool tue». Il serait peut-être bon que l'OSAV réalise à nouveau ce que Paracelse, ce médecin, théologien et philosophe suisse du 15<sup>ème</sup> siècle, avait dit: «Tout est poison et rien n'est sans poison; la dose seule fait que quelque chose n'est pas poison». Quoi de plus beau que de manger de temps en temps quelque chose de vraiment sucré ou salé, un aliment qui a du caractère et un goût bien affirmé? Un pain sans sel – ou pauvre en sel – est tout simplement immangeable.

Boire un, deux, voire trois verres de vin par jour est sûrement une bonne chose, mais il arrive de temps à autre qu'on en boive davantage parce que la situation ou l'ambiance l'encourage. Personne n'en est jamais mort. Et peut-être qu'après un bon repas, c'est aussi l'occasion propice pour s'abandonner à la délicate senteur d'une fumée de tabac qui saura faire vagabonder notre esprit vers d'autres pensées et créer une atmosphère tout simplement agréable. Pas de quoi s'alarmer. Le psychisme humain a, lui aussi, une influence déterminante sur la santé. La joie, le plaisir et les expériences sensorielles ne font généralement pas bon ménage avec une vie faite d'ascèse, de discipline et de constante retenue. Personnellement, je mange ce qui me plaît, à raison de trois repas par jour et en fonction de ce qui me fait du bien, compte tenu de ma sensibilité individuelle et d'une certaine dose de bon sens; je ne prends presque jamais d'en-cas, chacun de mes repas est accompagné de (beaucoup de) pain ayant, j'espère, une teneur correcte en sel, je ne m'en tiens à aucune espèce de règle ou de recommandation émise par un office fédéral, et j'ai malgré tout le privilège – sans même pratiquer de sport (uniquement du jardinage) – d'être en parfaite santé et, cerise sur le gâteau, avec un indice de masse corporelle presque idéal.

Marc Müller

## Nutri-Score

[V.V.] Le plaisir est essentiel en matière d'alimentation et la grande diversité de pains et de produits de boulangerie que nous proposons aux consommateurs y contribue grandement. En plus du goût, le pain permet également de satisfaire d'autres sens comme l'odorat et le toucher. Toutes ces sensations contribuent à faire du pain un aliment central de notre quotidien.

Le pain, en dépit de certaines idées reçues, joue un rôle essentiel dans l'équilibre alimentaire. Le pain est un bon régulateur de l'équilibre alimentaire reconnu par les professionnels de santé. Source d'énergie utile au fonctionnement des muscles et du cerveau, le pain est intéressant pour ses apports en glucides complexes, en protéines végétales, en fibres, en vitamines du groupe B et sa faible teneur en lipides. Il favorise la satiété et contribue ainsi à diminuer le grignotage entre les repas, facteur de la prise de poids.

Alors que la teneur en sel du pain a déjà fortement baissé au cours des dernières années – entre 2011 et 2014, la teneur moyenne en sel du pain suisse est passée de 1,75 à 1,46 gramme pour 100 grammes, soit une baisse d'environ 17%, Monitoring du pain 2014 de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire (OSAV) – l'OSAV veut aller encore plus loin en imposant une quantité de sel maximale aux fabricants.

Mais à quel point le sel est-il mauvais pour la santé? Cette question est très discutée actuellement. La Société Suisse de Nutrition (SSN) et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommandent un apport journalier maximum de 5 grammes de sel. En Suisse, nous en consommons toutefois près de 9 grammes par jour. Selon une nouvelle étude de grande ampleur menée au Canada, le sel n'est pas problématique. Ses auteurs critiquent les valeurs limites en vigueur et demandent une adaptation de ces chiffres. D'après leurs résultats, le sel ne serait pas aussi nocif qu'on ne le croit généralement. Une forte consommation n'aurait qu'un faible impact sur la tension



Etiquetage des denrées alimentaires:  
un critère de choix pour les consommateurs



artérielle et pourrait même réduire le risque d'infarctus.

Un autre aspect qui pourrait encore être introduit dans une réglementation de notre alimentation est l'introduction du Nutri-Score.

Le Nutri-Score est un système d'étiquetage volontaire pour les denrées alimentaires qui s'applique à tous les aliments transformés à l'exception des herbes aromatiques, thés, cafés et levures, ainsi qu'à toutes les autres boissons à l'exception des boissons alcooliques.

Le Nutri-Score, aussi appelé système 5 couleurs, est un système d'étiquetage nutritionnel basé sur un logo avec cinq valeurs allant de A à E et du vert au rouge, établi en fonction de la valeur nutritionnelle d'un produit alimentaire. Il a pour but de favoriser le choix de produits plus sains par les consommateurs et ainsi de participer à la lutte contre l'augmentation des maladies cardiovasculaires, de l'obésité et du diabète de type 1.

Pour calculer le score de chaque produit et les classer, un score est attribué à la teneur pour 100 grammes de produit:

- en nutriments et aliments à favoriser :

fibres, protéines, fruits et légumes

- en nutriments à limiter : énergie, acides gras saturés, sucres, sel

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur.

Pour tenir compte des spécificités de certaines familles d'aliments telles que les matières grasses ajoutées (beurre, huile), les fromages ou encore les boissons, la méthode de calcul du score a été adaptée.

En Suisse, l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) soutient l'introduction du Nutri-Score, car il estime qu'il peut servir de guide aux consommateurs et les aider à faire des choix en connaissance de cause. L'instauration d'un système d'identification repose sur une base volontaire et reste une option ouverte pour toutes les entreprises intéressées.

De manière générale, le Nutri-Score se démocratise en Europe mais actuellement, la réglementation de l'Union européenne ne permet pas aux États membres de rendre ce dispositif obligatoire, leur action se limite donc à la possibilité de le recommander et à encadrer son utilisation. Plusieurs leaders de l'agro-alimentaire

et de la grande distribution ont annoncé l'arrivée du Nutri-Score sur leurs produits. Il faut donc s'attendre à ce que le consommateur demande également des renseignements sur le score des produits boulangers.

Le Nutri-Score de tous les pains spéciaux élaborés selon les recettes de panification GMSA sont disponibles sur demande.

Etant conscient que le calcul du Nutri-Score pouvant être contraignant, nous vous soutenons avec plaisir pour le calcul du score de vos spécialités.

Valérie Vincent



Balance



Multicéréales

Bonvita  
Bruggmühle Goldach  
Grands Moulins de Cossonay  
Intermill  
Mino-Farine  
Moulin du Rhône/Rhonomühle  
Steiner Mühle