TÉMOIGNAGE



((Depuis plus de 15 ans la démarche « HERTA[®] s'engage » est au cœur de la qualité de nos produits.

Un exemple de cet engagement au niveau de la qualité nutritionnelle : notre référence Knacki Végétale, à base de blé, sélectionnée pour sa richesse en oméga 3 et sa faible teneur en acides gras saturés.

Laurence Enault



Retrouvez nos autres infographies ainsi que des dossiers thématiques et outils pratiques sur notre site www.nutripro.nestle.fr/ dédié aux professionnels de santé.



- *Apport de référence (AR) pour un adulte-type consommant 2000 kcal par jour
- (1) https://ciqual.anses.fr
- (2) Les acides gras trans : https://www.anses.fr/fr/content/les-acides-gras-trans
- (3) Le cholestérol : https://www.fedecardio.org/Je-m-informe/Reduire-le-risque-cardio-vasculaire/lecholesterol
- (4) Étude quantitative réalisée en Juin 2019 auprès de 1122 personnes, acheteurs et consommateurs de toutes catégories de produits, représentatifs des responsables des achats des foyers français (5) Apport Énergétique Total
- (6) Anses : https://www.anses.fr/fr/content/les-lipides
- (7) Acide linoléique, précurseur de la famille des oméga 6
- (8) Acide α-linolénique, précurseur de la famille des oméga 3
- (9) Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3) Apports journaliers moyens chez les adultes de 18 à 79 ans
- (10) Acide Gras Saturés





QU'EST-CE QUE LES MATIÈRES GRASSES ?

LES MATIÈRES GRASSES désignent les lipides, qui font partie des macronutriments.

Elles peuvent être d'origine :



Végétale<u>s</u>

Fruits à coques, graines et certains fruits



<u>Animales</u>

Viandes, poissons, produits laitiers, œufs

Les lipides sont composés d'acides gras qui peuvent être(1) :

Saturés

(Beurre, huile de palme, saindoux...)

(Huile de colza, huile de noix, dans le poisson...). On y trouve des acides gras dits « essentiels » synthéthisés en quantité suffisante par l'organisme

Monoinsaturés

(Huile d'olive, graisse de volaille...)

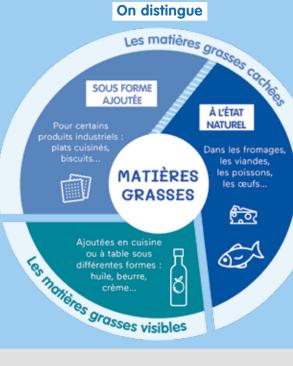
Polyinsaturés

(oméga 6 et oméga 3) qui ne peuvent pas être

Trans

Acides gras insaturés de procédés industriels





À L'ÉTAT NATUREL

Dans les fromages, les viandes, les poissons,







Bien Manger, Bien Vivre

POURQUOI Y A-T-IL DES MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES DANS LES PRODUITS ?

Pour le GOÛT ET L'ASPECT

(palatabilité, couleur, brillance...) Pour leurs FONCTIONS TECHNOLOGIQUES

(texture, émulsion, cuisson, conservation Pour APPORT NUTRITIONNEL

(particulièrement important en putrition infantile)

POURQUOI EST-IL CRITIQUÉ ?

La surconsommation de lipides peut entrainer un excès de poids

1 g de lipides = 9 kcal



1 g de protéines /glucides = 4 kcal

LA SURCONSOMMATION d'acides gras saturés, trans et de cholestérol augmente le risque de développer diabète et maladies cardiovasculaires^(2,3).



des Français déclarent important ou très important de faire attention aux matières grasses dans leur alimentation et celle des membres de leur foyer⁽⁴⁾.

À noter

Les matières grasses nous fournissent de l'énergie et sont donc indispensables dans notre alimentation. Elles nous permettent d'assimiler certaines vitamines, de fabriquer des hormones ou constituants cellulaires, de protéger nos organes et de nous fournir de la chaleur.

QUELLES SONT LES **RECOMMANDATIONS?** Lipides totaux pour un adulte* : Recommandation mondiale < 30 % de l'AET⁽⁵⁾ soit moins Organisation mostiale de la Santé de 65 g environ AGS < 10 % Recommandation française = 35 à 40 %⁽⁶⁾ de l'AET soit anses 🐛 80 g environ AGS < 12 % Acide linoléique⁽⁷⁾ < 5 α-linolénique⁽⁸⁾ **Consommation actuelle** Acide linoléique α-linolénique



Privilégier l'huile de noix et de colza, riches en oméga 3 ainsi que l'huile d'olive.

NOS ACTIONS

Réduire les lipides dans nos produits selon les recommandations de santé publique



dans la référence Knacki® Poulet depu<u>is 2008</u>

Une portion (2 knacki® soit 70 g)



3,2 g d'AGS (16 % des AR*)



dans nos pâtes à tarte depuis 2007



Une portion (1/6 de tarte)



4 g d'AGS (20 % des AR*)

Choisir les bonnes matières grasses

En nutrition infantile, tous nos petits plats et purées de légumes (NaturNes®, P'tite recette®, P'tit souper® contiennent de l'huile végétale, très majoritairement de l'huile de colza pour son apport en oméga 3.

Et dans toutes nos gammes



des huiles et matières grasses utilisées dans nos produits ne contiennent pas d'acides gras trans provenant d'huiles partiellement hydrogénées.

Guider les consommateurs

Des indications de portions directement sur les emballages



Des outils pédagogiques comme « <u>À chacun sa portion</u> » pour un accompagnement plus large

