

TÉMOIGNAGE



« Depuis plus de 15 ans la démarche « HERTA® s'engage » est au cœur de la philosophie de la marque, avec un objectif central : améliorer chaque jour la qualité de nos produits. Un exemple de cet engagement au niveau de la qualité nutritionnelle : notre référence Knacki Végétale, à base de blé, d'œuf et de pois, a comme seule source de matière grasse de l'huile de colza, sélectionnée pour sa richesse en oméga 3 et sa faible teneur en acides gras saturés. »

Laurence Enault
Directrice R&D Herta



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/le-cholesterol>

(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

FOCUS INGRÉDIENTS



LES LIPIDES

QU'EST-CE QUE LES MATIÈRES GRASSES ?

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

Elles peuvent être d'origine :



Végétales

Fruits à coques, graines et certains fruits

OU



Animales

Viandes, poissons, produits laitiers, œufs

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

Saturés

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

Monoinsaturés

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

Polyinsaturés

(Huile de colza, huile de noix, dans le poisson...)
On y trouve des acides gras dits « essentiels » (oméga 6 et oméga 3) qui ne peuvent pas être synthétisés en quantité suffisante par l'organisme

Trans

Acides gras insaturés principalement formés lors de procédés industriels

On distingue



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 nutrition infantile)

POURQUOI EST-IL CRITIQUÉ ?

La surconsommation de lipides peut entraîner un excès de poids

1 g de lipides = 9 kcal

VS

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).

59%

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 de 65 g environ
AGS < 10 %

Recommandation française



= 35 à 40 %⁽⁶⁾ de l'AET soit 80 g environ
AGS < 12 %

Acide linoléique⁽⁷⁾ < 5
α-linolénique⁽⁸⁾

Consommation actuelle

Acide linoléique
α-linolénique = 7⁽⁹⁾

Selon



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 depuis 2008

-52%
d'AGS⁽¹⁰⁾



Une portion = **3,2 g d'AGS**
(2 knacki® soit 70 g) (16 % des AR*)



dans nos pâtes à tarte depuis 2007

-20%
d'AGS



Une portion = **4 g d'AGS**
(1/6 de tarte) (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

aujourd'hui,
99,8%

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 « À chacun sa portion » pour un accompagnement plus large

