

LÉCITHINES

DÉFINITION ET ORIGINES

Les lécithines sont un groupe de **molécules lipidiques** de type phospholipides naturellement présentes dans le jaune d'oeuf ou bien les fruits secs et les oléagineux comme :



Elles sont également **présentes dans notre corps**, comme élément structurant nos membranes cellulaires ou intervenant dans différents processus métaboliques. Sa particularité est d'agir **comme un émulsifiant** qui permet à l'eau et aux graisses, qui ne se mélangent pas naturellement, de « cohabiter ».

COMMENT OBTIENT-ON LES LÉCITHINES PRÉSENTES DANS LES PRODUITS ?

1



Récolte des matières premières riches en lécithines.

2



Les graines sont **séchées** et **pressées** afin de récupérer une **huile végétale** contenant la lécithine².

3



La lécithine est ensuite extraite de l'**huile brute**.

4

La lécithine

est ensuite utilisée dans nos produits sous forme liquide ou en poudre.



Sources :

1. Nieuwenhuyzen, W. Van. 1976. "Lecithin Production and Properties". Journal of the American Oil Chemists' Society 53 (6Part2): 425-27. <https://doi.org/10.1007/BF02605737> <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4742>
2. Nieuwenhuyzen, W. Van. 1976. "Lecithin Production and Properties". Journal of the American Oil Chemists' Society 53 (6Part2): 425-27. <https://doi.org/10.1007/BF02605737>
3. Adminligne25. 2019. "La lécithine de soja, un bon additif ?". Observatoire des aliments (blog). 29 octobre 2019. <https://observatoire-des-aliments.fr/sante/la-lecithine-de-soja-un-bon-additif>
4. "Re-Evaluation of Lecithins (E 322) as a Food Additive | European Food Safety Authority". <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4742>
5. Robert, Chloé, Carole Vaysse, et Marie-Caroline Michalski. "Les lécithines végétales : quels impacts métaboliques en tant qu'ingrédients ?" Cahiers de Nutrition et de Diététique. <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2021.06.002>

NESTLÉ FRANCE S.A. S. 542 014 428 RCS Meaux. 10/2021

LES USAGES

Les lécithines sont utilisées en agroalimentaire :

1 Comme émulsifiant, en cuisine comme dans les produits

Elles permettent de lier l'eau et les graisses dans les préparations, qui sont non miscibles³.



- Dans la mayonnaise, l'émulsion est stabilisée grâce aux lécithines présentes dans le jaune d'oeuf.

- Dans le chocolat, on ajoute de la lécithine pour lier le beurre de cacao à la pâte de cacao : cela évite une consistance granuleuse.



- Dans une pâte à tartiner au chocolat, on obtient une texture onctueuse, épaisse et stable grâce aux lécithines qui évitent que l'eau et les graisses ne se séparent.

2 Comme exhausteur de goût

En enfermant les principes aromatiques dans des gouttelettes d'huile, on exalte les saveurs en les stabilisant pour qu'elles durent plus longtemps.



3 Comme antioxydants

Les lécithines prolongent la durée de conservation des aliments et leurs qualités organoleptiques en les protégeant contre l'oxydation.

NOS ACTIONS



Sylvie Willemin
Directrice Nutrition
& Atelier culinaire Nestlé France

« Chez Nestlé, nous nous engageons à simplifier autant que possible la liste d'ingrédients de nos produits via la démarche **Clean Label** qui s'articule autour de 4 étapes ».

QUELQUES IDÉES REÇUES

N°1

Les lécithines utilisées comme additifs alimentaires seraient dangereuses pour la santé.

Faux

Les lécithines font partie de **la liste des additifs alimentaires approuvés** et font l'objet d'une évaluation indépendante par l'EFSA⁴ (autorité européenne de sécurité des aliments) afin de garantir leur sécurité.

A ce jour, les études menées n'ont démontré **aucun effet néfaste** de ces additifs si bien qu'aucune dose journalière admissible n'a été fixée.

N°2

La lécithine a de potentiels effets métaboliques.

Vrai

Les lécithines végétales sont **les émulsifiants naturels les plus répandus** dans notre alimentation (selon l'EFSA, un adulte de 70 kg en consomme 5-8 g/jour en moyenne) et constituent une **source importante de phospholipides**⁵.

La supplémentation en lécithines peut avoir des **effets liporégulateurs et anti-inflammatoires** en conditions pathologiques.

Des données in vivo récentes montrent qu'à doses d'ingrédient, les lécithines végétales pourraient avoir un effet neutre à bénéfique sur **le métabolisme lipidique et le microbiote**⁵.

1

Analyse des ingrédients et étude des altérations engendrées par les modifications (par une équipe spécialisée).



2

Identification des additifs indispensables à la qualité organoleptique du produit.



3

Sélection des ingrédients adéquats afin de remplacer les additifs sans altérer les propriétés sensorielles et nutritionnelles.



4

Simplification des listes d'ingrédients et communication transparente sur les ingrédients utilisés.

