

Que faut-il penser des aliments enrichis en vitamines et autres substances, sont-ils nécessaires ?

Arnaud, Grand-Saconnex

Depuis une bonne dizaine d'années de nombreux aliments, souvent de base, sont effectivement enrichis. Un ou plusieurs nutriments caractéristiques de l'aliment est augmenté industriellement, afin de favoriser l'atteinte des apports nutritionnels conseillés par la majorité de la population. Par exemple, le lait enrichi en calcium, le jus d'orange en vitamine C, les céréales en fibres alimentaires. D'autres aliments voient leur composition additionnée de nutriments très éloignés de l'originale, comme le lait enrichi en oméga 3, le jus d'orange en calcium. Consommer 3 crudités (jus, fruit, légume) par jour est suffisant pour la vitamine C. Pour les fibres, choisir des céréales et du pain complets. Les fromages sont d'excellentes sources de calcium. Quant aux oméga 3, rien de tel qu'une cuillère à soupe par jour d'huile de colza ou de soja, ainsi que le poisson gras.

Une alimentation équilibrée et variée, adaptée à l'offre saisonnière, permet de couvrir les besoins physiologiques pour un coût moindre. Dans certains cas, période de conception d'un enfant, grossesse, forte croissance ou dans certaines pathologies, le recours à des aliments enrichis peut être judicieux. Lire les étiquettes est alors indispensable pour vérifier que le produit apporte bien un pourcentage intéressant du nutriment recherché en référence aux apports nutritionnels journaliers. Parfois l'enrichissement est insignifiant et représente surtout un argument commercial.

La fortification des aliments de grande consommation, comme le sel iodé et fluoré, le pain additionné d'acide folique ou dans certains pays défavorisés, la farine enrichie en fer, représentent des stratégies pour prévenir les carences en certains micro-nutriments. L'OMS recommande d'ailleurs, l'iodation universelle du sel, afin de combattre la carence en iode, responsable d'anomalies du métabolisme et du développement, et présente dans de trop nombreux pays.

Tania Lehmann