

L'a.s.b.l. Nubel publie sa 5^{ème} Table belge de Composition des Aliments : Un outil de référence pour une alimentation équilibrée et une meilleure santé

Partenariat entre les secteurs public¹ et privé², l'a.s.b.l. Nubel (Nutriments Belgique) gère depuis près de 20 ans l'information nutritionnelle scientifique relative aux denrées alimentaires qui constituent le régime « standard » des Belges. Elle propose aux professionnels de la santé, aux enseignants, aux groupements d'intérêt..., ainsi qu'à tous les consommateurs plusieurs outils faciles à utiliser en vue d'équilibrer l'alimentation et de mieux comprendre ses enjeux pour la santé.

Dans ce cadre, Nubel vient de publier la 5^{ème} édition de la « Table belge de Composition des Aliments », qui apporte des informations nutritionnelles complètes sur les denrées les plus fréquentes dans l'alimentation des Belges. Celle-ci reprend quelque 1.200 produits, détaillés en 32 nutriments (énergie, vitamines, minéraux, graisses, sucres...). Cette nouvelle édition de la Table belge de Composition des Aliments comporte quelques changements majeurs par rapport à l'édition précédente, en vue d'offrir une information plus complète et plus facile à utiliser au quotidien.

L'a.s.b.l. Nubel : apporter une information nutritionnelle de qualité aux professionnels de la santé et à tous les consommateurs

L'a.s.b.l. Nubel (**Nutriments Belgique**) a été créée en 1990, à l'initiative du Service Public Fédéral Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et de l'Environnement avec le soutien du secteur privé. Partenariat unique entre les secteurs public et privé, Nubel gère l'information nutritionnelle scientifique relative aux denrées qui constituent le régime alimentaire « standard » des Belges.

L'a.s.b.l. poursuit un double objectif :

- assurer la composition, la gestion et la mise à jour d'une banque de données scientifiques concernant les nutriments présents dans les denrées alimentaires;
- et mettre des éléments de cette banque de données à la disposition des professionnels de la santé, de l'enseignement, de la distribution et de l'industrie alimentaire, des établissements scientifiques, des associations de patients et des consommateurs.

Le Conseil scientifique de Nubel se compose d'experts provenant des différents centres de recherche et universités en Belgique, et est présidé par le Prof. Dr. E. Muls (Katholieke Universiteit Leuven)³. Nubel collabore étroitement avec le Plan National Nutrition et Santé (PNNS) et l'Enquête nationale de Consommation. Elle entend également se profiler au niveau international, par le biais d'un partenariat au sein du projet européen EuroFIR⁴.

Des outils d'information scientifiques pour de bonnes habitudes alimentaires

Quelques conseils pratiques suffisent à (re)prendre de bonnes habitudes alimentaires et à suivre un mode de vie sain. Spécialisée dans les conseils en matière de composition des denrées alimentaires, l'a.s.b.l. Nubel a développé - sur base d'analyses effectuées par des laboratoires indépendants et en

¹ Le Service public fédéral Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et de l'Environnement, Direction générale Animaux, Végétaux et Alimentation et l'Institut scientifique de Santé publique (ISP)

² La Fédération de l'Industrie alimentaire (FEVIA) et la Fédération des Entreprises de Distribution (FEDIS)

³ Voir liste complète des membres – fact sheet en annexe

⁴ European Food Information Resource Network, réseau européen d'excellence et leader mondial concernant les systèmes de banques de données relatives à la composition des aliments – www.eurofir.net – voir fact sheet en annexe

collaboration avec des professionnels de la santé - des outils d'information scientifiques et les met à la disposition des professionnels et des consommateurs. Trois outils sont aujourd'hui disponibles : la banque de Données des Produits de Marque⁵, le Planning alimentaire en Ligne et la Table belge de Composition des Aliments.

La Table belge de Composition des Aliments : une information nutritionnelle détaillée sur les principales denrées alimentaires

La Table belge de Composition des Aliments est un précieux outil de travail pour de nombreux diététiciens, spécialistes de l'alimentation et médecins, mais est également très appréciée par le corps enseignant et les consommateurs. Elle rassemble des informations essentielles sur la composition nutritionnelle des principaux aliments ou « denrées alimentaires » commercialisés en Belgique. On y apprend, par exemple, la quantité de protéines, lipides, glucides, fibres et vitamines contenue dans chaque denrée alimentaire. La Table Nubel comprend également des informations générales sur les fonctions et les composants indispensables de l'alimentation.

La Table en est aujourd'hui à sa 5^{ème} édition. Celle-ci - qui vient de paraître - reprend **1.200 denrées** alimentaires détaillées en **32 nutriments**.

Elle apporte par ailleurs une série de nouveautés par rapport à l'édition précédente. Tout d'abord, elle est encore plus conviviale et pratique à utiliser, grâce à une nouvelle mise en page. Celle-ci présente désormais les aliments par « groupes », en utilisant les **mêmes codes couleurs que ceux repris dans la pyramide alimentaire active** (par exemple le bleu ciel pour les boissons, le vert pour les fruits et les légumes...).

Pour mieux répondre aux besoins actuels en matière d'information nutritionnelle, Nubel a également **ajouté** dans cette édition **certain nutriments**, notamment en ce qui concerne les graisses. Ainsi, dans la structure des acides gras, on retrouve désormais les **acides gras oméga-3, oméga-6 et trans**. Le **sélénium** et la **vitamine D** ont également été intégrés aux minéraux et vitamines.

La Table mentionne également les **apports journaliers recommandés (AJR)** pour les enfants et pour les adultes.

Enfin, dernier atout, Nubel a effectué un travail de **normalisation des quantités et des poids des aliments les plus courants**. En effet, les informations nutritionnelles sont présentées, comme dans toutes les informations scientifiques sur l'alimentation, par 100g de produit. Pour faciliter la compréhension des informations, la nouvelle Table propose un tableau des poids et mesures des denrées alimentaires. On y retrouve ainsi le poids d'une pomme de terre cuite de taille moyenne, d'une cuillère à soupe de beurre ou de margarine, d'une orange, d'une tranche de pain carré blanc ou gris, etc.

Les acides gras trans : une évolution positive dans l'industrie alimentaire

De récentes études ont mis en évidence que les valeurs des acides gras trans d'un certain nombre de produits alimentaires avaient évolué positivement par rapport au passé. Largement en baisse, ces valeurs confirment les efforts engagés par l'industrie alimentaire pour une meilleure santé, et

Qu'est-ce qu'un nutriment ?

Un nutriment est un composant d'une denrée alimentaire qui assure la croissance, la régénération des tissus, ou encore le rétablissement et le maintien des fonctions de notre organisme. Les protéines, hydrates de carbone, lipides, vitamines, minéraux, oligoéléments, fibres alimentaires et l'eau sont des nutriments. Il ne faut pas les confondre avec les denrées alimentaires. Une denrée alimentaire peut contenir plusieurs nutriments. Le lait, par exemple, est une denrée alimentaire composée entre autres des nutriments suivants : protéines, calcium et vitamine B2.

⁵ Voir fact sheet en annexe

notamment le secteur de la biscuiterie. Elles constituent une des adaptations importantes de cette nouvelle édition de la Table belge de Composition des Aliments.

Extrait de la 5^{ème} édition de la Table belge de Composition des Aliments

Voici un exemple extrait de la nouvelle table Nubel:

Denrée alimentaire	Energie	Protéines	Lipides	Cholestérol	Hydrates de carbone	Fibres	Calcium	Sodium	Fer	Vitamine C
100g	kcal/kJ	g	g	mg	g	g	mg	mg	mg	mg
Pain gris	242/1013	7	3,6	30	45,6	5,7	26	520	1,7	0
Pomme non épluchée	43/179	0,3	0,0	0	10,4	2,3	5	1	0,2	4
Boeuf, steak maigre	98/411	22,8	0,8	64	0	0	9	52	2,4	-
Lait, demi-écrémé	46/192	3,3	1,5	6	4,8	0	118	38	0	2

En pratique :

La Table de composition des aliments Nubel peut être commandée en versant 12,14€ sur le compte bancaire n° 435-2015961-90 de Nubel, en indiquant en communication «TCA» ainsi que le nombre d'exemplaires souhaités. Elle peut également être commandée en téléphonant au 02/524.72.20 (Mme Carine Seeuws) ou par fax au 02/524.73.98.

Pour de plus amples informations :

Nubel a.s.b.l. - Carine Seeuws
EUROSTATION - Bloc II, Place Victor Horta, 40 boîte 10, 1060 Bruxelles
Tél.: 02/524.72.20 - 0475/44.76.32 - Fax: 02/524.73.98 - e-mail : carine.seeuws@health.fgov.be

edito3
Laurence Grevesse – 0477/49.06.06

www.nubel.com - www.internubel.be - www.nubel.be

L'a.s.b.l. **Nubel (Nutriments Belgique)** a été créée en 1990, dans le but d'aider les consommateurs belges à composer un régime alimentaire équilibré et à améliorer leurs habitudes alimentaires. Pour ce faire, Nubel utilise le NIMS (Nubel Information Management System), une base de données multilingue unique conçue par ses soins. Celle-ci rassemble de nombreuses informations scientifiques et nutritionnelles sur les nutriments que contiennent les denrées alimentaires consommées en Belgique. Nubel met toutes ces données à la disposition des diététiciens et des médecins, du corps enseignant, des organismes et associations scientifiques, des consommateurs...

Nubel est le fruit d'un partenariat entre les secteurs public (le Service public fédéral Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et de l'Environnement, Direction générale Animaux, Végétaux et Alimentation et l'Institut scientifique de Santé publique (ISP) et privé (la Fédération de l'Industrie alimentaire FEVIA et la Fédération des Entreprises de Distribution FEDIS). Elle diffuse ses informations via sa **Table belge de Composition des Aliments**, son **site Internet**, son **Planning alimentaire** en ligne et sa **Banque de Données des Produits de Marques**.