

Le score de qualité nutritionnelle qui sert de base à l'établissement du logo nutritionnel à 5 couleurs (5C) est associé, au niveau individuel, à un risque accru de développer une maladie cardiovasculaire.

Résultats d'une étude de cohorte sur 13 ans

Article publié dans le European Journal of Preventive Cardiology le 21 Mars 2016

La mise en place d'une signalétique nutritionnelle à 5 couleurs baptisée logo 5C (vert-jaune-orange-rose-fuschia et rouge) sur la face avant des emballages des aliments a été proposée en France afin d'aider les consommateurs à évaluer et comparer la qualité nutritionnelle globale des aliments au moment de leur acte d'achat. La deuxième vocation d'une telle signalétique est de stimuler les industriels à améliorer la composition nutritionnelle de leurs produits pour être mieux positionnés sur le système coloriel graduel.

Le système 5C repose sur le calcul d'un score (mis au point initialement par la Food Standards Agency, FSA, au Royaume-Uni) qui prend en compte les éléments nutritionnels pertinents du point de vue de la santé publique et présents sur la déclaration nutritionnelle et la liste d'ingrédients en face arrière des emballages alimentaires (*calories, sucres simples, acides gras saturés, sodium, fibres, protéines et pourcentage de fruits et légumes*) pour aboutir à un indicateur unique de la qualité nutritionnelle globale des aliments.

Une validation de ce score a déjà eu lieu au travers de travaux ayant mis en évidence sa capacité 1) à classer des aliments selon leur qualité nutritionnelle de façon cohérente avec les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS), et 2) à caractériser la qualité nutritionnelle de l'alimentation des individus. Récemment, l'EREN a publié trois articles montrant que le score FSA est associé au niveau individuel au risque d'apparition d'un syndrome métabolique (*Journal of Nutrition*¹), de prise de poids et de développement d'un surpoids et/ou d'une obésité (*Preventive Medicine*²) mais aussi de cancers toutes localisations confondues (*British Journal of Nutrition*³).

Le nouveau travail publié le 21 Mars 2016 par les chercheurs de l'EREN dans le *European Journal of Preventive Cardiology* sous la conduite du Dr Mathilde Touvier (Epidémiologiste, Chercheur INSERM),

¹ Julia C, Fezeu L, Ducrot P, Méjean C, Péneau S, Touvier M, Hercberg S, Kesse-Guyot E. Nutrient Profile of Foods Consumed with the Use of the British Food Standards Agency Nutrient Profiling System Is Associated with Metabolic Syndrome in the Supplémentation en Vitamines et Minéraux Antioxydants Cohort J. Nutr 2015

² Julia C, Ducrot P, Lassale C, Fezeu L, Méjean C, Péneau S, Touvier M, Hercberg S, Kesse-Guyot E. Prospective associations between a dietary index based on the British Food Standard Agency nutrient profiling system and 13-years weight gain in the SU.VI.MAX cohort. Preventive Medicine 2015

³ Donnenfeld M, Julia C, Kesse-Guyot E, Mejean C, Ducrot P, Peneau S, Deschasaux M, Latino-Martel P, Fezeu L, Hercberg S, Touvier M. Prospective association between cancer risk and an individual dietary index based on the British Food Standards Agency Nutrient Profiling System. Br J Nutr 2015

du Dr Léopold K Fezeu (Médecin épidémiologiste, Maître de conférences de l'Université Paris 13) et de la doctorante Solia Adriouch, permet cette fois d'observer sur un nombre important de personnes issues de la population générale et suivies sur une longue période, **une association entre la qualité nutritionnelle des aliments consommés** (évaluée par le score FSA au niveau des individus) **et le risque d'apparition de maladies cardiovasculaires.**

La consommation d'aliments moins bien classés par le score FSA (de moins bonne qualité nutritionnelle) est associée à un risque plus élevé de développer un événement cardiovasculaire (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral ou angine de poitrine).

Dans leur étude, les chercheurs de l'EREN ont calculé un score de qualité nutritionnelle de l'alimentation des individus ayant participé à la cohorte SU.VI.MAX (lancée en 1994) en prenant en compte le score de qualité nutritionnelle de l'ensemble des aliments consommés par les participants à l'étude, calculé à partir de leur score FSA. L'étude a porté sur **6 515 sujets** pour lesquels les données alimentaires ont été collectées par des enregistrements alimentaires de 24h répétés dans le temps (moyenne = 11 ± 2 enquêtes par sujet). Les événements cardiovasculaires apparus au cours des **13 années de suivi** ont tous été validés par un comité médical. Au total, 181 cas majeurs de maladies cardiovasculaires ont été diagnostiqués.

Cette étude de cohorte a permis de montrer que **le score de qualité nutritionnelle de l'ensemble des aliments consommés au niveau individuel (moyenne des scores FSA de tous les aliments consommés) est directement associé avec le risque de maladie cardiovasculaire** : pour une augmentation de 1 point du score FSA (traduisant une moins bonne qualité nutritionnelle de l'alimentation), le risque de maladie cardiovasculaire augmente de 14 %.

Après 13 ans de suivi, les personnes ayant un score nutritionnel **dans le quartile reflétant une alimentation de moins bonne qualité nutritionnelle un risque de 61 % plus élevé de développer une maladie cardiovasculaire** par rapport aux personnes dans le quartile correspondant à une alimentation de meilleure qualité (meilleur score FSA).

Ces associations ont **tendance à être plus particulièrement observées chez les personnes présentant un risque cardiovasculaire plus élevé telles que les fumeurs et les personnes peu actives physiquement.**

Ce travail montre que **la qualité nutritionnelle globale de l'alimentation, évaluée par le score FSA, est associée au risque de maladie cardiovasculaire**, une pathologie chronique majeure ayant des conséquences importantes en termes de santé publique. Ces résultats contribuent à la **validation du score FSA** qui apparait totalement pertinent pour caractériser la qualité nutritionnelle des aliments. **Ceci renforce les bases scientifiques du système d'information nutritionnelle coloriel 5C, dont l'attribution des couleurs est définie en fonction du score FSA.** Consommer des aliments mieux placés dans la signalétique à 5 couleurs (donc avec un meilleur score FSA) pourrait contribuer à terme à réduire le risque de maladies cardiovasculaires dans la population, notamment **chez les personnes à haut risque.**

Sources

Prospective association between a dietary quality index based on a nutrient profiling system and cardiovascular

disease risk.

Adriouch S, Julia C, Kesse-Guyot E, Méjean C, Ducrot P, Péneau S, Donnenfeld M, Deschasaux M, Menai M, Hercberg S, Touvier M, Fezeu LK

European Journal of Preventive Cardiology, March 21th, 2016, doi: 10.1177/2047487316640659

Contacts chercheurs

Mathilde TOUVIER: m.touvier@eren.smbh.univ-paris13.fr, Tel : 01 48 38 89 54 / 06 12 23 75 26

Léopold K FEZEU: lfezeu@eren.smbh.univ-paris13.fr, Tel : 01 48 38 89 78 / 06 29 56 89 38