

Les aliments fonctionnels

Auteur : Adescenco Vitalie

Cons. ling.: M. Isac

Cet article porte sur l'importance des aliments fonctionnels sur la santé de l'homme, sur les types des aliments fonctionnels, sur leur histoire et sur l'intérêt des consommateurs envers les aliments fonctionnels.

La définition de travail proposée par l'instance européenne sur les aliments fonctionnels, inclut la notion d'amélioration de la santé et du bien-être, en plus de la réduction du risque de maladie et réduit le risque des maladies chroniques.

On attribue la "paternité" des aliments fonctionnels au Japon, mais le célèbre médecin grec Hippocrate avait déjà fort bien compris le concept en affirmant, près de 500 ans avant notre ère : " Que ton aliment soit ton médicament " [1].

Ainsi un aliment fonctionnel peut être :

- un aliment naturel dont l'un des composants a été naturellement augmenté par le biais de techniques de culture. Par exemple, une variété de fraises plus riches en antioxydants a été créée au Québec. Les oeufs oméga -3 entrent dans cette catégorie c'est par l'intermédiaire de l'alimentation des poules que leur teneur en oméga -3 est augmentée.
- Un aliment auquel on a ajouté un composé bénéfique. Le jus de fruits enrichis en calcium et les laits enrichis en oméga -3 entrent dans cette catégorie.
- Un aliment dont on a retiré un composé afin d'en réduire les effets nocifs sur la santé. Par exemple, l'hydrolyse des protéines dans les formules pour nourrissons permet d'en réduire le potentiel allergène [2].

Selon le guide alimentaire Canadien le concept “ aliment fonctionnel ” c’est-à-dire une alimentation qui vise aussi la réduction de l’incidence des maladies chroniques.

L’intérêt des consommateurs augmente avec le vieillissement d’une population qui veut se maintenir en bonne santé plus longtemps.

Certains pays, notamment le Japon, ont fait le pari que l’intégration d’aliments fonctionnels dans l’alimentation peut améliorer la santé de la population et ainsi freiner l’augmentation des coûts de santé [3].

Les progrès technologiques permettent d’incorporer certains composés à des aliments sans nuire à leur goût, à leur texture, à leur conservation.

Les gens veulent rester en bonne santé et ils veulent prévenir les maladies. Et en même temps, ils souhaitent le faire eux-mêmes de la façon la plus naturelle possible. Les aliments fonctionnels répondent à ce besoin [4].

En conclusion on peut dire que les aliments fonctionnels sont ceux qui ont une grande importance pour l’alimentation et pour le maintien d’une bonne santé.

Bibliographie :

1. www.inaf.ulaval.ca
2. Berger Jean-Pierre, Roulet Michael, Pfeider Andrea *Aliments fonctionnels*, Canada, 2005, p.132.
3. Mazza G., Oomah B., *Aliments fonctionnels et nutraceutiques*, Canada, 2004, p.59.
4. *Les guides alimentaires canadiens*, Canada, 2004, p. 84.