SNPE
Syndicat National
des transformateurs de Poivres,
Epices, aromates et vanille.

SYMTIA
SYndicat national des fabricants
de Mélanges Technologiques
pour l'Industrie Alimentaire.

Newsletter n°16
OCTOBRE 2020

CURCUMA, CURRY ET MASALA

© kenishirotie - AdobeStock

SOMMAIRE

2 **Actualités**

3 **Produit phare :**
Curcuma, curry et masala

5 **Questions-réponses :**
Comment réduire la teneur en sodium avec les sels de substitution ?

6 **Bon à savoir :**
Le bio continue sa progression

Newsletter éditée par **FEDALIM** - 66, rue La Boétie,
75008 PARIS - Tél : 01 53 42 33 86
www.fedalim.net

Coordination éditoriale et rédaction : Symbiotik SAS
Directeur de publication : Hubert Bocquelet
Création graphique et mise en page : C. Poriel, A. Zeller
ISSN : 2496 - 4875

Qui sommes-nous ?

Le SNPE (Syndicat National des transformateurs de Poivres, Epices, aromates et vanille) et le SYMTIA (SYndicat national des fabricants de Mélanges Technologiques pour l'Industrie Alimentaire) sont regroupés au sein de la FEDEMET, FEDération nationale des Epices, aromates et MElanges Technologiques. Ils sont également deux des membres de FEDALIM, pôle de regroupement de fédérations ou syndicats professionnels de l'industrie alimentaire.

Alimentation, activité physique et confinement

© samuel-AdobeStock

Le confinement aura été synonyme de comportements peu favorables à la santé pour une grande partie des Français, avec une prise de poids (pour 35 %, +1,8 kg en moyenne), moins d'activité physique (pour 53 %), plus de grignotage (pour 21 %), une plus forte consommation de sucreries, biscuits et gâteaux, ou encore une moindre consommation de produits frais. Ces résultats sont issus d'une enquête menée auprès de plus de 37 000 participants de la cohorte Nutrinet Santé par l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN)[1].
Les chercheurs notent que « *ces modifications semblent liées à la perte d'opportunités liée au confinement : perte d'options pour faire de l'exercice due à la fermeture des salles de sport, ou pour manger dans les restaurants et lieux de travail, et accès limité aux lieux d'approvisionnement alimentaire habituels.* » Maintenus sur le long terme, ces comportements pourraient accroître le risque de pathologies chroniques mais aussi impacter l'immunité.
À l'inverse, une autre part non négligeable de la population a amélioré ses comportements nutritionnels, avec plus d'activité physique (pour 19 %), plus de temps passé à cuisiner des plats « maison » (pour 40 %) et une perte de poids (pour 23 %, - 2kg en moyenne).
Cette enquête montre par ailleurs une réduction du nombre de lieux d'approvisionnement alimentaire pendant le confinement, avec 3,6 en moyenne par personne *versus* 4,7 avant le confinement. Les trois lieux d'approvisionnement les plus cités pendant le confinement étaient le supermarché (66%), la boulangerie (60%) et l'épicerie (41%).

1. Équipe mixte Inserm, Inrae, Cnam et Université Sorbonne Paris Nord.

En savoir plus : **Diet and physical activity during the COVID-19 lockdown period (March-May 2020): results from the French NutriNet-Sante cohort study. Deschasaux-Tanguy M. *et al.***

DEUX ÉTUDES SUR LES BÉNÉFICES DES ÉPICES

RÔLE DE LA CANNELLE DANS LE CONTRÔLE DE LA GLYCÉMIE

© AdobeStock

La cannelle améliore le contrôle de la glycémie chez les personnes atteintes de prédiabète et pourrait ralentir la progression vers le diabète de type 2, selon une nouvelle étude publiée dans le *Journal of the Endocrine Society*. Cette étude randomisée a été menée auprès de 51 participants atteints de prédiabète pour évaluer les effets d'une supplémentation en cannelle sur 12 semaines. Résultat : des taux de glucose à jeun anormaux plus bas et une meilleure réponse du corps à un repas contenant des glucides, sans effets secondaires associés à la supplémentation en cannelle.

Source : Influence of cinnamon on glycemic control in subjects with prediabetes: a randomized controlled trial. Romeo Giulio R. and al. **Journal of the Endocrine Society, *July 2020.***

RÔLE DES ÉPICES DANS LA RÉPONSE INFLAMMATOIRE POST-PRANDIALE LORS DE REPAS COPIEUX

© 9nong-AdobeStock

Une récente étude publiée dans *The Journal of Nutrition* montre qu'en ajoutant une cuillère à café d'épices à un repas riche en calories et en graisses, l'inflammation postprandiale est significativement diminuée chez des hommes en surpoids. Un même repas de 1 000 kcal a été servi à douze hommes en surpoids, avec 0 g, 2 g ou 6 g d'un mélange de 13 épices (basilic, feuille de laurier, poivre noir, cannelle, coriandre, cumin, gingembre, origan, persil, piment, romarin, thym et curcuma). Avant le repas et toutes les heures pendant 4 heures après, des échantillons de sang ont été prélevés pour mesurer les marqueurs inflammatoires. Ces derniers étaient significativement réduits chez ceux ayant ingéré 6 g d'épices versus les deux autres catégories.

Source : Spices in a High-Saturated-Fat, High-Carbohydrate Meal Reduce Postprandial Proinflammatory Cytokine Secretion in Men with Overweight or Obesity: A 3-Period, Crossover, Randomized Controlled Trial. Rogers Connie J and al. **The Journal of Nutrition, *June 2020.***

© kenishirotie - AdobeStock

Comme le gingembre, le curcuma provient d'une racine de plante.

CURCUMA, CURRY ET MASALA

Utilisé comme épice et plante médicinale depuis des milliers d'années, le curcuma est facilement reconnaissable par sa saveur piquante légèrement amère et sa coloration jaune orangée. Il est à la base de nombreux mélanges d'épices, dont le curry et le masala.

Utilisé depuis la nuit des temps comme condiment, médicament et même teinture, le curcuma a su conquérir tous les continents. C'est toutefois dans le Sud de l'Asie, sa région d'origine, que cette épice est encore aujourd'hui la plus populaire. Son nom vient d'ailleurs du sanskrit *kunkuma*, signifiant « qui donne la couleur ». Le curcuma est très présent dans les cuisines indiennes, mais aussi thaï, japonaises, chinoises, indonésiennes, du bassin méditerranéen et créoles. Elle est un des composants essentiels de nombreux mélanges d'épices (curry, masala, colombo…).

Même famille que le gingembre

Le curcuma est issu du rhizome de la plante éponyme. Cette plante vivace herbacée, de la même famille que le gingembre *(Zingiberacae)*, est cultivée dans les régions tropicales et subtropicales. Les rhizomes sont récoltés sept à dix mois après la plantation, quand les parties aériennes deviennent sèches. Ils sont cuits dans l'eau, séchés au soleil ou dans des séchoirs puis polis mécaniquement.

L'Inde est à la fois le plus gros consommateur (les Indiens en consomment en moyenne 2 grammes par jour) et le plus grand producteur, avec plus de 80 % de la production mondiale, loin devant la Chine (8 %), le Myanmar (4 %), le Nigeria (3 %) et le Bangladesh (3 %).

« ON ATTRIBUE DE NOMBREUX BIENFAITS SANTÉ À LA CURCUMINE. »

DE NOMBREUSES APPELLATIONS

De par sa teinte dorée rappelant celle du safran, le curcuma est aussi appelé « safran du pauvre » ou « safran des Indes ». Cette épice a aussi été désignée autrefois en France sous le terme « Terre mérite », issu du latin *terra merita*, en écho à la substance terreuse de la racine et aux nombreuses vertus qu'on lui prêtait. Le nom anglais actuel, *Turmeric*, serait hérité de cette appellation.

© aamulya - AdobeStock

Le *« lait d'or »* ou *« golden milk »* est une boisson typique en Inde, à base de plusieurs épices dont le curcuma. Il est bu comme un remède dans la médecine traditionnelle ayurvédique.

Idéal pour les mélanges

Le curcuma possède une saveur piquante et légèrement amère, qui ressemble à un mélange de gingembre et de poivre. Mais cette épice est rarement utilisée seule et déploie toute sa saveur quand elle est associée à d'autres ingrédients. On la retrouve ainsi dans de nombreux mélanges d'épices, dont les fameux currys et massalas (lire encadré), donnant alors aux plats une teinte riche et dorée. Le curcuma est aussi un colorant naturel autorisé dans les produits alimentaires (E100).

De nombreux bénéfices santé…

Si les effets du curcuma sur la santé sont assez complexes (comme pour les produits naturels en général), on lui attribue de nombreux bienfaits : propriétés anti-inflammatoires et anti-oxydantes, effets bénéfiques sur la digestion, voire prévention des maladies cardiovasculaires… Des recherches seraient également en cours concernant son potentiel anticancéreux. Ces nombreux atouts santé potentiels lui valent son surnom de « plante miracle » par les Indiens. La médecine ayurvédique l'utilise d'ailleurs depuis des siècles pour aider la digestion, comme antiseptique en application locale, ou encore pour nourrir la peau.

… liés à la curcumine

Au cœur de ces effets santé : la curcumine, principe actif présent dans le curcuma, dans des proportions variables selon les variétés. Le curcuma Allepey en contient ainsi entre 5 et 7 % contre 2 à 3,5 % dans le curcuma Madras. La curcumine a toutefois une faible biodisponibilité, mais qui peut être augmentée en associant le curcuma à du poivre et/ou du gingembre.

MÉLANGES D'ÉPICES À BASE DE CURCUMA

© fahrwasser-AdobeStock

Le curcuma est l'un des composants essentiels du curry et du masala, mélanges d'épices typiques de la cuisine indienne. Le premier se présente en poudre ou en pâte, avec une composition très variable selon la région, la caste et l'usage. Il y a autant de currys que de cuisiniers en Inde ! Le curry de Madras, probablement le plus connu, est un mélange à base de coriandre, curcuma, cumin, fenugrec, gingembre, poivre noir, piment, casse.
Même diversité du côté du masala, avec des recettes qui diffèrent selon les régions. Le *Garam Masala* (qui signifie «mélange d'épices chaudes ») est composé d'épices torréfiées avant d'être réduites en poudre. La formule de base est constituée de cannelle, cardamome, clou de girofle, gingembre et poivre noir, à laquelle sont fréquemment ajoutés d'autres aromates comme le curcuma. Le *Meen Masala* est quant à lui un mélange d'épices plutôt relevé combinant poivre vert frais, coriandre, cumin, curcuma, piment fort et feuilles de cari fraîches.

COMMENT RÉDUIRE LA TENEUR EN SODIUM AVEC LES SELS DE SUBSTITUTION ?

Pour réduire la teneur en sodium (apporté par le sel courant) des aliments, les industriels peuvent recourir aux sels de substitution.

Pourquoi réduire la teneur en sel ?

Considéré comme un facteur de risque de l'hypertension artérielle, des maladies cardio-vasculaires et d'autres maladies dont le cancer de l'estomac, l'excès de sel dans l'alimentation représente un véritable enjeu de santé publique. En moyenne, les adultes consomment deux fois plus de sel que recommandé par l'OMS (maximum 5g/jour) et 1,7 millions de décès dans le monde seraient attribuables à cet excès. Les produits transformés apportent 70 à 75 % du sel consommé.

© Pixel-Shot - AdobeStock

Le recours aux sels de substitution permet de réduire la teneur en sodium des aliments transformés pourvoyeurs de sel, comme la charcuterie.

Quel est l'intérêt des sels de substitution ?

Les effets néfastes du sel courant (chlorure de sodium, NaCl) sur la santé sont liés à sa teneur en sodium (Na). C'est d'ailleurs cette teneur qui est utilisée dans le calcul du Nutri-score (lire encadré). L'intérêt des sels de substitution est d'apporter les fonctionnalités recherchées du sel (goût, conservation, propriétés technologiques) tout en réduisant l'apport en sodium.

Quelles sont les limites des sels de substitution actuels ?

Les produits les plus utilisés aujourd'hui sont le chlorure de potassium, le chlorure de calcium et le chlorure de magnésium. Mais ces solutions sont incomplètes et pas toujours satisfaisantes. En charcuterie par exemple, il est classique de remplacer le sel (NaCl) par du chlorure de potassium (KCl) pour réduire la teneur en sodium, mais cette substitution n'est pas satisfaisante sur le plan gustatif car le KCl est très amer et amène des goûts métalliques indésirables.

Quelles solutions existent ?

Le recours à d'autres sels permet de réduire les inconvénients liés aux sels de substitution classiques. Il est ainsi possible d'inhiber l'effet négatif du KCL en ajoutant du gluconate de sodium (sel sodique obtenu par fermentation de sirop de glucose de maïs) ou du gluconate de potassium (sel potassique obtenu par fermentation de sirop de glucose de maïs puis neutralisation de l'acide gluconique avec une source de potassium). Le gluconate agit alors en tant qu'agent « chélatant » et permet d'obtenir un bon goût salé.

À noter qu'il existe d'autres pistes pour réduire la teneur en sel des aliments, comme utiliser du sel enrichi en minéraux marins. Ce produit d'origine naturel est composé pour moitié de NaCl et autre moitié de minéraux marins (sulfates de calcium, de magnésium, de potassium). Il permet de réduire la teneur en NaCl jusqu'à 50 %, avec un rendu organoleptique satisfaisant.

TENEUR EN SODIUM ET NUTRI-SCORE

La teneur en sodium d'un produit augmente son score négatif N des nutriments à éviter au même titre que l'énergie, la teneur en sucre et celle en graisses saturées (*versus* le score positif P des nutriments à encourager).
Le Nutri-score, calculé à partir de ces scores N et P, diminue donc quand la teneur en sodium augmente.

LE BIO CONTINUE SA PROGRESSION

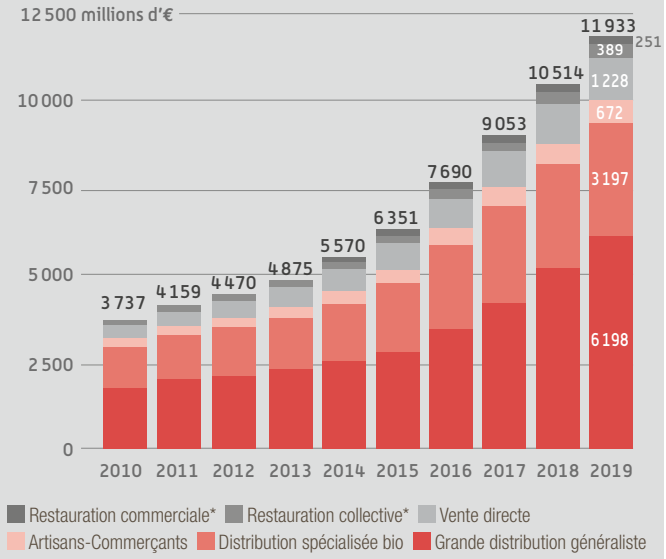
En cinq ans, la consommation de produits alimentaires bio en France a plus que doublé. Un beau dynamisme, qu'on retrouve à la fois dans les achats des ménages et en restauration collective.

En 2019, les Français ont dépensé 11,93 milliards d'euros pour des produits alimentaires bio. C'est 13,5 % de plus qu'en 2018, et plus du double par rapport à 2014 ! La consommation moyenne de produits bio s'élève ainsi à 178 euros par an et par habitant.

6,1 % des achats alimentaires des ménages

Plus précisément, les ménages français ont dépensé 11,3 milliards d'euros pour des produits alimentaires bio (+ 13,3 % par rapport à 2018), ce qui représente 6,1 % de leurs achats alimentaires. En 2019, plus de 9 Français sur 10 déclarent par ailleurs avoir consommé des produits biologiques et près des trois quarts consomment bio régulièrement (au moins une fois par mois) ; 14 % en consomment même tous les jours. A noter qu'il existe des différences entre régions : ils sont par exemple 8 % de consommateurs quotidiens et 65 % de consommateurs réguliers dans le Centre-Val-de-Loire contre respectivement 16 % et 78 % en Provence-Alpes-Côte d'Azur.

ACHATS DE PRODUITS ALIMENTAIRES BIO EN FRANCE



** Achats hors taxes évalués par enquête auprès des fournisseurs et des acheteurs, depuis 2014 en restauration commerciale et depuis 2009 en restauration collective.*

Source : Agence BIO

La restauration collective, locomotive de la RHD

Les achats de produits bio en restauration hors domicile (RHD) représentent quant à eux un montant inférieur, mais affichant aussi une belle croissance : ils sont évalués à 640 millions d'euros en 2019, en hausse de 16,4 % par rapport à 2018.

Ce dynamisme vient surtout de la restauration collective, qui représente 389 millions d'euros, en hausse de 21,3 % par rapport à 2018. L'accélération est moindre que l'année précédente (+ 28,3 % entre 2017 et 2018) mais confirme le dynamisme de ce secteur, en forte croissance depuis le Grenelle de l'Environnement de 2008 et plus récemment les programmes Ambition Bio 2017 et 2022. Pour rappel, La loi EGalim fixe pour objectif 50 % de produits de qualité ou durables dont 20 % de produits bio dans la restauration collective à caractère public (c'est-à-dire à l'exclusion de la restauration collective privée du secteur travail) à partir du 1er janvier 2022.

La restauration commerciale (251 millions d'euros) augmente elle aussi (+ 9,5 % par rapport à 2018).

Grande distribution : principal moteur des ventes

Les ventes de produits frais (fruits et légumes, crèmerie, viandes, traiteur, boulangerie…) représentent plus de la moitié (57 %) du marché bio de détail. Les produits qui connaissent les plus fortes progressions sont principalement des produits transformés, mais pas seulement. On note ainsi + 31 % pour les produits surgelés ; +24 % pour la bière ; + 20 % pour les œufs (produits les plus consommés en bio) ; + 18 % pour les produits laitiers ; + 16 % pour l'épicerie ; + 16 % pour les jus de fruits et boissons sans alcool.

L'année 2019 confirme par ailleurs que les enseignes de grande distribution sont le principal moteur des ventes de produits bio, et ce grâce au développement des linéaires et des gammes bio tant en marque de distributeur qu'en marque nationale.

Source : Chiffres-clés de l'Agence BIO

ET EN EUROPE ?

Le développement du marché bio au sein de l'Europe à 28 s'est aussi accéléré ces dernières années, mû par des consommateurs soucieux de l'environnement, de leur santé et du bien-être animal.

Selon l'estimation de l'Agence BIO, sur la base de son réseau de partenaires en Europe, les consommateurs européens auraient dépensé plus de 42 milliards d'euros en 2018 pour des produits alimentaires bio, dont plus de la moitié concentrée sur deux pays : l'Allemagne et la France.