

# Prix Nutridor 2005

Cette année, les professionnels de santé (médecins généralistes et spécialistes de la nutrition, diététiciens...) ont élu, à l'issue des *Journées de Nutrition Pratique* du 10 et 11 mars 2005 à la Faculté de Médecine de Paris, la société agroalimentaire et la collective alimentaire ayant réalisé la meilleure communication nutritionnelle et la meilleure innovation produit nutritionnel de l'année.

Le Prix Nutridor a été remis le vendredi 17 juin en présence des trois lauréats.



## **Les lauréats 2005 sont :**

### **● KNORR NUTRITION**

Meilleure communication nutritionnelle (industrie agroalimentaire)

### **● MATINS CEREALES**

Meilleure communication nutritionnelle (collective alimentaire)

### **● LESIEUR**

Meilleure innovation produit nutritionnel

Pour toutes informations complémentaires :

Emilie MASSARD

2, square Pétrarque – 75116 Paris

Tél. : 01 44 18 98 05 - Fax : 01 44 18 91 07



## **La nutrition est un des facteurs clefs du bon état de santé de la population**

***Pour se maintenir en bonne santé, le rôle de la prévention apparaît comme déterminant. C'est encore plus vrai lorsqu'il s'agit de nutrition.***

Le PNNS - Le Programme National de Nutrition Santé - lancé par le gouvernement en 2001 a pour but d'améliorer la santé des Français en modifiant leurs comportements alimentaires.

Ce programme vise 9 objectifs précis et chiffrés à réaliser sur 5 ans.

Parmi eux, deux objectifs majeurs :

- augmenter la consommation des fruits et légumes des Français
- réduire le surpoids et l'obésité



- Augmenter la consommation de fruits et légumes

Les fruits et légumes sont des éléments clefs de l'équilibre alimentaire en raison de leur faible apport en matières grasses et calories et de leur très bonne densité nutritionnelle.

***Un des 1<sup>er</sup> objectifs du PNNS est d'inciter la population à consommer 5 portions de fruits et /ou légumes par jour.***

Consommer une soupe de légumes variés Knorr : un savoureux moyen d'augmenter simplement sa consommation de légumes.

### **Une assiette de soupe Knorr = une portion de légumes**

- Réduire le surpoids et l'obésité

D'après le rapport du Haut Comité de la Santé Publique Français réalisé en 2000, 8,5% des hommes et 7,5% des femmes entre 45 et 60 ans sont obèses, 45% des hommes et 21% des femmes sont en surpoids.

Et surtout parmi les enfants, la fréquence de l'excès de poids a augmenté de 50% ces dernières années.

**Un des objectifs du PNNS consiste donc à réduire la prévalence de l'obésité et du surpoids des adultes et de l'interrompre chez les enfants.**

**Une soupe de légumes Knorr dégustée chaque jour est une solution pour aider à contrôler l'apport calorique et prévenir l'excès de poids tout en conjuguant plaisir et santé.**



### **La satiété**

Les soupes présentent une faible densité énergétique, autrement dit, elles sont très peu caloriques pour un grand volume. En raison de leur richesse en fibres, les soupes induisent le rassasiement et permettent de ressentir rapidement et pour longtemps une sensation de satiété.

### **La soupe un aliment de choix pour tous à tous les âges**

**Pour les enfants**, la soupe constitue un excellent moyen de manger des légumes. La variété de l'offre Knorr permet en outre **d'éduquer leur goût** en leur faisant découvrir chaque jour une nouvelle saveur



**A l'adolescence**, la soupe contribue à couvrir les besoins accrus en **vitamines et minéraux** nécessaires, à cet âge, au bon développement de l'organisme.

**Pour les femmes**, la soupe est un bon partenaire pour **garder la ligne** sainement : en entrée, plat principal ou lors d'un petit creux, elle permet d'associer plaisir, équilibre, satiété et ligne.



**Chez les femmes enceintes** tout particulièrement, la soupe est un délicieux moyen de consommer des légumes afin de couvrir leurs besoins importants en vitamines B9.

**Chez les hommes**, la consommation de soupe est associée à un taux de cholestérol plus bas. Elle peut également contribuer à rétablir leur statut nutritionnel en anti-oxydants.

**Pour les seniors**, la soupe constitue un bon moyen de s'hydrater intelligemment en leur permettant de consommer des légumes pour couvrir leurs besoins nutritionnels.



### **La teneur garantie en vitamines, minéraux et fibres**

La fabrication des soupes, qu'elle soit « maison » ou industrielle, entraîne des pertes plus ou moins importantes en vitamines et en minéraux.

Afin d'allier ces pertes, Knorr restaure ses soupes en vitamines B6 , B9 et C à leur niveau initial constituant ainsi une source garantie en vitamines, minéraux et fibres.

*Le conseil de Knorr Nutrition :* Pour maintenir ses vertus, mieux vaut éviter de réchauffer trop longtemps votre soupe.

### **Conservation et sécurité alimentaire :**

Les soupes Knorr ne contiennent pas de conservateurs conformément à la réglementation en vigueur. Elles sont soumises à un traitement thermique, la pasteurisation. Elle maintient la qualité hygiénique du produit. En effet, elle détruit la totalité des agents pathogènes qui pourraient se développer dans l'aliment pendant son stockage tout en conservant intactes les valeurs gustatives et nutritionnelles de votre soupe.

### **La communication Nutritionnelle**

Knorr Nutrition : 7 ans d'engagement dans la recherche sur les qualités nutritionnelles des soupes Knorr, une marque spécialiste des soupes.

Au sein d'Unilever France, Knorr Nutrition entend poursuivre sa vocation d'information sur le rôle des soupes de légumes et leur place dans l'équilibre alimentaire.

Pour cela, Knorr Nutrition collabore à des travaux de recherche (partenariat avec l'INRA) et communique auprès des professionnels de la santé et des consommateurs



UNILEVER France  
23 rue François Jacob  
92842 Rueil-Malmaison Cedex  
Tel : 01 41 96 62 00  
Fax : 01 41 96 62 01  
Service Consommateur Knorr : 0 810 122 142  
Service de presse : [pierre-yves.morel@unilever.com](mailto:pierre-yves.morel@unilever.com)



## *Le syndicat des céréales prêtes à consommer ou à préparer*

 **Les céréales pour le petit déjeuner : une grande variété d'origines (blé, avoine, maïs, riz, ...) pour une grande diversité de saveurs**

- **Céréales prêtes à consommer** : corn flakes, mueslis, céréales soufflées, en flocons ou en pétales, ...
- **Céréales prêtes à préparer** : flocons d'avoine

 **Les fabricants de céréales pour le petit déjeuner : des professionnels engagés dans une politique de qualité sanitaire et nutritionnelle**

- ARTENAY AGRO DEVELOPPEMENT
- CERECO (Société)
- DAILYCER
- FAVRICHON
- JORDANS
- KELLOGG'S
- NESTLE CPF - Cereal Partner France
- QUAKER FRANCE
- WEETABIX FRANCE

La collective des céréales pour le petit déjeuner

Un centre d'information à disposition des professionnels de santé, des journalistes et du grand public

Créé en septembre 2001, Matins Céréales est le service d'information du Syndicat Français des Céréales prêtes à consommer ou à préparer.

Il a pour vocation d'être une véritable source d'information sur les céréales pour le petit déjeuner et d'être l'interlocuteur privilégié des médias et des professionnels de santé.

Pour cela, diverses actions de communication nutritionnelle cohérentes et complémentaires ont été mises en place :

### **Auprès des Professionnels de Santé :**

Présence dans les **salons professionnels** (Dietecom 2005, journées d'étude de l'ADLF 2005, ...)

Organisation de **petit déjeuner conférence In formation** sur les caractéristiques nutritionnelles des différentes céréales pour le petit déjeuner auprès de futurs diététiciens, dans les sections de BTS diététique et IUT génie biologique option diététique

**Mise à disposition de** documents d'information :

- Le guide nutritionnel des céréales pour le petit déjeuner, un guide complet à destination des professionnels de santé



- Le poster « *Les céréales pour le petit déjeuner, partenaires d'une alimentation équilibrée* », à afficher dans les salles d'attentes, cabinets médicaux,... pour rappeler l'importance du petit déjeuner et les principales caractéristiques nutritionnelles des céréales pour le petit déjeuner



- La fiche de composition nutritionnelle, un outil d'aide à la consultation pour visualiser les caractéristiques nutritionnelles de chaque variété de céréales pour le petit déjeuner

Marque	Produit	Énergie (kJ)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Matières grasses (g)	Minéraux (g)	Vitamines (g)
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

- Les lettres d'information, biannuelles, un point d'actualité scientifique sur les céréales pour le petit déjeuner, rédigé par un expert de la nutrition



N° 1- juin 2003

« *Le petit déjeuner : le starter glucidique de la journée* »  
avec le docteur Thierry HANH



N° 2 - mars 2004

« *Manger mieux, bouger plus* »  
avec le docteur Gilbert PERES



N° 3 - septembre 2004

« *Le petit déjeuner, outil clé dans le maintien du poids* »  
avec le docteur Patrick SEROG



N° 4 - mai 2005

« *Les céréales pour le petit déjeuner, en toute transparence* »  
des réponses aux questions les plus fréquentes de vos patients



- La revue de nutrition pratique, une synthèse des publications scientifiques sur les céréales pour le petit déjeuner.

« *Céréales pour le petit déjeuner : des bénéfices démontrés !* »



Et à venir ... La rédaction d'un article, synthèse des publications scientifiques sur les céréales pour le petit déjeuner, dans Information Diététique, la revue de l'Association des Diététiciens de Langue Française (ADLF).

### **Auprès des consommateurs :**

**La diffusion du dépliant** grand public via les salles d'attente des cabinets médicaux

Un document attrayant, diffusant une information claire et accessible au grand public : réponses aux plus fréquentes questions sur les céréales pour le petit déjeuner, promotion du petit déjeuner et idées de menus.



## **Auprès des journalistes :**

Les Rencontres de Matins Céréales réunissent régulièrement [journalistes et experts de la nutrition et de la santé](#) autour d'un petit déjeuner à base de céréales. Les experts invités, médecins, scientifiques... apportent leurs connaissances sur un thème précis qui donne ensuite lieu à un échange d'opinions et d'informations. Un dossier de presse est remis à l'issue de la rencontre et mis en ligne sur le site Internet.

## **Et pour tous ...**

Depuis septembre 2004, le site Internet [www.matinscereales.com](http://www.matinscereales.com) fournit à tous : consommateurs, journalistes, étudiants, scientifiques, professionnels de santé, ...

De nombreuses sources d'informations en ligne, des documents à télécharger, dossiers de presse, bibliographie, idées menus, ...

Un site Internet vivant, régulièrement remis à jour et permettant des échanges interactifs avec les internautes.

**2005 a été une année riche en actions de communication nutritionnelle pour le Syndicat Français des Céréales Prêtes à Consommer ou à Préparer. Des actions, qui conduisent chaque jour à une meilleure connaissance des différentes variétés de céréales pour le petit déjeuner, de leurs qualités nutritionnelles, ... et qui s'intègrent dans une démarche qualitative de transparence et de clarté.**

Matins Céréales, Syndicat Français des Céréales Prêtes à Consommer ou à Préparer  
194 rue de Rivoli – 75001 Paris

[www.matinscereales.com](http://www.matinscereales.com) - [cereales@alliance7.com](mailto:cereales@alliance7.com)

Contacts presse : Laure Grégoire [lgregoire@vfc.fr](mailto:lgregoire@vfc.fr) et Valérie Langlois [vlanglois@vfc.fr](mailto:vlanglois@vfc.fr)

Contact professionnels de santé : Céline Richonnet [c.richonnet@sprimbox.com](mailto:c.richonnet@sprimbox.com)



Lesieur présente ISIO PROTECT : une combinaison unique de 4 huiles qui présente un rapport oméga-6 / oméga-3 optimal de 5.

## Isio protect

Issue de la Recherche Lesieur, **Isio protect est une combinaison unique enrichie en vitamine D, constituée de 4 huiles végétales : colza, olive, pépins de raisin et tournesol.** C'est une huile destinée à l'assaisonnement.

Cette combinaison n'est pas le fruit du hasard, **elle est le fruit de nombreuses années de recherche de Lesieur** pour proposer une huile qui réponde le mieux possible aux recommandations définies par les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC). Cette formule s'inscrit également **dans la démarche du Programme National Nutrition Santé (PNNS) en répondant à deux objectifs : diminuer la consommation de graisses saturées et augmenter celle de graisses insaturées, augmenter la consommation de vitamine D.**

## Une formule équilibrée

Formule unique qui combine les bienfaits des huiles de graines (colza, pépins de raisin, tournesol), à ceux de l'huile d'olive **vierge extra.**

100g d'huile Isio protect apportent 10 g d'acides gras saturés, 60 g d'acides gras mono-insaturés et 30 g d'acides gras poly-insaturés dont 25g d'acide linoléique (oméga-6) et 5 g d'acide alpha-linolénique (oméga-3).

Une cuillère à soupe d'Isio protect couvre :

25% des ANC en acides gras essentiels oméga-6 et oméga-3 dans un rapport idéal de 5

30% des ANC en vitamine E

10% des ANC en vitamine D



## Oméga-6 / Oméga-3 = 5

Isio protect apporte les deux acides gras essentiels que l'organisme ne sait pas fabriquer dans des proportions idéales puisqu'elle est constituée de 25% d'acide linoléique (oméga-6) et 5% d'acide alpha-linolénique (oméga-3).

**Une cuillère à soupe d'Isio Protect couvre 1/4 des apports nutritionnels conseillés (ANC) en acides gras essentiels oméga-6 et oméga-3.**

Le rapport oméga-6 sur oméga-3, égal à 5, est celui qui est recommandé par les nutritionnistes. C'est le rapport retrouvé dans l'alimentation crétoise, modèle d'alimentation bénéfique pour la santé et dans l'alimentation des Japonais qui ont la meilleure espérance de vie au monde. C'est aussi le rapport considéré comme souhaitable dans plusieurs études nutritionnelles cherchant à évaluer l'intérêt des acides gras poly-insaturés dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.

## Vitamine E et vitamine D

Isio protect contient **40mg/100g de vitamine E**, antioxydante, qui contribue à neutraliser les radicaux libres.

Isio protect est une huile **enrichie en vitamine D** (comme Isio 4). Elle en contient **5µg pour 100g de produit**, ce qui permet de couvrir 10% des ANC en vitamine D par cuillère à soupe (10 g).

## Une huile destinée à l'assaisonnement : le goût en plus

Le fait qu'Isio protect contienne 5% d'oméga-3 en fait une huile d'assaisonnement. En effet, selon la réglementation française, une huile destinée à la cuisson ne peut contenir plus de 2% d'oméga-3.

Utiliser l'huile Isio protect en assaisonnement pour toute la famille, c'est à la fois :

- **choisir une formule qui associe les bienfaits de l'huile de colza, riche en oméga-3, à ceux de l'huile d'olive qui contient des antioxydants naturels (polyphénols),**
- **augmenter ses apports en oméga-3** nettement insuffisants dans l'alimentation quotidienne actuelle,
- **introduire** dans son alimentation, **une huile équilibrée en oméga-6 et oméga-3, qui ne perturbe pas l'équilibre entre ces 2 acides gras essentiels,**
- **augmenter ses apports quotidiens en vitamine D**, nécessaire pour la santé osseuse à tous les âges de la vie alors que huit Français sur dix ont des apports alimentaires en vitamine D insuffisants,

et, au delà de ses avantages nutritionnels c'est **choisir une huile qui a un goût fruité agréable et recherché pour les assaisonnements** grâce à la présence d'huile d'olive vierge extra.

**Prix de vente conseillé : 2,98 euros.**

La gamme Isio évolue...

---

### **Une évolution constante au rythme des recommandations nutritionnelles**

- **1990** Isio4 : 1<sup>ère</sup> combinaison d'huiles de graines
- **2003** Isio4 : 1<sup>ère</sup> huile végétale enrichie en vitamines D
- **2005** Isio Protect : 1<sup>ère</sup> combinaison d'huiles de graines et d'huile d'olive vierge extra au rapport optimal oméga 6 / oméga 3 = 5

Isio4 : nouvelle formule avec optimisation de la composition en acides gras





Patrick JEANDEAU est Chef et professeur de cuisine à l'Ecole LENÔTRE  
Il nous propose 3 recettes d'assaisonnements à partir de la nouvelle huile Isio protect de Lesieur.

❖ SAUCE BASILIC (base 3 personnes)

- 50 g de fumet de poisson
- 8 g de feuilles de basilic
- 5 g de jus de citron
- 3 g d'ail
- Assaisonnement
- 50 g d'huile **Isio protect de Lesieur**
- 5 g de parmesan

*Dég germer l'ail.*

*Rassembler tous les ingrédients et mixer avec l'huile.*

*Finir avec le parmesan et rectifier l'assaisonnement (sel, poivre...)*

**Suggestions : Poissons, crustacés**

❖ SAUCE CURRY (base 4 personnes)

- 100 g de yaourt à la grecque
- 50 g d'huile **Isio protect de Lesieur**
- 2 g de curry
- Assaisonnement

*Rassembler tous les ingrédients et les mixer.*

*Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre...).*

**Suggestions : volailles, viandes froides, poissons, crudités, petits légumes croquants en apéritif....**

❖ SAUCE VIERGE (base 4 – 5 personnes)

- 80 g de tomates
- 15 g d'échalotes
- 20 g de vinaigre de xérès
- 60 g d'huile **Isio protect de Lesieur**
- sel, poivre, piment d'Espelette et fines herbes (ciboulette, cerfeuil et persil plat)

*Monder et épépiner la tomate.*

*Détailler en cubes.*

*Ciseler finement les échalotes et les fines herbes.*

*Faire fondre l'assaisonnement dans le vinaigre.*

*Ajouter les échalotes ciselées et laisser confire pendant 15 minutes.*

*Ajouter les dés de tomates, les fines herbes et l'huile.*

*Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre...)*

**Suggestions : terrine de légumes, terrine de poissons, poissons (filets de rougets...), volaille... - Cette sauce peut être servie tiède.**