



AGENCE FRANÇAISE
DE SÉCURITÉ SANITAIRE
DES ALIMENTS

LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Maisons-Alfort, le 27 juin 2007

AVIS

de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments relatif à l'évaluation de l'allégation « ce produit est destiné aux seniors souhaitant entretenir leur vivacité mentale » concernant des barres céréalières riches en vitamines B₉ et E et en phospholipides Cérocholine®

Par courrier reçu le 30 décembre 2006, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) a été saisie le 29 novembre 2006 par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (Dgcrf) d'une demande d'avis relatif à l'évaluation de l'allégation « ce produit est destiné aux seniors souhaitant entretenir leur vivacité mentale » concernant des barres céréalières riches en vitamines B₉ et E et en phospholipides Cérocholine®.

Le produit concerne des barres céréalières apportant pour 100 g : 5,4 g de protéines, 63,4 g de glucides (dont 57 g de sucres), 16,4 g de lipides ainsi que 15 mg de vitamine E, 315 µg de vitamine B₉ et 6,2 g de phospholipides (Cérocholine®). La consommation préconisée par le pétitionnaire est une barre de 20 g par jour. L'allégation revendiquée est « ce produit est destiné aux seniors souhaitant entretenir leur vivacité mentale » grâce à l'enrichissement en vitamines B₉ et E et en Cérocholine®.

Après consultation du comité d'experts spécialisé « Nutrition Humaine » réuni le 30 mars 2007, l'Afssa rend l'avis suivant concernant l'évaluation de l'allégation :

En ce qui concerne la vitamine B₉ et la vitamine E

L'argumentaire du pétitionnaire se base sur le fait qu'un déficit en vitamine B₉ peut être à l'origine de troubles cognitifs et que la supplémentation de vitamine B₉ et de vitamine E améliore les résultats de tests cognitifs (LaRue *et al.*, 1997). Toutefois, dans cette étude qui n'est pas une étude d'intervention et qui concernait des sujets âgés de 60 à 90 ans, les auteurs concluent à des associations relativement faibles. D'autres travaux ont montré un effet sur la mémoire par des suppléments en vitamine B₉ (Bryan *et al.*, 2002 ; Durga *et al.*, 2007). Une analyse Cochrane (Malouf *et al.*, 2003) conclut à l'absence d'effet bénéfique d'une supplémentation de vitamine B₉ sur les mesures de la cognition ou l'humeur chez les sujets de plus de 65 ans à fonction cérébrale intacte ou altérée. L'étude de Kang (2006) montre l'absence de bénéfice d'une supplémentation de vitamine E sur les fonctions cognitives chez des femmes de plus de 65 ans.

En ce qui concerne la Cérocholine®

Dans le produit, la Cérocholine® est une phosphatidylcholine extraite du soja. La composition précise en acides gras de cette barre et des phospholipides ajoutés n'est pas présentée mais s'agissant de phospholipides de soja, il s'agit essentiellement d'acides gras de la série n-6 pour ce qui concerne les polyinsaturés. D'après la bibliographie, un lien est établi entre le fonctionnement cérébral et un apport en acides gras de la série n-3 et non en acides gras n-6.

Le pétitionnaire ne fait référence à aucune étude publiée mais mentionne une étude non publiée de 1989 testant l'effet de la Cérocholine® sur les fonctions cognitives de sujets âgés de 40 à 75 ans. Cette étude comporte de nombreux biais méthodologiques, notamment une faible homogénéité des groupes.

En ce qui concerne les termes de l'allégation

L'emploi du terme « seniors » prête à confusion car il concerne des populations de plus de 55, 65 ou 75 ans, selon les travaux. Il conviendrait de préciser la tranche d'âge des populations ciblées. L'expression « vivacité mentale » est vague et sans signification clinique.

L'Afssa estime que le bénéfice d'apports supplémentaires de vitamine B₉, vitamine E et Céerocholine® sur les fonctions cognitives de personnes âgées n'est à ce jour pas scientifiquement prouvé. L'allégation n'est donc pas justifiée.

Bibliographie

- Bryan J, Calvaresi E, Hughes D (2002). Short-term folate, vitamin B-12 or vitamin B-6 supplementation slightly affects memory performance but not mood in women of various ages. *J Nutr* 132: 1345-56.
- Durga J, van Boxtel MP, Schouten EG, Kok FJ, Jolles J, Katan MB, Verhoef P (2007). Effect of 3-year folic acid supplementation on cognitive function in older adults in the FACIT trial: a randomised, double blind, controlled trial. *Lancet* 369: 208-16.
- LaRue A, Koehler K, Wayne S, Chiulli S, Haaland K, Garry P (1997). Nutritional status and cognitive functioning in a normally aging sample : a 6-y reassessment. *Am J Clin Nutr* 65 : 20-29.
- Malouf M, Grimley EJ, Areosa SA (2003). Folic acid with or without vitamin B12 for cognition and dementia. *Cochrane Database Syst Rev* (4): CD004514.
- Kang JH, Cook N, Manson J, Buring JE, Grodstein F (2006). A randomized trial of vitamin E supplementation and cognitive function in women. *Arch Intern Med* 166: 2462-8.

Mots clés: seniors – mémoire – phospholipides – vitamine B₉ – vitamine E

Pascale BRIAND