

Carine Seeuws<sup>1</sup> et Catherine Volpe<sup>2</sup>

## La 7<sup>e</sup> édition de la table belge de composition des aliments, outil de choix pour toute démarche nutritionnelle

### Résumé

Dans un monde actuel caractérisé par l'immédiateté, il n'est pas toujours facile de se donner du temps pour maintenir un mode de vie sain et une alimentation équilibrée. Pourtant, vivre et manger de manière équilibrée n'est pas difficile du tout ! Quelques conseils pratiques peuvent suffire pour (re)prendre de bonnes habitudes de vie et d'alimentation. NUBEL (Nutriments Belgique) est spécialisé depuis 1990 dans la conservation des données nutritionnelles des denrées alimentaires sur le marché belge et dans la fourniture de conseils sur la composition des régimes alimentaires.

Cela fait donc plus de 30 ans que l'asbl Nubel gère dans sa banque de données de composition des aliments, l'information nutritionnelle importante et scientifique relative aux denrées qui font partie de l'alimentation « normale » de la population belge. Le gouvernement, le monde médical et paramédical, les entreprises alimentaires, les professeurs qui travaillent autour de l'alimentation équilibrée, mais aussi les consommateurs qui veulent manger sainement et vivre en bonne santé, peuvent l'utiliser pour développer des habitudes alimentaires sur mesure.

Ces données se trouvent, entre autres, à disposition des professionnels du secteur et des consommateurs, dans la table belge de composition des aliments.

En 2022, Nubel a publié une nouvelle édition de sa table de composition permettant d'avoir accès à des données supplémentaires et plus complètes, scientifiquement validées. Une table enrichie en nouveaux produits et informations nutritionnelles.

### Samenvatting

In een wereld waarin alles steeds sneller lijkt te gaan en waarin we nauwelijks nog tijd voor elkaar hebben, is het niet eenvoudig om een gezonde levensstijl en een evenwichtige voeding te handhaven. Maar evenwichtig leven en eten is helemaal niet moeilijk! Enkele praktische tips kunnen volstaan om een goede levensstijl en eetgewoonten (opnieuw) aan te nemen. NUBEL (Nutriënten België) is sinds 1990 gespecialiseerd in het bijhouden van voedingsgegevens over voedingsmiddelen op de Belgische markt en in het geven van advies over de samenstelling van diëten.

Al meer dan 30 jaar beheert NUBEL in haar databank met voedingsaanstellingen belangrijke en wetenschappelijke voedingsinformatie over de voedingsmiddelen die deel uitmaken van de "normale" voeding van de Belgische bevolking. De overheid, de medische en paramedische wereld, voedingsbedrijven, leerkrachten die werken rond evenwichtige voeding, maar ook consumenten die gezond willen eten en leven, kunnen er gebruik van maken om eetgewoonten op maat te ontwikkelen.

Deze gegevens zijn beschikbaar, zowel voor professionals als consumenten, in de Belgische Voedingsmiddelentabel.

In 2022 publiceerde Nubel een nieuwe editie van deze tabel, die toegang geeft tot aanvullende en meer volledige, wetenschappelijk gevalideerde gegevens. Een tabel verrijkt met nieuwe producten en nutritionele informatie.

<sup>1</sup> Business Unit Manager, carine.seeuws@health.fgov.be.

<sup>2</sup> Responsable de la communication, catherine.volpe@health.fgov.be.

La consommation alimentaire belge évolue. Le consommateur est plus que jamais conscient du rôle capital que joue l'alimentation dans la protection de la santé. Pour composer un régime alimentaire équilibré, le choix se fait sur un très large éventail de denrées disponibles sur le marché. C'est la raison pour laquelle il est important de fournir une information scientifiquement exacte et objective sur ces denrées. Les données de composition de la base de données Nubel sont de quatre ordres : les résultats des analyses chimiques, les valeurs assignées provenant des aliments identiques, les valeurs calculées dérivées des recettes et les valeurs empruntées à d'autres tables.

## À propos de Nubel

L'asbl Nubel (Nutriments Belgique), fondée en 1990, gère l'information nutritionnelle scientifique relative aux denrées alimentaires qui constituent l'alimentation « normale » en Belgique. L'asbl se fonde sur un partenariat entre différents services du secteur public (Service public fédéral Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement – Direction générale Animals, Plants and Food et Sciensano – Institut belge de santé) et des représentants du secteur alimentaire (FEVIA).

Le développement de la banque de données Nubel a été rendu possible grâce au programme fédéral d'Impulsion sur « Les Risques pour la Santé », réalisé à l'initiative de l'État belge – Services du Premier ministre, Programmation de la politique scientifique.

Pour accomplir ses missions, Nubel recueille des informations nutritionnelles sur les denrées alimentaires, associées aux données des analyses chimiques sur les nutriments présents dans notre alimentation. Toutes ces données sont traitées dans la base de données nutritionnelles multilingue NIMS (Nubel Information Management System).

Ces données sont particulièrement utiles pour les échanges tant au niveau national qu'international.

### → Au niveau national :

Mise à disposition des données de composition nutritionnelles des aliments du régime belge pour les experts scientifiques. Ceci place Nubel comme partenaire essentiel des autorités lors du soutien et de la mise en place des politiques en matière de santé. Par exemple, le service public fédéral Santé publique utilise la base de données belge pour développer le Plan National Nutrition et Santé (PNNS) avec des stratégies claires en accord avec les compétences spécifiques pour améliorer le statut nutritionnel de la population ou encore l'enquête alimentaire encadrée par Sciensano et l'étude de marché de GFK.

En conséquence, la mise à jour continue des données du tableau alimentaire belge est importante et nécessaire pour le suivi de l'état nutritionnel des Belges et l'évaluation des politiques nutritionnelles menées.

À leur tour, les enseignants et les prestataires de soins de santé peuvent enseigner un modèle alimentaire équilibré. Les diététiciens peuvent aider les consommateurs à adopter un régime alimentaire varié. Les entreprises alimentaires font un usage pratique des données de Nubel lors de la compilation de l'étiquetage nutritionnel. En bref, toute personne impliquée dans une alimentation saine et équilibrée, que ce soit à titre professionnel ou non, peut faire appel aux données de Nubel.

### → Au niveau international :

Participation au projet EuroFIR (European Food Information Resource Network ou Réseau européen de sources d'information sur les aliments). Il s'agit du réseau européen d'excellence, leader mondial concernant les systèmes de banques de données relatives à la composition des aliments, auquel participent 27 pays européens.

Ce réseau vise à établir une plateforme où des bases de données alimentaires européennes complètes, cohérentes et validées, contenant des informations sur les nutriments, sont reliées de manière sophistiquée afin que les données puissent être gérées, mises à jour, complétées et comparées efficacement. EuroFIR vise à harmoniser les différentes procédures et se base sur des recommandations fondées sur les meilleures pratiques pour garantir la qualité, la fiabilité et la comparabilité des données nutritionnelles.

## 7<sup>e</sup> édition de la table belge de composition des aliments

Une nouvelle édition de la table de composition permet d'avoir accès aux valeurs les plus complètes. Cette septième édition est étoffée de nouveaux produits dans différents groupes de denrées alimentaires tels que la nutrition d'origine végétale et la nutrition sportive. La tendance à moins consommer de viande et la motivation accrue à faire de l'exercice ont augmenté l'intérêt pour ces groupes alimentaires, ce qui rend une information correcte d'autant plus importante.

La table belge de composition des aliments est un outil de référence pour tout professionnel en lien avec la nutrition (prise en charge nutritionnelle, enseignement, scientifiques, l'État, industries...). Cet outil permet également au consom-

mateur de calculer la valeur nutritionnelle de ses repas et donc de faire de meilleurs choix pour lui et sa famille.

La nouvelle édition comprend 144 compositions supplémentaires (1400 en 2017 -> 1544 en 2022).

Les aliments sont classés par groupes alimentaires. La répartition en groupes de produits correspond au classement des aliments dans la législation belge des denrées alimentaires (éditeur : la Charte, Bruges).

La composition nutritionnelle donne les informations relatives à l'énergie, aux protéines, aux glucides, aux sucres, aux lipides, au profil des acides gras et cholestérol, aux fibres, à l'eau, à la plupart des vitamines et minéraux. Les informations sont toujours mentionnées par 100 g ou 100 ml du produit comestible.

Une nouveauté dans cette édition, Nubel a ajouté dans la table de composition ses propres recettes avec la liste des ingrédients. Ceci permet d'avoir une idée de la composition des plats préparés.

En annexes de la table, on trouve toutes les informations principales liées à la nutrition : les explications sur les différents nutriments, les conseils nutritionnels et recommandations officielles, leurs applications pratiques, les informations liées aux additifs, édulcorants, compléments alimentaires, des informations de poids et mesures...

Ces informations permettent également de faire de la table Nubel un outil pédagogique utilisé dans l'enseignement secondaire pour les cours de biologie, de nutrition, d'alimentation, etc.

La table de composition, comme les autres outils Nubel, peut être commandée sur le nouveau site de Nubel : [www.nubel.be](http://www.nubel.be).

## La base de données

Les données de la septième édition de la Table belge de composition des aliments proviennent de la banque de données NIMS (Nubel Information Management System). Cette banque de données gère les informations relatives à la presque totalité des aliments commercialisés en Belgique. Elle fournit, par l'entremise de différents programmes d'application, une information précise à tous les intéressés (industrie, autorités, centres de recherche, secteur médical et paramédical, consommateurs). En outre, depuis 2016, les données nutritionnelles des aliments de marques sont téléchargées à partir du logiciel

« My Product Manager » de GS1 dans la banque de données NIMS. Cela permet à Nubel d'avoir toujours les données les plus récentes des produits de marque.

## 1. NIMS

Les aliments présents dans la base de données NIMS sont ceux qui sont le plus consommés en Belgique sur base de l'enquête alimentaire de Sciensano. Pour déterminer la composition nutritionnelle de ces aliments, diverses sources d'informations sont utilisées :

- La priorité absolue est donnée aux résultats des analyses chimiques effectuées par des laboratoires agréés, selon des méthodes normalisées. Il s'agit des données analytiques de base qui donnent une valeur médiane reflétant, de manière aussi précise que possible, la quantité d'un nutriment donné dans une denrée déterminée. Sont également pris en considération à cet effet les variations saisonnières et d'autres facteurs qui font que la valeur réelle peut varier. Ensuite, le conseil scientifique de Nubel, constitué de différents scientifiques provenant d'institutions fédérales ou académiques, valide les résultats d'analyses avant qu'ils soient enregistrés dans la table de composition des aliments. Les sources des données d'analyses sont disponibles dans la base de données et consultables sur la banque de données des noms de marques ([www.internubel.be](http://www.internubel.be)).
- Viennent ensuite les valeurs dites assignées, qui sont des estimations basées sur les informations disponibles sur des aliments identiques. Il s'agit d'estimations dérivées des valeurs analytiques de base concernant des denrées alimentaires équivalentes ; de même que des valeurs relatives au même aliment préparé d'une autre manière. La valeur calculée est dérivée de la recette d'un plat ou d'un repas, ou encore de la liste des ingrédients d'un produit industriel. La valeur d'un nutriment se compose alors de la somme des valeurs de ce nutriment dans chaque ingrédient considéré séparément.
- Sont également prises en compte les valeurs calculées qui sont dérivées de la recette d'un plat ou d'un repas, ou encore de la liste des ingrédients d'un produit industriel. La valeur d'un nutriment se compose alors de la somme des valeurs de ce nutriment dans chaque ingrédient considéré séparément.
- Enfin, il y a les valeurs empruntées à d'autres Tables. Les données publiées de cette banque de données génériques sont des valeurs médianes calculées à partir de données groupées d'un ensemble de produits avec des produits de marques comparables. Lors de l'évaluation des données, il a fallu vérifier si elles avaient été obtenues par des méthodes

d'analyse acceptables et si elles se situaient dans les limites prévisibles, en fonction des tables étrangères de composition des aliments. Afin de garantir la qualité des données de la Table, le Conseil scientifique évalue en permanence les informations reprises dans la banque de données.

Le Conseil a aussi complété la Table par de nouvelles données analytiques concernant surtout des aliments typiquement belges. Les données de la Table doivent être considérées comme les « meilleures approximations » de la réalité. Des écarts significatifs par aliment et par nutriment peuvent résulter de variations naturelles (variété, méthode de culture, type de sol, moment de la récolte, conservation, etc.), ainsi que par les méthodes de production ou de préparation utilisées. Cette approximation suffit pour la pratique clinique, par exemple lors de la mise au point de la plupart des prescriptions diététiques, mais elle n'est pas satisfaisante pour les études où une analyse précise des aliments est souhaitée.

La base de données NIMS est continuellement mise à jour avec des données sur les nouveaux aliments qui ont fait leur entrée dans le régime alimentaire habituel. Les données déjà incluses doivent également être vérifiées régulièrement. Nubel travaille selon un programme d'analyse établi, élaboré et approuvé par le Conseil scientifique, dans le cadre duquel une série d'aliments (nouveaux et existants) sont analysés chaque année pour différents nutriments dans des laboratoires accrédités. Pour établir ce programme, le Conseil est chargé d'évaluer les besoins des utilisateurs.

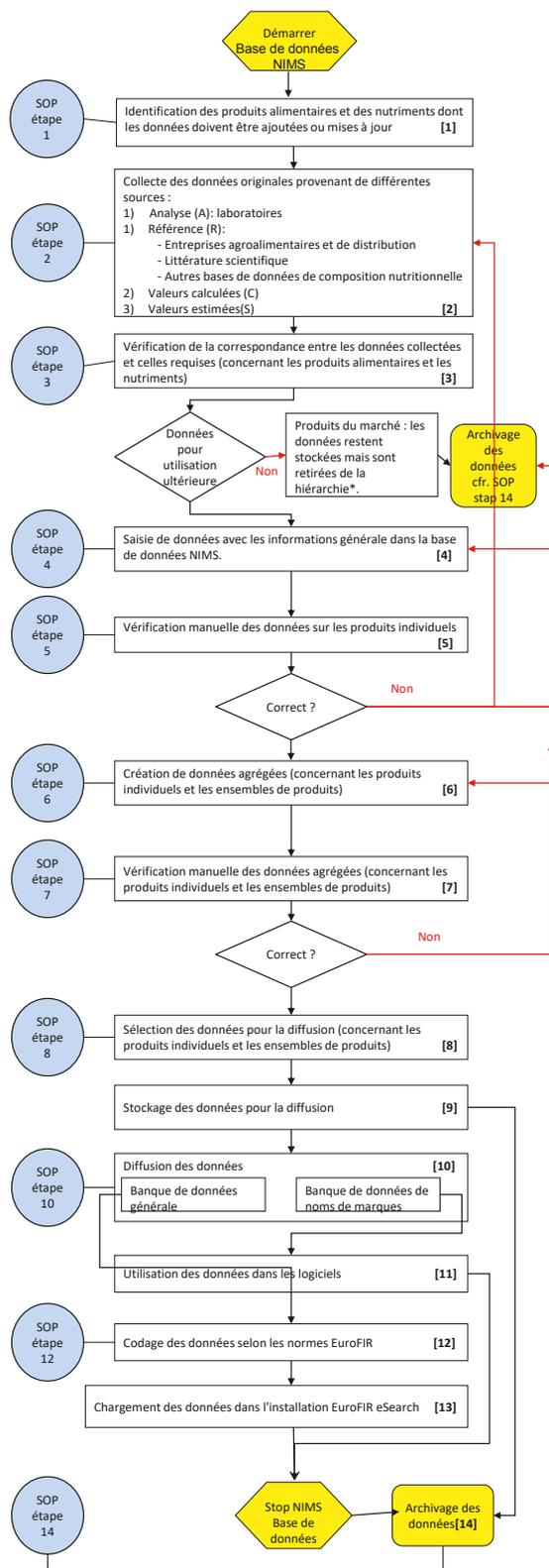
La procédure détaillée de mise à jour et d'ajout de produits alimentaires dans NIMS est détaillée dans le schéma n° 1 – Organigramme général pour la construction de la base de données NIMS.

## 2. GS1

La banque de données de noms de marques (Internubel) est également constamment actualisée avec les nouveaux produits des entreprises participant à ce projet. Pour ce faire, Nubel travaille en étroite collaboration avec GS1. La mise à jour se fait par le biais d'un système informatique en ligne au départ de « My Product Manager » de GS1 vers la base de données NIMS. Cette plateforme permet, entre autres, aux propriétaires de marques de mettre les informations étiquettes des

Figure 1. Organigramme général pour la construction de la base de données NIMS

Organigramme général pour la construction de la base de données NIMS



\*pour déterminer l'apport en nutriments sur base de l'enquête sur la consommation alimentaire

produits alimentaires préemballés à la disposition des autres acteurs de la chaîne, et ce sous forme numérique et de manière structurée. L'obligation pour le secteur d'importer un packshot via « My Product Manager » depuis 2021 est un bel atout et permet de disposer de données plus récentes.

La base de données NIMS a été adaptée pour intégrer les données de la base de données « My Product Manager ». Le code EAN permet de relier facilement les produits entre les deux bases de données. La composition de deux produits identiques est comparée et les données les plus récentes sont ajoutées, après vérification, aux données NIMS. Les marques de distributeurs de Carrefour, Delhaize, Lidl, Aldi ne peuvent pas être liées. La composition nutritionnelle de leurs produits n'est pas disponible via la « My Product Manager ». Ces données sont envoyées directement à Nubel qui les encode dans sa base de données de noms de marques. Seules les données de Colruyt peuvent être liées via GS1.

Les aliments de base et ceux de la banque de données de noms de marques sont ensuite encodés dans le système de classification FoodEx2 de l'EFSA (système standardisé visant à identifier les groupes d'aliments et à classer les aliments selon les normes européennes).

Le suivi de la banque de données de noms de marques fait partie des tâches du gestionnaire de la base de données et fait l'objet d'un suivi particulièrement qualitatif : mise à jour des items, renouvellement de la composition des produits, produits retirés du marché, nouveaux produits ajoutés. Les portions et les unités de conditionnement des produits de marques sont également tenues à jour. Les données de composition de la banque de données des noms de marques sont accessibles gratuitement à l'adresse : [www.internubel.be](http://www.internubel.be).

La procédure pour l'ajout ou la modification d'un aliment au départ de GS1 est détaillée dans le schéma n° 2.

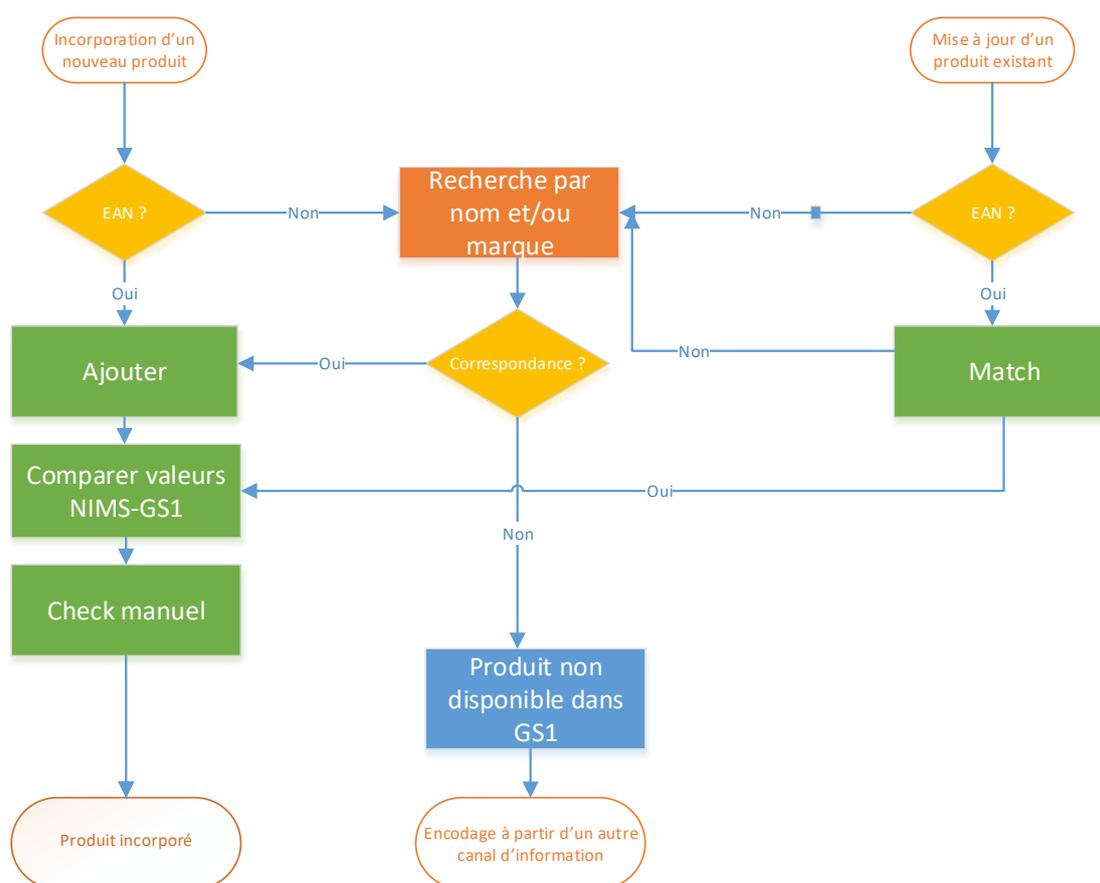


Figure 2. Incorporation d'un nouveau produit ou mise à jour d'un produit existant via GS1-GS1 Belgium & Luxembourg, <https://www.gs1belu.org/fr>

## Les autres outils Nubel utilisant la base de données :

### La base de données des noms de marques

Il s'agit de la base de données disponible en ligne sur le site [www.internubel.be](http://www.internubel.be). Chaque consommateur ou professionnel ayant besoin de données spécifiques à un produit peut y trouver les compositions par produits de marque.

Pour cette base de données, Nubel travaille en étroite collaboration avec l'industrie alimentaire (avec l'aide de la FEVIA, Fédération de l'industrie alimentaire) et les entreprises de distribution alimentaire. La base de données des marques contient des informations nutritionnelles complètes sur plus de 11 500 produits alimentaires, dont plus de 10 000 produits de marques vendus en Belgique.

Outre les données de marques chargées à l'aide du logiciel « GS1 », Nubel demande aux producteurs de signaler les modifications apportées aux produits existants ou la composition de nouveaux aliments.

Cette base de données de marque est complétée par l'ouvrage standard « Poids et Mesures » rédigé par le Conseil Supérieur de la Santé, permettant d'afficher de manière uniforme non seulement les informations nutritionnelles mais aussi les données quantitatives d'un aliment.

### Les programmes de planning alimentaire

Il s'agit de trois applications en ligne destinées respectivement aux consommateurs privés, aux professionnels de la nutrition, hôpitaux et écoles et aux professionnels de l'HORECA.

- Le Planning alimentaire est composé d'un journal alimentaire interactif qui tient également compte de facteurs tels que l'IMC et l'activité physique.

- Le Planning alimentaire PRO permet la création de dossiers patients et peut prendre en compte les données liées aux facteurs de la dénutrition et au suivi.
- Le Planning alimentaire RESTO offre aux professionnels de la restauration un programme d'encodage et d'analyse nutritionnelle de leurs recettes.

Nubel met aussi gratuitement à disposition du consommateur des outils pédagogiques, via [www.nubel.be](http://www.nubel.be) :

- *Nubel en format de poche* : Livret pratique avec des conseils nutrition et santé, des exemples d'activités et de consommation d'énergie, la pyramide alimentaire et une sélection de produits alimentaires populaires.
- « *Nutrition Panic* », *jeu pédagogique* : Jeu de type « Print & Play » destiné aux élèves des écoles secondaires. Permet de réviser ludiquement les cours de nutrition.
- « *Jeu de mains, jeu de portions* » : Outil de visualisation des portions à l'aide de ses mains. Permet une meilleure compréhension des quantités ingérées et un meilleur suivi des recommandations.
- *Réseaux sociaux* : Communications et informations nutritionnelles destinées aux consommateurs.

## Conclusion

Après plus de 30 ans d'existence, Nubel reste la référence officielle en ce qui concerne les données de composition des aliments disponibles sur le marché belge. Des informations nutritionnelles scientifiquement étayées au niveau analytique permettant de contribuer aux projets liés à la nutrition, en collaborant avec des organismes privés ou gouvernementaux. Des données donnant aux décideurs politiques et aux chercheurs une source d'informations pertinentes pour soutenir les discussions sur les politiques de santé du pays.



LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES	ÉNERGIE	ÉNERGIE	PROTEINES	LIPIDES	AC. GRAS SATURÉS	AC. GRAS MONO-INSATURÉS	AC. GRAS POLY-INSATURÉS	AC. GRAS OMEGA-3	AC. GRAS OMEGA-6	AC. LINOLEIQUE	AC. GRAS TRANS	CHOLESTEROL	GLUCIDES DIGESTIBLES	SUCRES	AMIDON	FIBRES	EAU	SODIUM	POTASSIUM	CALCIUM	PHOSPHORE	MAGNESIUM	FER	CUIVRE	ZINC	SELENIUM	VT. A - ACTIVITE	VT. B1	VT. B2	VT. B12	VT. C	VT. D
Teneurs par 100 g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg
Chou-fleur, cuit micro-onde	27	113	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.8	2.8	<0.2	3.0	90	12	360	30	47	16	0.5	0.0	0.3	0	1	0.04	0.06	0.00	65	0.0
Chou-rave	30	124	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	4.0	4.0	4.0	2.8	90	10	500	90	60	43	1.6	0.1	0.3	1	2	0.04	0.05	0.00	60	0.0
Ciboulette, frais	60	249	4.0	0.7	0.3	0.2	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0	8.0	0.0	8.0	2.3	83	3	434	167	75	32	1.3	0.1	0.5	0	9	0.14	0.15	0.00	47	0.0
Citrouille	15	63	0.7	0.2	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0	2.2	1.7	0.5	1.0	95	2	130	29	19	10	0.4	0.0	0.2	0	80	0.16	0.06	0.00	14	0.0
Coeur de céleri en bocal	15	63	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.0	1.6	0.0	1.5	94	223	119	17	32	6	0.3	0.0	0.1	1	1	0.04	0.04	0.00	1	0.0
Concombre avec peau	9	39	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.2	1.2	0.0	0.7	94	2	187	20	32	11	1.1	0.0	0.6	0	8	0.01	0.02	0.00	4	0.0
Cornichon, aigre-doux en bocal	19	79	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	3.6	3.6	0.0	1.1	94	334	115	20	38	12	2.5	0.0	0.1	0	17	0.03	0.04	0.00	1	0.0
Cornichon, vinaigre en bocal	16	66	0.9	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.0	2.4	0.0	1.4	93	845	182	34	56	16	2.3	0.1	0.2	0	22	0.04	0.08	0.00	2	0.0
Courgette	15	63	1.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0	1.8	1.7	0.1	1.1	94	3	205	16	31	27	0.5	0.1	0.2	1	14	0.07	0.03	0.00	15	0.0
Cresson alsinois	20	85	2.8	0.5	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	0.1	0.0	0	0.2	0.2	0.0	1.6	93	63	129	70	76	44	2.3	0.1	0.5	0	206	0.18	0.20	0.00	35	0.0
Cresson de fontaine	20	83	1.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.0	2.0	0.0	1.5	94	12	276	180	64	34	3.1	0.0	0.7	-	408	0.09	0.17	0.00	96	0.0
Crudités, diverses*	18	75	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.9	1.3	0.2	1.3	94	8	250	28	33	10	0.7	0.0	0.2	0	2	0.05	0.03	0.00	8	0.0
Endive	8	34	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.3	0.0	0.3	1.5	96	29	253	54	36	11	1.2	0.1	0.1	1	75	0.05	0.06	0.00	1	0.0
Endive à la crème, congelée	50	208	2.3	2.0	1.3	0.7	0.2	-	-	0.2	-	14	4.1	2.4	1.5	2.4	88	347	159	69	51	9	0.7	0.0	0.4	-	57	0.03	0.09	-	3	-
Endive, congelée	14	58	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.9	0.9	0.0	2.2	96	25	165	39	22	8	1.2	0.2	0.4	0.00	84	0.05	0.08	0.00	2	0.0