



# Enrichissement des aliments au Canada

## Pratiques actuelles

### Qu'entend-on par enrichissement des aliments?

La plupart des aliments contiennent naturellement des vitamines et des minéraux dont l'être humain a besoin en petites quantités pour demeurer en bonne santé. Ainsi, l'orange est riche en vitamine C ainsi qu'en potassium et en folate. L'enrichissement des aliments désigne l'adjonction de vitamines et de minéraux aux aliments, par exemple, de vitamine D au lait ou de riboflavine aux céréales pour petit déjeuner.

### Pourquoi recourir à l'enrichissement?

L'enrichissement des aliments joue un rôle important dans la protection de la santé des Canadiens. En effet, l'adjonction de vitamines et de minéraux aux aliments contribue :

- à protéger les Canadiens contre les carences nutritionnelles (par exemple, dans le cas du lait enrichi de vitamine D, grâce auquel on a pratiquement éradiqué le rachitisme infantile depuis les années 70);
- à maintenir et à améliorer la qualité nutritionnelle des aliments offerts sur le marché au Canada (c'est le cas, par exemple, de l'adjonction de vitamine B et de fer à la farine pour remplacer ces mêmes nutriments perdus au cours de la transformation);
- à réduire le risque de maladies chroniques liées à l'alimentation (l'enrichissement contribue, par exemple, à un apport suffisant en calcium et en vitamine D, ce qui solidifie les os et peut aider à réduire le risque d'ostéoporose).

### Règlement régissant l'enrichissement

La plupart des Canadiens reconnaissent l'importance des effets bénéfiques que peuvent avoir sur leur santé les aliments qui contiennent, à l'état naturel ou par suite d'un enrichissement, des vitamines et des minéraux. Fait sans doute moins reconnu, mais tout aussi important, du point de vue de la santé, certaines vitamines et certains minéraux peuvent avoir des effets indésirables sur la santé s'ils sont consommés en des quantités bien supérieures à ce dont l'organisme a besoin. Ainsi, une consommation importante de vitamine A provenant de certains suppléments, peu avant ou pendant la grossesse, peut entraîner des malformations congénitales.

La fixation de limites quant à l'adjonction de vitamines et de minéraux aux aliments est un moyen utilisé par Santé Canada pour faire en sorte que les Canadiens reçoivent les nutriments dont ils ont besoin sans être exposés à des concentrations dangereusement élevées. Au Canada, l'adjonction de vitamines et de minéraux nutritifs aux aliments est assujettie au Règlement sur les aliments et drogues, et seuls les aliments enrichis de certains nutriments, à des niveaux précisés dans le Règlement, peuvent être offerts sur le marché.

### L'actuel Règlement sur les aliments et drogues autorise l'enrichissement de certains aliments pour les raisons suivantes :

- remplacer les éléments nutritifs perdus au cours du processus de fabrication;
- procéder à une intervention de santé publique;
- garantir l'équivalence nutritionnelle des aliments de remplacement;
- garantir la composition adéquate en vitamines et en minéraux nutritifs des aliments à usage diététique spécial.

Pour en savoir davantage sur l'enrichissement des aliments, veuillez consulter le site web [http://www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/ns-sc/ne-en/nq-qn/f\\_valeur\\_nutritionnelle.html](http://www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/ns-sc/ne-en/nq-qn/f_valeur_nutritionnelle.html)