Gelatine
infocenter

Le Gelatine Info Centre est le service clients de l'Association des gélatiniers Européens (Gelatin Manufacturers of Europe).

www.gelatine.org

Editorial

Heike Drechsler, Athlète

Que pensez-vous, Madame Drechsler?

Gélatine-mémo: Heike Drescher, en tant que championne olympique de saut en longueur, vous restez incroyablement en forme et continuez à remporter de nombreux succès malgré les années qui passent. Avez-vous un secret?

Heike Drechsler: *Les athlètes de haut niveau qui veulent maintenir, ou même améliorer leurs performances, ne doivent jamais perdre de vue plusieurs facteurs: santé, forme et régime alimentaire. Vous devez avoir la garantie d'une alimentation saine à tout moment.*

Gélatine-mémo: Suivez-vous un régime alimentaire particulier pour apporter à votre corps ce dont il a besoin et pour rester au sommet?

Heike Drechsler: *Ma recette, c'est un programme d'entraînement accompagné d'un régime équilibré, une attitude de positive et un esprit combatif. Je ne mange que des produits sains. Pour un athlète de haut niveau, je considère par exemple que la gélatine est un apport nutritionnel indispensable.*

Gélatine-mémo: Que vous apporte la gélatine?

Heike Drechsler: *La gélatine est une protéine pure, facile à digérer, et très utile pour notre corps. Elle contient 9 des 10 acides aminés essentiels, indispensables pour la santé. C'est un aliment sans matière grasse, sans cholestérol et sans glucide. Deux facteurs sont particulièrement importants pour un athlète: la gélatine est très bénéfique pour les articulations et la prévention de l'usure naturelle du cartilage. Les articulations des athlètes subissent de très forts stress et ont besoin de protéines spécifiques. la gélatine répond à ce besoin. C'est un aliment naturel et en plus, elle améliore la qualité de la peau et la rend plus douce, elle donne du volume aux cheveux et durcit les ongles.*

Gélatine-mémo: Comment percevez-vous la gélatine en tant que mère de famille?

Heike Drechsler: *Je suis convaincue que la gélatine est un aliment sain. Je suis bien informée sur la gélatine, et j'ai pu personnellement vérifier lors de la visite d'une usine, que la gélatine était fabriquée à partir d'animaux sains, inspectés par les services vétérinaires. Préserver forme et santé au travers d'une alimentation saine et équilibrée est particulièrement important pour moi, en tant que mère de famille.*

Gélatine-mémo: Gardez-vous aussi à l'esprit cet équilibre nutritionnel lorsque vous avez envie de sucré?

Heike Drechsler: *Je ne veux pas me passer complètement de douceurs, et j'aime bien prendre un «snack» de temps en temps - particulièrement des nounours gélifiés. Contrairement au chocolat et aux autres bonbons, ils ne contiennent pas de matières grasses. Mon fils Toni partage ma passion pour les oursons gélifiés, et je le laisse en manger l'esprit tranquille.*

L'aliment gélatine

La gélatine:
Qu'est-ce que c'est?

Gélatine, n.f. [du latin gelatus = gelé, figé]: substance protéique obtenue à partir du collagène des tissus animaux soumis à l'action prolongée de l'eau bouillante.

DICTIONNAIRE LE PETIT ROBERT

La gélatine est un aliment naturel, composé de protéines pures. Le collagène protéique est l'élément qui permet de charpenter le tissu conjonctif. Il est présent essentiellement dans la peau et les os. La gélatine est obtenue à partir de tissus d'animaux sains, destinés à la consommation humaine.

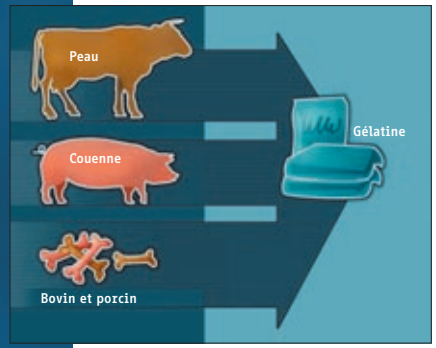
La gélatine est dissoute dans l'eau chaude et figée par refroidissement. Le fait que son goût soit neutre et qu'elle soit facile à digérer, rendent ses possibilités d'utilisation en cuisine et dans l'industrie agro-alimentaire quasiment illimitées: ainsi, aussi bien les confiseries gélifiées que les aspics épicés sont composés de gélatine.

Un demi-litre de gélatine pure ne contient que 40 kilocalories.

La gélatine en feuilles ou en poudre peut être achetée dans n'importe quel magasin d'alimentation. Elle est facile à doser et à travailler.

La gélatine est une protéine pure, issue du collagène

Elle ne contient:
- Ni graisses ni glucides
- Pas de conservateurs ou autres additifs
- Pas de cholestérol
- Pas d'allergènes
- Pas d'OGM (organismes génétiquement modifiés)



La gélatine, comment est- elle fabriquée

La gélatine est fabriquée à partir de matières premières issues de porcins ou de bovins sains. En Europe, la gélatine alimentaire est pour plus de 80% d'origine porcine, tandis que 20 % proviennent du bœuf. Chez les bovins, la couche intermédiaire de la peau est principalement utilisée, plus précisément la fine couche, située entre le cuir et la couche sous-cutanée, contenant le collagène.

Michael Teppner,
Association professionnelle Gélatine

Matières premières de la gélatine

Seules les matières premières issues d'animaux destinés à la consommation humaine et examinés par un vétérinaire servent à la production de gélatine. Les carcasses, cornes, sabots ou autres abats ne sont jamais utilisés. Il est d'ailleurs absolument impossible de produire de la gélatine à partir de ces matières.

Toutes les matières premières sont soumises à un contrôle sanitaire et une traçabilité sans faille. Les animaux proviennent exclusivement de centres d'abattage et de découpe agréés et inspectés par des vétérinaires.

La gélatine pharmaceutique est sévèrement contrôlée et conforme aux consignes strictes du Codex professionnel. La gélatine alimentaire satisfait également aux exigences des réglementations alimentaires.

Critères de qualité pour la production de gélatine

- Uniquement des animaux sains et reconnus propres à la consommation humaine après inspection par des vétérinaires
- Les matériaux à risque sont éliminés

ISO 9000 ff
HACCP

Les applications de la gélatine

La gélatine: puis-je m'en passer?

La gélatine donne à beaucoup de desserts leur consistance crémeuse si particulière et augmente la saveur des produits laitiers, par exemple les yaourts.
Elle est présente dans les produits laitiers allégés et les aliments de régime riches en protéines qui contribuent à la santé et au bien-être. Enfin, la gélatine permet la préparation de gelées appétissantes et savoureuses.

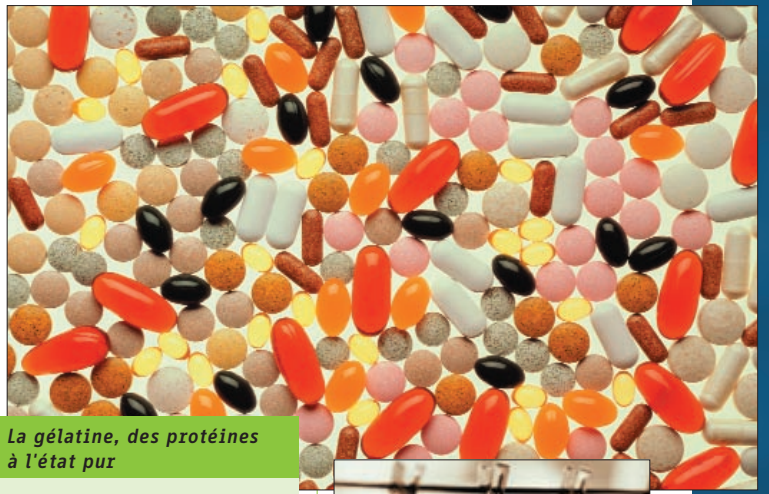
Dr Ulla Richter,
Chimiste Denrées Alimentaires

Rien n'est irremplaçable dans ce monde, mais il est difficile de trouver un aliment aussi polyvalent que la gélatine: elle se retrouve par exemple dans les aspics, les crèmes glacées, les desserts, les tartes, les terrines de légumes ou les aliments de régime. La gélatine confère aux plats les plus variés, stabilité et apparence appétissante tout en augmentant leur durée de conservation. Aucun autre produit naturel ne permet de préparer autant de mets raffinés et variés.

Se passer de la gélatine c'est se priver de plats aussi savoureux que bons pour la santé.

Les gélules pharmaceutiques se composent également de gélatine. Les principes actifs restent ainsi protégés contre la lumière et l'oxygène ; ils sont faciles à doser et à absorber.

En outre, les industries de la photographie, du cinéma et du papier utilisent également la gélatine. La "gélatine photographique" sert de support aux substances sensibles à la lumière dans les pellicules et les papiers.



La gélatine, des protéines à l'état pur

- Contribue à l'apport protéique dont nous avons besoin chaque jour
- Totalement dépourvue de lipides et sans cholestérol
- Parfaitement digeste et bien assimilée
- Avec environ 15 calories/ 100 gr, s'intègre très bien dans une alimentation-minceur

Gélatine et santé

La gélatine: un aliment santé

La gélatine peut être considérée comme un principe actif dans le traitement de l'arthrose et de l'ostéoporose. Sa pureté et sa composition en acides aminés sont bénéfiques pour le traitement à long terme de ces maladies chroniques.

Professeur Roland W. Moskowitz
Hôpitaux universitaires de Cleveland

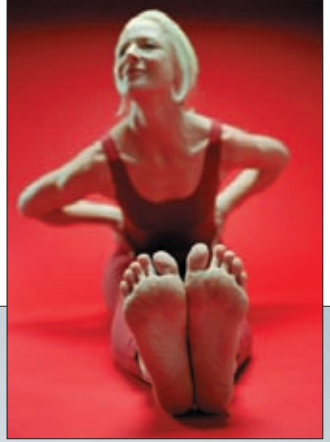
Des études scientifiques montrent que la gélatine peut prévenir durablement l'usure des articulations. Les affections déjà existantes sont nettement atténuées. La gélatine ralentirait également la décalcification des os chez les patients qui souffrent d'ostéoporose. Elle soulage les douleurs et augmente la mobilité.

Prise régulièrement, la gélatine renforce le tissu conjonctif et la peau. La peau devient plus ferme, les cheveux brillants et les ongles durs.

En bonne santé grâce à la gélatine:

- La gélatine soulage les douleurs dues à l'arthrose
- La gélatine augmente la mobilité
- La gélatine encourage la croissance des ongles, des cheveux et du cartilage
- La gélatine: un plus pour la santé

La gélatine ne contient ni graisses ni glucides. C'est pourquoi elle est parfaitement adaptée au régime alimentaire des diabétiques, aux produits allégés pauvres en calories ainsi qu'à l'alimentation riche en protéines des sportifs.



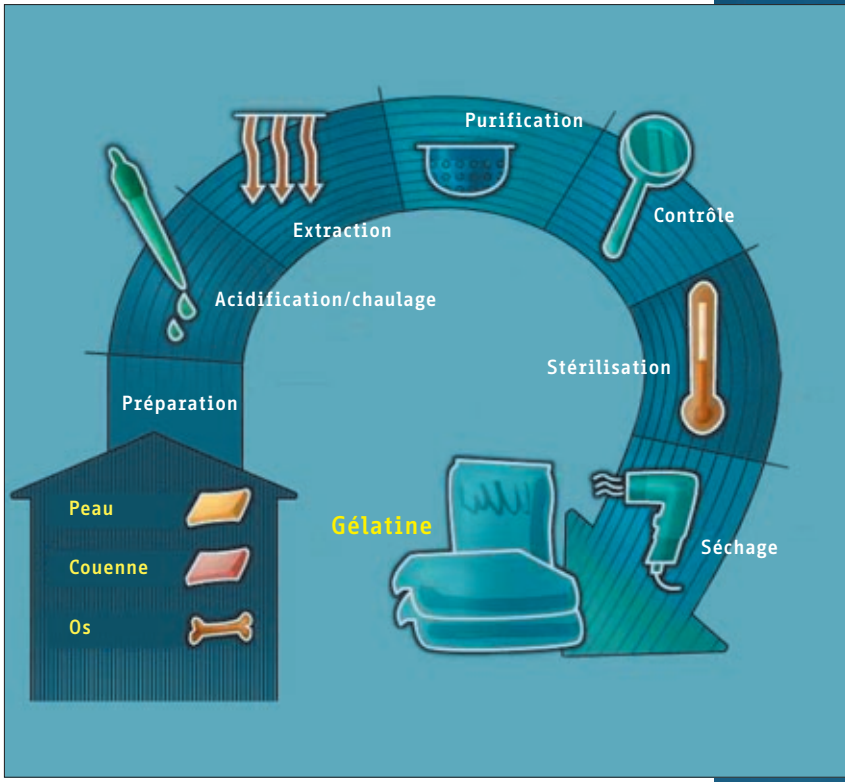
Sécurité alimentaire

La gélatine est l'aliment d'origine animale le plus sûr.

Dr B. Berends, Département Principal d'Aliments d'Origine animale Université d'Utrecht

Puis-je manger de la gélatine l'esprit tranquille?

Oui ! ! ! La gélatine est un aliment sain que l'on peut manger l'esprit tranquille. Les matières pouvant présenter le moindre risque ne sont pas utilisées pour la production de gélatine. De plus, le procédé de production, les traitements acides et alcalins apportent des garanties supplémentaires quant à l'innocuité de la gélatine. En outre, les matières premières sont dégraissées et déminéralisées. Après plusieurs autres étapes de purification, la solution de gélatine obtenue est finalement stérilisée selon le même principe que celui appliqué au lait. Toutes ces étapes sont nécessaires et mises en place depuis des décennies afin de produire une gélatine de grande qualité, garantissant la sécurité et la santé du consommateur.



Les normes les plus strictes de production de gélatine?

L'association "Gelatin Manufacturers of Europe" (GME) a été fondée en 1974. L'objectif de l'association est d'harmoniser les normes industrielles et le contrôle de la production pour garantir aux consommateurs de toute l'Europe un produit identique en qualité et en sécurité.

Patrick Goossens, Président de l'association GME

Aujourd'hui, les conditions de production de la gélatine sont les mêmes partout dans le monde.

L'association des producteurs européens de gélatine "Gelatin Manufacturers of Europe" (GME) se préoccupe depuis 1974 de l'harmonisation des normes de production de la gélatine. Les producteurs de gélatine américains et asiatiques respectent ces mêmes standards.

Le GME propose des informations sur la législation ainsi que sur les méthodes de production. Les membres de l'association, bien sûr, mais aussi les instituts de formation et les consommateurs peuvent y accéder.

L'industrie de la gélatine respecte les standards en vigueur sur la gestion de la qualité et de contrôle des risques (ISO 9000 et Hazard Analysis Critical Control Points (HACCP)).

Photos: Getty Images, dpa

Pour plus d'informations, veuillez contacter:

Liste d'adresse des Gélatine Info Centres

Allemagne
Windmühlstrasse 1
60329 Frankfurt
Tél +49 69 242 860
Fax +49 69 242 86 250
e-mail: gelatine@kohtes-klewes.dde

Belgique
Avenue de Tervueren 402
1150 Bruxelles
Tél +32 2 7616645
Fax +32 2 7770516
e-mail: av@intermar.be

Espagne
C/Bonastruc de Porta 24, 4t 2a
17001 Girona
Tél + 34 972 222370
Fax + 34 972 219351
e-mail: plural@menta.net

France
Rue Cambon 22
75001 Paris
Tél +33 1 4296 5100
Fax +33 1 4296 5600
e-mail: ips@infopresseservice.com

Italie
Piazza Diaz, 7
20123 Milano
Tél +39 02 8693330
Fax +39 02 877719
e-mail: publirel@galactica.it

Pays-Bas
Avenue de Tervueren 402
1150 Bruxelles
Tél +31 15.26.25.750
Fax +32 2 7770516
e-mail: av@intermar.be

Royaume-Uni
Fox Hill Barn, Fox Hill
East Ruston NR12 9HZ
Tél +44 1692 650780
Fax +44 1692 650781
e-mail: bevwiggpr@aol.com

Suisse
Leutschenbachstraße, 41
8050 Zürich
Tél +41 13085260
Fax +41 13085281
e-mail: huggel@huggel.ch

Internet: www.gelatine.org