



Riz et alimentation humaine

Le riz fournit 20 % des besoins mondiaux en énergie alimentaire. C'est aussi une source importante de thiamine, riboflavine, niacine et de fibres. Le riz complet contient plus de nutriments que le riz usiné ou poli.

Le riz fait partie des traditions culinaires de nombreuses cultures, chacune ayant des préférences particulières quant à la texture, au goût, à la couleur et au caractère collant du riz qu'elles consomment.

Les qualités nutritives du riz peuvent être améliorées en utilisant aussi bien les techniques de sélection traditionnelles que par des nouvelles méthodes comme la modification du code génétique de la plante.

En 1995, la commission du Codex Alimentarius a entériné les normes de qualité et de sûreté sanitaire pour le riz destiné à la consommation humaine : Normes du Codex pour le Riz.



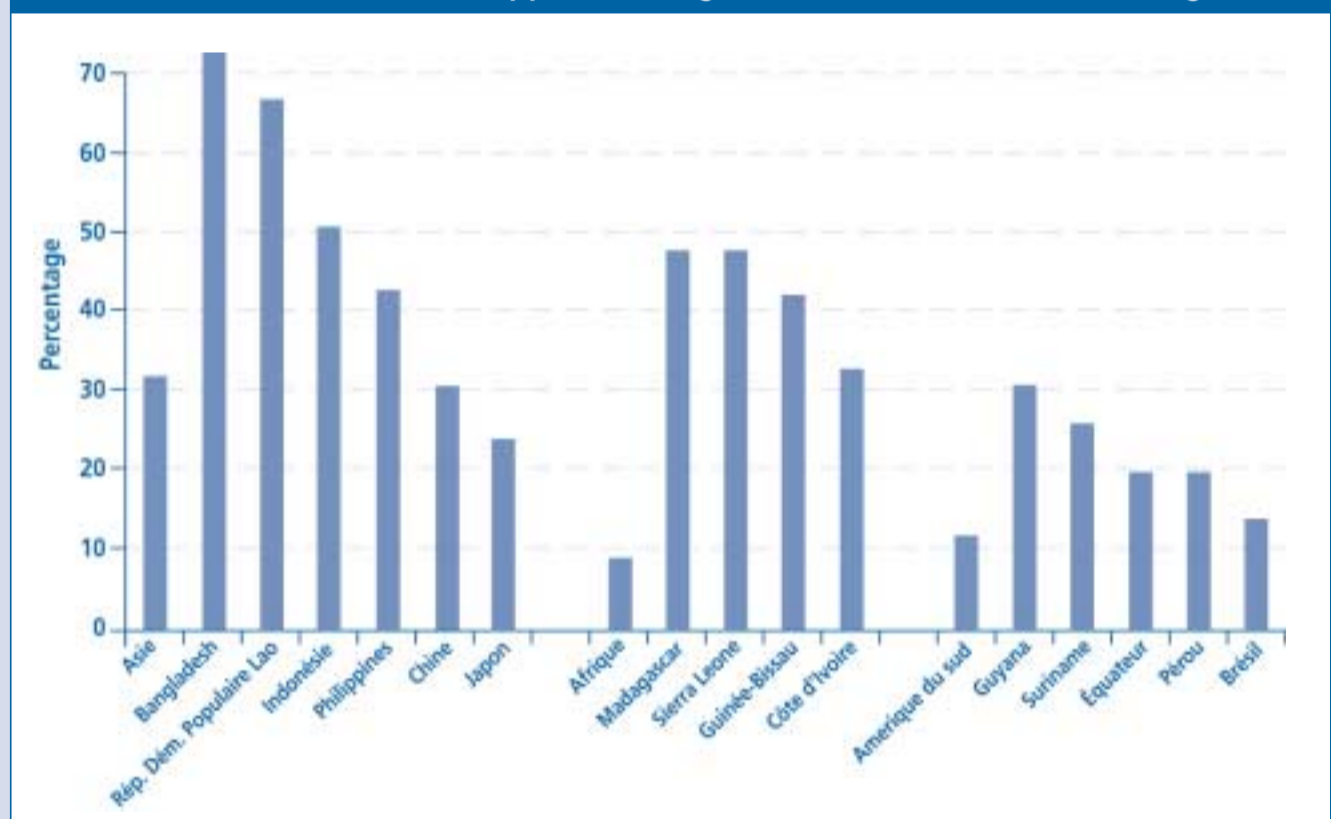
ANNÉE
INTERNATIONALE
DU RIZ
2004
le riz, c'est la vie

LA SITUATION

Le riz est la nourriture de base dans 17 pays d'Asie et du Pacifique, 9 pays en Amérique du Sud et du Nord et 8 pays en Afrique. Il fournit 20% des besoins énergétiques de l'alimentation mondiale, alors que le blé en fournit 19% et le maïs 5%. Le graphe (1) montre la contribution du riz à l'offre d'énergie alimentaire dans différentes régions du monde pour améliorer la diversité alimentaire et fournir les micronutriments essentiels.

Le riz n'est pas seulement une source importante d'énergie alimentaire, il est aussi une source de thiamine, riboflavine et de niacine. Le riz complet contient un volume important de fibre. Le profil des acides aminés du riz indique un niveau élevé d'acide glutamique et d'aspartique, alors que l'acide aminé limitant est la lysine. Le riz ne peut pas fournir l'ensemble des nutriments nécessaires à une bonne alimentation. Les produits carnés et le poisson constituent des compléments utiles puisqu'ils fournissent une quantité importante d'acides aminés essentiels et d'oligoéléments. Les légumineuses, comme les haricots, l'arachide et les lentilles sont aussi complémentaires pour les régimes alimentaires à base de riz et contribuent à les compléter en acides aminés. De nombreux plats traditionnels à travers le monde associent ces ingrédients pour obtenir une alimentation équilibrée. Les fruits et les légumes verts contribuent aussi à diversifier la diète et à accroître l'apport en oligoéléments.

FIGURE 1. Part du riz dans l'apport d'énergie alimentaire dans certaines régions



UN ALIMENT VARIÉ ET MULTICOLORE

Le riz bénéficie d'une grande diversité génétique qui repose sur des milliers de variétés cultivées à travers le monde. A l'état naturel, le grain de riz peut avoir différentes couleurs allant du brun au rouge en passant par le violet et même le noir. Ces variétés colorées sont souvent appréciées pour leurs propriétés médicinales. Le riz complet possède plus de nutriments que le riz usiné ou poli (Tableau 1).

Dans de nombreuses cultures, le riz fait partie intégrante des traditions culinaires. Chaque culture a ses préférences quant au goût, à la texture, à la couleur et au caractère collant des variétés de riz qu'elle consomme. Par exemple, en Asie du Sud et au Moyen Orient on préfère des riz non-collants et longs, au Japon, dans la province chinoise de Taiwan, en République de Corée, en Egypte et au nord de la Chine des riz collants; certaines régions du sud de l'Inde consomment préférentiellement des riz rouges. De nombreux pays ont élaboré des recettes à base de riz comme les sushi, le riz frit, le riz au curry, la paella, le risotto, le pancite et les haricots avec le riz. Il existe aussi de nombreuses pâtisseries et friandises faites à base de riz.



TABLEAU 1. Composition nutritionnelle des variétés de riz

Type de riz	Protéine (g/100g)	Fer (mg/100g)	Zinc (mg/100g)	Fibre (g/100g)
Blanc-poli ^a	6.8	1.2	0.5	0.6
Brun ^a	7.9	2.2	0.5	2.8
Rouge ^b	7.0	5.5	3.3	2.0
Violet ^b	8.3	3.9	2.2	1.4
Noir ^a	8.5	3.5	-	4.9

Sources: ^a = Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) food composition table; ^b = Chinese food composition table.



FAO/19686/G. Bizzanti



FAO/12737/Ch. Errath

AMÉLIORER LES QUALITÉS NUTRITIONNELLES DES VARIÉTÉS DE RIZ LES PLUS COMMUNES

De nouvelles pistes de recherche ont été lancées pour améliorer la nutrition des populations à travers l'amélioration des aliments de base. Parmi les différentes techniques utilisées pour atteindre cet objectif on note:

- Les techniques de la sélection traditionnelle qui permettent d'améliorer les qualités nutritionnelles du grain en croisant des variétés de riz ayant les meilleurs

contenus en nutriments avec les variétés les plus diffusées.

- Les avancées les plus récentes de la science qui permettent d'améliorer la valeur nutritionnelle du riz en en modifiant le code génétique. Le " Riz d'or " qui contient un niveau plus élevé de carotène (un précurseur de la vitamine A) grâce à des gènes issus de la jonquille est un des exemples les plus connus de cette technique.

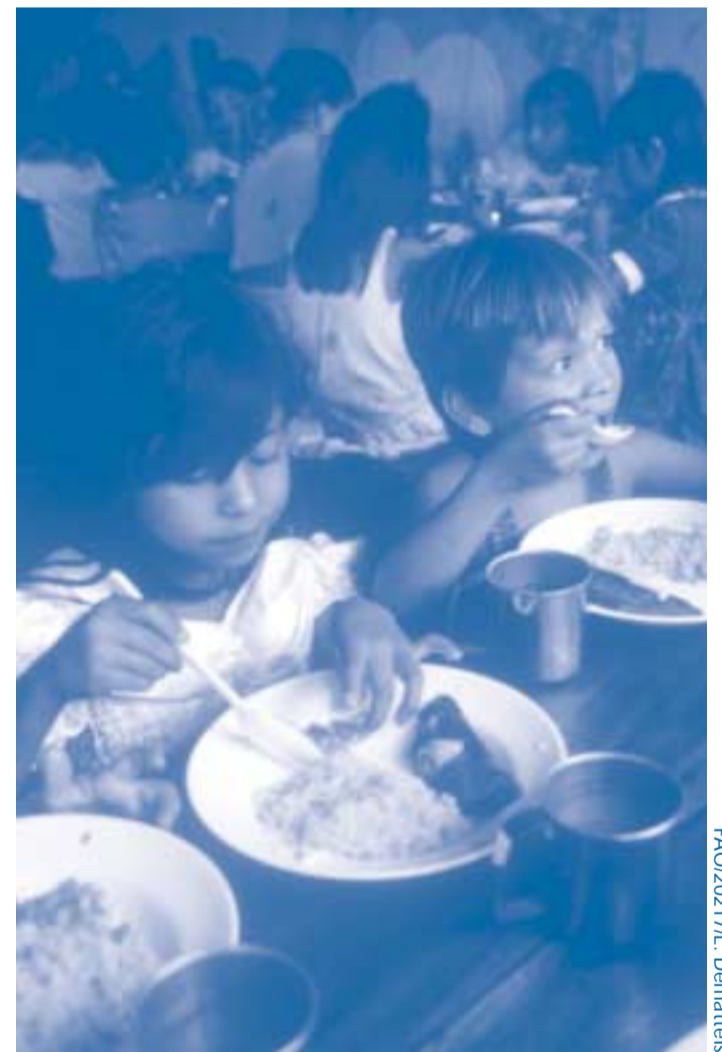
RIZ ET SALUBRITÉ ALIMENTAIRE

Dans de nombreuses parties du monde, le riz constitue la base de l'alimentation, ce qui nécessite que le bol de riz quotidien soit sûr sur le plan sanitaire et de bonne qualité. La production du riz et la défense des cultures doivent donc reposer sur des méthodes de culture adaptées. Après la récolte, un système performant pour le battage, le séchage, la manutention et le stockage de la production doit permettre d'éviter une détérioration de la qualité du grain, par exemple par le développement de champignons dû à un mauvais séchage des grains.

En 1995, la Commission du Codex Alimentarius a édicté de nouvelles normes de qualité pour le riz destiné à l'alimentation humaine (Norme Codex pour le riz). D'autres travaux du Codex définissent un seuil maximum pour les résidus des pesticides et les niveaux

maximum permis sont en cours de discussion pour les métaux lourds comme le cadmium et pour les mycotoxines. Ces normes pour le riz sont reconnus par l'Organisation mondiale du commerce (OMC), de sorte que l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) sont chargées de veiller à ce qu'elles soient élaborées à partir de bases scientifiques solides.

Le comité mixte FAO/OMS d'experts des additifs alimentaires (JEFCA) et les réunions conjointes FAO/OMS sur les résidus de pesticides (JMPPR) traitent des questions déterminantes pour la sûreté sanitaire et la qualité du riz. Leurs travaux consistent aussi à aviser les pays membres et le Codex sur les bonnes pratiques agricoles et de transformation pour la production du riz.



FAO/20217/L. Demattis



CONTACT

DIRECTOR
FAO Food and Nutrition Division
Tel.: (+39) 06 57053330 Fax: (+39) 06 57054593
E-mail: nutrition@fao.org

Food and Agriculture Organization
of the United Nations
Viale delle Terme di Caracalla
Rome 00100
Italy