

09 sep 2013 -14:17

Acides gras saturés et huile de palme

Le Conseil Supérieur de la Santé a émis un avis concernant la problématique des acides gras saturés athérogènes et de l'huile de palme.

Nocivité des acides gras saturés

La consommation excessive de certains acides gras saturés a des effets néfastes pour la santé en augmentant notamment le risque d'accidents cardio-vasculaires. Il est recommandé de limiter la consommation de ces acides gras saturés dits « athérogènes » (AGS-ath) à $\leq 8\%$ des apports énergétiques totaux.

Diminution de la consommation d'huile de palme

L'huile de palme contient plus de 40% de ces AGS-ath nocifs. Cependant, elle constitue une source importante de graisses dans le monde entier et est utilisée dans de nombreux aliments et préparations..

L'huile de palme est notamment présente dans de nombreux(ses):

- pâtisseries et gâteaux
- plats préparés
- viennoiseries
- pizzas
- quiches et pâtisseries salées
- sandwiches
- biscuits sucrés et barres
- pâtes à tartiner
- margarines

Diminution de la consommation des matières grasses laitières

La consommation de certaines matières grasses laitières comme le beurre et la crème fraîche doit aussi être limitée en raison de la présence de proportions importantes d'AGS-ath. Une consommation excessive est déconseillée depuis longtemps.

Meilleur étiquetage des 'huiles végétales'

Actuellement, il n'y a pas d'obligation de mentionner le type d'huiles présentes dans les aliments. L'huile de palme est souvent référencée sur l'étiquette comme « huile végétale ». Toutefois une modification de la législation européenne obligera à indiquer la source des huiles à partir de décembre 2014.

Préférence pour les acides gras insaturés

Le consommateur doit privilégier des aliments pauvres en AGS-ath et riches en acides gras insaturés.

Aspect écologique

Le présent avis est focalisé sur la dimension nutritionnelle et l'impact sur la santé d'une consommation exagérée d'huile de palme. Les conséquences sur l'environnement, le climat et indirectement sur la santé publique de certains procédés utilisés pour la production non seulement d'huile de palme mais également de biocarburants n'ont pas été développées dans cet avis mais n'en sont pas pour autant moins importantes.

Nécessité de recherches complémentaires

Des recherches approfondies doivent être menées en Belgique pour déterminer les contributions

respectives des différentes denrées alimentaires aux apports en AGS et en particulier en AGS-ath tant chez les enfants que chez les adultes.

L'avis, dans son intégralité, (n° 8464) se trouve sur le site internet du Conseil Supérieur de la Santé:
<http://tinyurl.com/CSS-8464-huiledepalme>

Pour davantage d'informations, vous pouvez contacter :

Les experts:

- FR: Yvan Larondelle, tél.: 010/47.37.33, GSM: 0478/44.99.25, e-mail: yvan.larondelle@uclouvain.be
- FR: Yvon Carpentier, tél.: 02/374.11.78, GSM: 0475/81.88.09, e-mail: ycarpentier@skynet.be
- NL: Guy De Backer, tél.: 09/282.69.70, GSM: 0494/16.04.83, e-mail: guy.debacker@ugent.be

Le site du Conseil Supérieur de la Santé: www.css-hgr.be

Conseil Supérieur de la Santé
Place Victor Horta 40/10
1060 Bruxelles
Belgique
+32 2 524 97 97
<http://www.css-hgr.be>

Fabrice Péters
Coordinateur général
+32 486 31 47 59
+32 2 524 91 74
fabrice.peters@health.fgov.be