

15 déc 2015 -15:24

Acides gras trans : risques pour la santé et moyens de les limiter

A l'occasion de la publication d'un rapport de la Commission européenne sur les acides gras trans (03/12/15) dans lequel il est suggéré de fixer des limites légales pour les acides gras trans, le Conseil Supérieur de la Santé tient à rappeler son avis n°8666 « acides gras trans d'origine industrielle ».

Acides gras saturés et acides gras insaturés

Il est établi que la consommation excessive de matières grasses riches en certains acides gras saturés peut être délétère pour la santé. A l'opposé, la consommation de matières grasses riches en certains acides gras insaturés a montré des effets bénéfiques en termes de concentration plasmatique en cholestérol. Enfin, certaines propriétés bénéfiques d'acides gras plus particuliers, appelés « oméga 3 à chaînes longues », ont été plus récemment reconnues.

Acides gras trans

Des processus d'hydrogénation chimique, ayant l'intention de leur donner une consistance plus solide et augmenter la période de conservation, transforment partiellement les acides gras insaturés en acides gras saturés. Par ailleurs, ils génèrent des acides gras particuliers, dénommés « trans ».

Les risques des acides gras trans

La consommation de ces acides gras trans d'origine industrielle s'est avérée comme plus néfaste encore que celle des graisses saturées (augmentation de la concentration sanguine en cholestérol, altération de la fonction de l'endothélium, réactions inflammatoires et formation de thrombus, augmentation de la résistance à l'action de l'insuline et risque de développer un diabète).

Distinction entre les acides gras trans naturels d'origine animale et d'origine industrielle

Les acides gras trans naturels d'origine animale sont consommés en quantité limitée et ne semblent pas avoir de répercussion significative sur la santé, contrairement aux acides gras trans générés par voie physico-chimique (« origine industrielle »).

Acides linoléiques conjugués : groupe particulier parmi les acides gras trans

Les acides linoléiques conjugués constituent un groupe particulier parmi les acides gras trans avec des propriétés biologiques différentes. Leurs effets sont vraisemblablement tout autres que ceux des acides gras trans mono-insaturés ou non conjugués. Les compléments alimentaires constitués par des acides linoléiques conjugués produits chimiquement sont fortement déconseillés.

Remplacement des acides gras trans

Il vaut mieux remplacer les acides gras trans par des huiles ou graisses ne contenant pas une proportion élevée de certains acides gras saturés qui sont riches en acides gras insaturés de type cis (p.ex. l'acide oléique de l'huile d'olive) ou en acide stéarique (le seul acide gras saturé à être rapidement désaturé en acide oléique).

Limitation des acides gras trans d'origine industrielle

Dans plusieurs pays, différentes mesures ont été prises : une réduction voire une suppression quasi-totale des acides gras trans d'origine industrielle et un étiquetage indiquant clairement le contenu des aliments en acides gras trans. Selon le CSS, une législation contraignante semble la plus efficace et les répercussions économiques liées à la quasi disparition des acides gras trans d'origine industrielle semblent réduites. Par conséquent, le CSS recommande l'interdiction de la vente d'aliments contenant plus de 2 g d'acides gras trans industriels par 100 g d'huile ou de graisse. Le CSS recommande également une actualisation des données analytiques belges sur la teneur en acides gras trans dans les denrées alimentaires.

L'avis, dans son intégralité, (n° 8666) se trouve sur le site internet du Conseil Supérieur de la Santé : <http://tinyurl.com/CSS-8666-trans>

Pour davantage d'informations, vous pouvez contacter :

Les experts :

- FR : Prof. Yvan Larondelle, tel : 02/241.80.74, GSM: 0478/44.99.25, e-mail : yvan.larondelle@uclouvain.be

- NL : Prof. Guy De Backer, tel : 09/282.69.70, GSM : 0494/16.04.83,

e-mail : guy.debacker@ugent.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