



# Alternatives saines aux acides gras trans

## Qu'appelle-t-on acides gras trans ?

- Les acides gras trans sont des acides gras insaturés qui sont soit naturels (tels que le lard) soit artificiels (produits industriellement) – par exemple les graisses émulsionnées et la margarine.
- Les acides gras trans d'origine naturelle proviennent des ruminants, tandis que les acides gras trans produits industriellement sont issus d'un processus industriel qui ajoute de l'hydrogène à l'huile végétale, transformant le liquide en solide, ce qui aboutit à des huiles partiellement hydrogénées (PHO).
- Les acides gras trans produits industriellement se retrouvent souvent dans les aliments transformés du fait de leur capacité à se propager facilement et à faire durer les aliments plus longtemps et parce qu'ils coûtent moins cher que les huiles plus saines.

## Quelle est la différence entre les graisses saturées, les acides gras insaturés et les acides gras trans ?

- Les graisses saturées sont solides à température ambiante. Leurs sources comprennent le beurre, le fromage, l'huile de palme, le palmiste, les morceaux de viande gras comme la graisse de porc et le lard et les produits à base de noix de coco comme le lait et les huiles.
- Les acides gras insaturés sont liquides à température ambiante. On les retrouve dans l'huile de maïs, l'huile d'arachide, le sésame, l'huile de soja, l'huile de tournesol, l'huile de carthame, l'huile d'olive, les graines de coton, l'huile de poisson et les fruits de mer.

- Les acides gras trans sont semi-solides à température ambiante et sont donc faciles à étaler. On les trouve dans la margarine, dans des aliments frits aux huiles partiellement hydrogénées tels que les beignets, dans la restauration rapide, dans des produits de boulangerie tels que les crackers, les cookies, les tartes et les biscuits. De même, les aliments frits vendus dans les rues et les aliments vendus dans les restaurants contiennent souvent des acides gras trans produits industriellement.

## Quel est l'avantage de consommer des acides gras trans ?

- Les acides gras trans n'ont pas de bienfaits connus en matière de santé.
- L'OMS recommande de limiter la consommation d'acides gras trans (produits industriellement et par les ruminants) à moins de 1 % de l'apport énergétique total, ce qui se traduit par moins de 2,2 grammes par jour (g/jour) pour un régime alimentaire de 2000 calories, et d'éliminer les acides gras trans de l'approvisionnement alimentaire mondial d'ici fin 2023.

## Quelle est l'incidence sur la santé de la consommation d'aliments contenant des acides gras trans ?

- La consommation d'acides gras trans produits industriellement est associée à un risque accru de diabète, de maladies cardiovasculaires et d'obésité.<sup>1</sup> Le traitement de ces maladies évitables coûte cher et est inaccessible pour beaucoup.
- Selon l'Organisation mondiale de la Santé, environ 540 000 décès survenus chaque année sont imputables à des acides gras trans produits industriellement.

<sup>1</sup> Pipoyan, D., Stepanyan, S., Stepanyan, S., Beglaryan, M., Costantini, L., Molinari, R., & Merendino, N. (2021). The Effect of Trans Fatty Acids on Human Health: Regulation and Consumption Patterns. Disponible à l'adresse <https://doi.org/10.3390/foods10102452>.

Une consommation élevée d'acides gras trans augmente de 34 % le risque de décès toutes causes confondues et de 28 % le risque de décès des suites d'une coronaropathie coronarienne.<sup>2</sup> Ces décès peuvent être évités si l'on comprend ce que sont les graisses saturées et les acides gras insaturés, de même que leurs sources.

- Plusieurs études ont lié leur consommation à l'augmentation de la quantité de lipoprotéines de basse densité, également appelées « mauvais cholestérol », du taux de triglycérides, de, l'augmentation de la résistance à l'insuline et diminution du « bon cholestérol » que l'on retrouve dans les lipoprotéines de haute densité.<sup>3</sup>

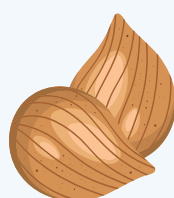
### Quelles huiles saines devraient être utilisées en lieu et place des acides gras trans?

- L'élimination des huiles partiellement hydrogénées induit des bénéfices importants pour la santé, le plus grand avantage étant obtenu en les remplaçant par des huiles riches en acides gras polyinsaturés (AGPI), suivies par des huiles riches en acides gras monoinsaturés (AGMI).<sup>4</sup>
- Les choix de graisses et d'huiles utilisées dans de nombreux pays seront dictés par la disponibilité, le coût des solutions de remplacement et la capacité de l'industrie pétrolière à innover.

**Sources de graisses monoinsaturées :** des graines telles que les graines de sésame ; des noix telles que les arachides, les amandes, les noisettes ; des huiles végétales telles que l'olive, le canola et l'avocat.



**Graines de sésame**



**Amandes**



**Avocat**

**Sources de graisses polyinsaturées :** des poissons tels que le hareng, le saumon, le maquereau de thon ; des noix ; et des huiles végétales telles que le maïs, les graines de coton, le carthame, le tournesol et le soja.



**Noix**



**Huile de tournesol**



**Huile de soja**

<sup>2</sup> <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/nutrition-trans-fat>.

<sup>3</sup> Bhat S, Maganja D, Huang L, Wu JHY, Marklund M. Influence of Heating during Cooking on Trans Fatty Acid Content of Edible Oils: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2022 Apr 2;14(7):1489. doi: 10.3390/nu14071489. PMID: 35406103; PMCID: PMC9002916.

<sup>4</sup> Mozaffarian D, Clarke R. Quantitative effects on cardiovascular risk factors and coronary heart disease risk of replacing partially hydrogenated vegetable oils with other fats and oils. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2009;63(S2):S22.of contents with essential fatty acids.



## Conseils à retenir

- **Choisissez soigneusement les aliments** en veillant à ce que les huiles qu'ils contiennent ne soient pas saturées.
- **Évitez les en-cas hautement transformés**, les produits cuits au four et les aliments frits, car la plupart des aliments transformés contiennent des acides gras trans produits industriellement, sont riches en calories mais pauvres en nutriments.
- **Toujours vérifier la présence d'acides gras trans dans la liste des ingrédients** et chaque fois que l'aliment est étiqueté « graisses totales ». Vérifiez que le produit est « sans acides gras trans » pour détecter la présence de sucre, de sel, de graisses saturées et totales.
- **Au lieu de graisses solides, préparez ou faites cuire vos aliments au four avec des huiles liquides.** Si possible, choisissez des huiles riches en graisses monoinsaturées et polyinsaturées (par exemple, des huiles de graines de sésame, d'arachides, d'amandes, de noisettes, de noix, d'olives, de canola et d'avocat).
- **Limitez la consommation de produits de restauration rapide**, car la plupart sont préparés à partir d'acides gras trans produits industriellement. La nourriture la plus saine est celle que vous avez préparée à la maison et dont vous connaissez les huiles utilisées.
- **Veillez à ce que les enfants et les adolescents limitent la consommation d'aliments transformés à haute teneur en acides gras trans** en les remplaçant par des choix alimentaires plus sains. Sensibilisez les jeunes à leurs options alimentaires.

## Une « dernière pour la route »

*Vous êtes ce que vous mangez.*

**Vous devez donc envisager de consommer des aliments sains qui sont préparés en utilisant des huiles non saturées plutôt que des acides gras trans.**