

Les acides gras trans d'origine animale ne constituent pas un danger pour la santé!

Les derniers résultats d'une étude d'observation de longue durée menée au Danemark confirment à nouveau que les acides gras trans contenus dans les denrées alimentaires d'origine animale n'augmentent pas le risque d'infarctus du myocarde (1).

Les acides gras trans (AGT) sont des constituants des matières grasses végétales autant que des matières grasses animales. Cependant, des études scientifiques de plus en plus nombreuses concluent que les AGT d'origine animale se distinguent des AGT d'origine végétale non seulement par leur structure, mais encore par leur effet sur la santé (2).

C'est sous l'effet de l'activité des bactéries présentes dans la panse des ruminants que se forment les AGT naturels, le principal étant l'acide vaccénique (trans-11 C18:1). La viande et le lait des ruminants en contiennent donc aussi, la part de ces acides gras dans les matières grasses animales étant toutefois inférieure à 10 %.

Les AGT d'origine végétale se forment principalement au cours de l'hydrogénation industrielle des huiles végétales, mais également lors du traitement thermique des huiles, des graisses et des denrées alimentaires. Par conséquent, on les trouve principalement dans les graisses à rôtir et à frire ainsi que dans les produits riches en graisses partiellement hydrogénées (par ex. les pâtisseries, les plats précuisinés, les sucreries et la pâte feuilletée). Les graisses végétales partiellement hydrogénées contiennent essentiellement de l'acide élaidique (trans-9 C18:1). Les AGT peuvent représenter jusqu'à 60 % de la quantité totale des graisses végétales partiellement hydrogénées (voir les graphiques à la fin du document).

Les acides gras trans: un danger pour la santé?

Dans les milieux de la diététique, tous les AGT sont considérés comme nocifs pour la santé, car ils provoquent une augmentation du taux global de cholestérol et en même temps une hausse du cholestérol LDL et une réduction du cholestérol HDL (2, 3). Des études épidémiologiques ont montré en accord avec ces données qu'un apport élevé d'AGT était corrélé avec un risque significativement plus élevé de maladies coronariennes (3).

«...Les preuves d'un risque accru de maladies coronariennes dû aux acides gras trans dans leur ensemble sont estimées convaincantes dans la prévention primaire. Les évidences attestant



une différence entre l'effet sur le risque coronarien des acides gras trans issus de matières grasses végétales traitées et celui des acides gras trans provenant de la matière grasse de ruminants sont insuffisantes... »

(DGE, Evidenzbasierte Leitlinie Fettkonsum und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten, édition 2006)

Cette estimation a été largement diffusée, malgré la publication de quatre études d'observation de longue durée qui différencient les AGT d'origine animale et végétale et qui n'ont en aucun cas mis au jour un risque significativement plus élevé lié aux AGT d'origine animale (4-7). Une de ces études a même montré un risque significativement moindre pour les AGT d'origine animale (6). Les quatre études en question ont en outre révélé que le risque coronarien était supérieur pour les AGT des matières grasses végétales industrielles, et dans trois cas même de manière significative (4-6).

Résultats actuels: les acides gras trans d'origine animale ne constituent pas un danger

Une étude récente réalisée dans les universités danoises de Copenhague et Aalborg sur 3'686 hommes et femmes observés sur une période de 18 ans confirme à nouveau que les AGT d'origine animale ne représentent aucun danger. Pour les femmes, les AGT d'origine animale étaient même tendanciellement associés avec une baisse du risque presque significative. Après un ajustement statistique pour tous les facteurs de risque connus, le risque coronarien relatif chutait de 16 % pour une augmentation de 0.5 g de la consommation (RR: 0.84; IC: 0.70-1.01). Les calculs avec ajustement des calories indiquaient même un risque tendanciellement réduit de 23 % chez les femmes (RR: 0.77; IC 0.5-1.09). Une telle tendance n'a pas été constatée pour les hommes (1).

Cette étude est particulièrement éloquentes étant donné que les Danois se caractérisent par un apport particulièrement élevé d'AGT d'origine animale du fait de leur importante consommation de lait et de viande. Cette étude montre elle aussi qu'une dose proportionnellement élevée d'AGT d'origine animale n'entraîne aucun risque. D'un autre côté, les chercheurs eux-mêmes soulignent, comme Dariush Mozaffarian de l'Université de Harvard le fait dans son éditorial, que l'on ne peut pas en conclure de manière causale à un effet protecteur des acides gras trans des ruminants (2). La différence entre l'effet des AGT industriels et celui des AGT d'origine animale est expliquée par le fait que l'être humain est capable de transformer l'acide vaccénique en acide linoléique conjugué (CLA). Or, des effets favorables des CLA sur la santé, comme celui de protéger contre l'artériosclérose, ont été constatés en conditions expérimentales.



Suisse. Naturellement.

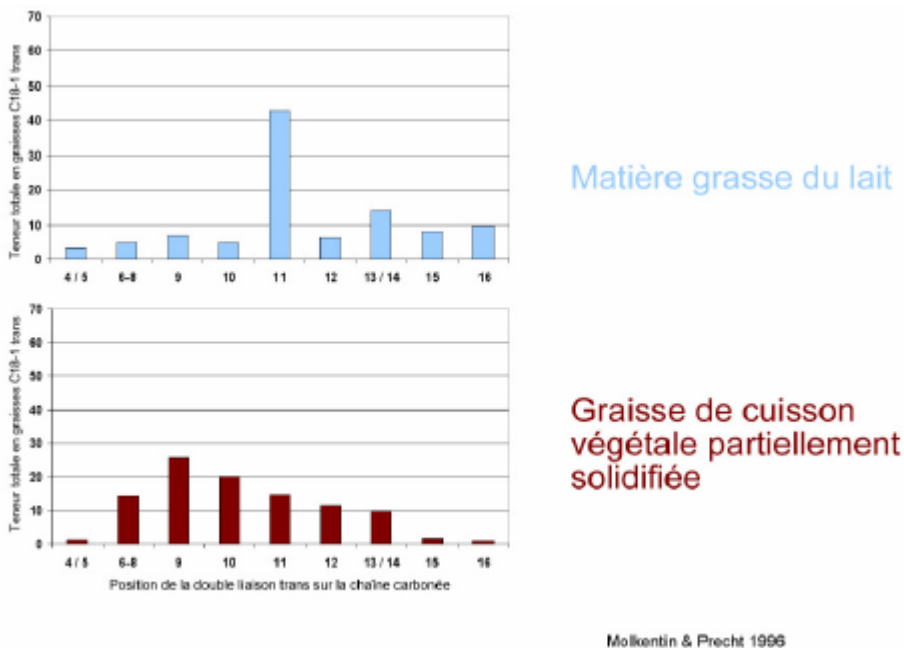


www.swissmilk.ch

Résumé

En regard de ces données, on ne peut raisonnablement considérer de manière indifférenciée tous les AGT et toutes les denrées alimentaires contenant des AGT comme des dangers potentiels pour la santé.

Graphique : Comparaison entre graisses d'origines animale et industrielle

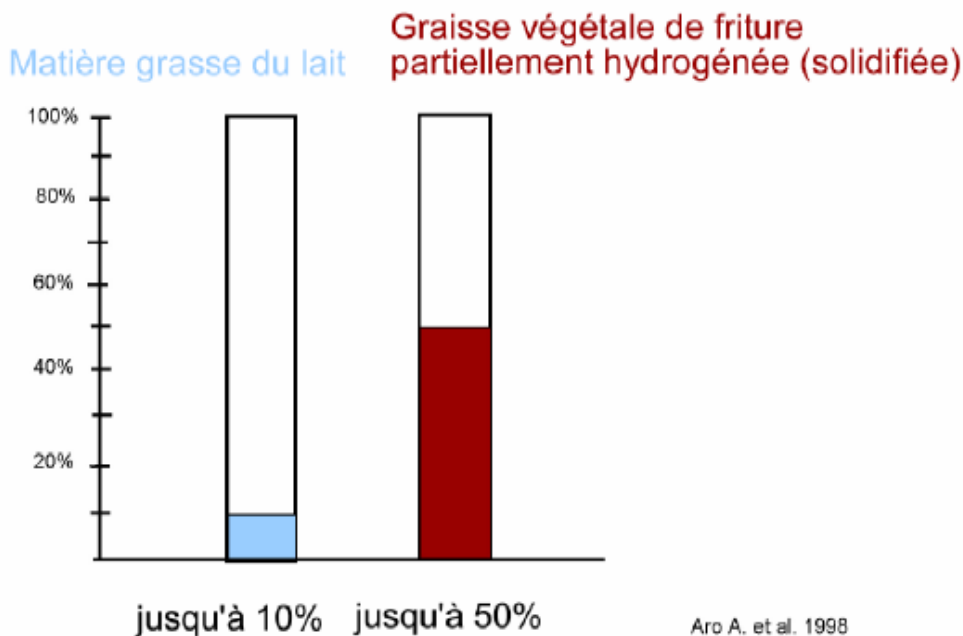


Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

Graphique 2: Pourcentage d'acides gras trans sur l'ensemble de la matière grasse



Bibliographie

1. Jakobsen MU, Overvad K, Dyerberg J, Heitmann BL. Intake of ruminant trans fatty acids and risk of coronary heart disease. *Int J Epidemiol* 2008;37:173-82.
2. Mozaffarian D. Commentary: Ruminant trans fatty acids and coronary heart disease—cause for concern? *Int J Epidemiol* 2008;37:182-4.
3. Mozaffarian D, Katan MB, Ascherio A, Stampfer MJ, Willett WC. Trans fatty acids and cardiovascular disease. *N Engl J Med* 2006;354:1601-13.
4. Willett WC, Stampfer MJ, Manson JE, et al. Intake of trans fatty acids and risk of coronary heart disease among women. *Lancet* 1993;341:581-5.
5. Ascherio A, Hennekens CH, Buring JE, Master C, Stampfer MJ, Willett WC. Trans-fatty acids intake and risk of myocardial infarction. *Circulation* 1994;89:94-101.
6. Pietinen P, Ascherio A, Korhonen P, et al. Intake of fatty acids and risk of coronary heart disease in a cohort of Finnish men. The Alpha-Tocopherol, Beta-Carotene Cancer Prevention Study. *Am J Epidemiol* 1997;145:876-87.

7. Oomen CM, Ocke MC, Feskens EJ, van Erp-Baart MA, Kok FJ, Kromhout D. Association between trans fatty acid intake and 10-year risk of coronary heart disease in the Zutphen Elderly Study: a prospective population-based study. Lancet 2001;357:746-51.

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences «lait»
Regula Thut Borner
Diététicienne diplômée ES
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 58
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Maillaiter avril 2008

