

Nouvelles recommandations de l'OMS concernant les graisses sous la critique

L'année dernière, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a mis en consultation un projet de lignes directrices concernant les apports de graisses. Des chercheurs reconnus dans le domaine de la nutrition ont pris position à ce sujet et demandé que le rejet systématique des graisses saturées en soit retiré.



Depuis les années 1970, l'OMS publie régulièrement des recommandations concernant la consommation de graisses. Sur la base de risques supposés pour la santé, elle a enjoint à maintes reprises de réduire les apports d'acides gras saturés. Cette mise en garde concerne beaucoup de denrées alimentaires d'origine animale particulièrement nutritives, comme les œufs et la viande, mais surtout le lait et les produits laitiers. En effet, parmi les graisses animales, la matière grasse lactique présente la plus grande proportion d'acides gras saturés.

Les recommandations de l'OMS, qui sont censées représenter l'état actuel des connaissances, sont reprises par de nombreux pays. Elles ont donc une influence considérable sur les recommandations faites au plan national. Depuis le milieu des années 1970, les recommandations de l'OMS ont encouragé la tendance à la consommation de denrées alimentaires réduites en matière grasse dans de nombreux pays

industrialisés; cela a cependant conduit les consommateurs à augmenter leur consommation de sucres et de sources de glucides raffinées et riches en amidon (1).

Publication du projet de lignes directrices de l'OMS

En mai 2018, l'OMS a publié et mis en consultation son projet de nouvelles lignes directrices dans le but d'actualiser ses recommandations relatives aux graisses¹. Le projet réitère la recommandation de réduire la consommation d'acides gras saturés. Il est conseillé d'augmenter en contrepartie les apports d'acides gras mono-insaturés et polyinsaturés, que l'on trouve dans les huiles végétales, les graines et les fruits à coque, ainsi que dans les poissons gras. Ceci est à nouveau justifié par la nocivité prétendue des acides gras saturés pour la santé. Toutefois, de par leur matrice, le lait et les produits laitiers ne fournissent pas que des acides gras saturés, mais aussi une foule d'autres substances qui, toutes ensemble, influencent l'effet de la consommation de ces produits sur la santé (2). De fait, les données disponibles sur la consommation de lait et de produits laitiers n'indiquent pas une augmentation, mais plutôt une réduction du risque de syndrome métabolique, de diabète et de maladies cardiovasculaires (1).

Des chercheurs demandent la révision du projet

Le 3 juillet 2019, 16 chercheurs mondialement reconnus du domaine de la nutrition (voir appendice) ont protesté contre le projet actuel de l'OMS dans une prise de position commune publiée dans le *British Medical Journal*. Après avoir passé en revue toute la littérature disponible et effectué un examen minutieux du sujet, les auteurs demandent que la critique systématique des acides gras saturés, considérés comme mauvais pour la santé, soit supprimée (3). Ils font valoir que les acides gras saturés ne représentent pas une entité biologique, mais que les effets physiologiques, donc sur la santé, varient extrêmement suivant les acides gras et les aliments spécifiques. En outre l'action des acides gras saturés peut être très diverse, car elle dépend de la manière dont ceux-ci sont liés dans la matrice des denrées alimentaires naturelles. Enfin, à côté des acides gras saturés, les aliments contiennent encore beaucoup d'autres nutriments biologiquement actifs, lesquels ont une action préventive et peuvent compenser les risques supposés liés à certains acides gras. Pour finir, il n'existe aucune donnée concluante indiquant que la consommation d'acides gras saturés représente un risque cardiovasculaire. Si certains acides gras saturés ont une influence sur le cholestérol LDL, qui est synonyme de risque cardiovasculaire, celle-ci n'explique toutefois pas l'effet sur la santé dans son ensemble.

Globalement, l'approche de l'OMS consistant à se focaliser sur les acides gras saturés et à ignorer les aliments eux-mêmes est problématique. Les auteurs formulent ainsi leur critique:

«Nous estimons que recommander de réduire l'apport d'acides gras saturés sans tenir compte de la source des nutriments et des acides gras spécifiques ne repose pas sur des données scientifiques et détourne d'autres recommandations plus pertinentes basées sur les denrées alimentaires. Recommander de diminuer les acides gras saturés pourrait conduire à une réduction de la consommation de denrées alimentaires très nutritives qui sont importantes pour la prévention de maladies et l'amélioration de l'état de santé.

Sur la base de plusieurs dizaines d'années d'expérience en la matière, nous craignons que cette focalisation sur les acides gras saturés puisse avoir pour conséquence indésirable de conduire les gouvernements, les consommateurs et l'industrie alimentaire à encourager la consommation de denrées alimentaires pauvres en acides gras saturés, mais riches en amidon et en sucres raffinés.»

¹ [https://extranet.who.int/dataform/upload/surveys/666752/files/Draft%20WHO%20SFA-FFA%20guidelines_04052018%20Public%20Consultation\(1\).pdf](https://extranet.who.int/dataform/upload/surveys/666752/files/Draft%20WHO%20SFA-FFA%20guidelines_04052018%20Public%20Consultation(1).pdf)

Cette analyse critique détaillée publiée par 16 experts internationaux, indépendants les uns des autres, est maintenant taxée d'insignifiante, car elle a été élaborée avec le soutien financier de l'industrie laitière. Cependant, une telle critique est malhonnête, car les auteurs se réfèrent uniquement aux résultats d'études d'observation de longue durée, d'études d'intervention contrôlées et d'expérimentations datant déjà d'un certain temps, lesquelles ont été soutenues par des acteurs très divers et des financements publics, mais n'ont pas été jugées dignes d'être prises en compte par l'OMS pour l'établissement de ses nouvelles recommandations. La coordination d'une telle coopération entre experts internationaux engendre forcément des coûts. Comme de coutume, le *British Medical Journal* a veillé à assurer la transparence nécessaire en indiquant de manière détaillée tous les conflits d'intérêts potentiels.

Bibliographie

1. Wu JHY, Micha R, Mozaffarian D. Dietary fats and cardiometabolic disease: mechanisms and effects on risk factors and outcomes. *Nat Rev Cardiol* 2019.
2. Mozaffarian D, Wu JHY. Flavonoids, Dairy Foods, and Cardiovascular and Metabolic Health: A Review of Emerging Biologic Pathways. *Circ Res* 2018;122(2):369-84.
3. Astrup A, Bertram HC, Bonjour JP, et al. WHO draft guidelines on dietary saturated and trans fatty acids: time for a new approach? *BMJ* 2019;366:l4137.

Appendice

Les auteurs

Arne Astrup, chef de département ¹; Hanne CS Bertram, professeur ²; Jean-Philippe Bonjour, professeur honoraire de médecine ³; Lisette CP de Groot, professeur ⁴; Marcia C de Oliveira Otto, professeur assistante ⁵; Emma L Feeney, professeur assistante ⁶; Manohar L Garg, directeur ⁷; Ian Givens, professeur et directeur ⁸; Frans J Kok, professeur émérite de nutrition et santé ⁴; Ronald M Krauss, scientifique confirmé, et Dolores Jordan, chaire privée ⁹; Benoît Lamarche, chaire de nutrition ¹⁰; Jean-Michel Lecerf, chef de département ¹¹; Philippe Legrand, professeur ¹²; Michelle McKinley, chargée de cours ¹³; Renata Micha, professeur associée ¹⁴; Marie-Caroline Michalski, directrice de recherche ¹⁵; Dariush Mozaffarian, doyen ¹⁴; Sabita S Soedamah-Muthu, professeur associée ¹⁶.

Les institutions

- 1 Department of Nutrition, Exercise, and Sport, University of Copenhagen, DK-2200 Copenhagen N, Danemark
- 2 Department of Food Science, Aarhus University, Danemark
- 3 Hôpitaux universitaires de Genève et Faculté de médecine, Suisse
- 4 Division of Human Nutrition, Department of Agrotechnology
- 5 University of Texas Health Science Center at Houston, TX, USA
- 6 Institute of Food and Health, University College Dublin, République d'Irlande
- 7 Nutraceuticals Research Programme, University of Newcastle, Callaghan, NSW 2308, Australie
- 8 Institute for Food, Nutrition, and Health, University of Reading, Royaume-Uni
- 9 Children's Hospital Oakland Research Institute and UCSF Benioff Children's Hospital, Oakland, CA, USA
- 10 Institute of Nutrition and Functional Foods, Université Laval, Québec, Canada
- 11 Nutrition et Activité Physique, Institut Pasteur de Lille, France
- 12 Agrocampus-INRA, Rennes, France
- 13 Institute for Global Food Security, Queen's University Belfast, Royaume-Uni
- 14 Friedman School of Nutrition Science and Policy, Tufts University, Boston, MA, USA

15 INRA, INSERM, Univ Lyon, Université Claude Bernard Lyon 1, CarMeN laboratory, Oullins, France
16 Center of Research on Psychology in Somatic Diseases (CORPS), Department of Medical and Clinical
Psychology, Tilburg University, Pays-Bas

Pour de plus amples informations

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk
Nutrition & cuisine / Centre de compétence «lait»
Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie
Weststrasse 10, case postale, 3000 Berne 6
Téléphone 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, août 2019