

Effets physiologiques des acides gras trans

Résumé

Les acides gras trans (AGT) sont malsains en premier lieu en raison de leur effet sur la cholestérolémie. Comparés à d'autres acides gras, ce sont ceux qui font augmenter le plus le taux du cholestérol:

acides gras cis	→ bénéfiques
acides gras trans	→ néfastes
acides gras saturés	→ effet partiellement néfaste

Effets sur la cholestérolémie

Les AGT diffèrent fortement des acides gras cis en ce qui concerne leur effet sur le taux de cholestérol. Si les acides gras cis sont connus pour leur effet hypocholestérolémiant, leurs homologues trans font par contre augmenter le taux du cholestérol LDL et baisser celui du cholestérol HDL, ce qui influence défavorablement le rapport du cholestérol LDL au cholestérol HDL. Il faut s'attendre à cet effet néfaste dès l'absorption de 4 g d'acide gras trans par jour.

Les trois acides gras saturés myristique, laurique et palmitique (C 12:0 - C 16:0) sont physiologiquement plus favorables. S'ils font augmenter le taux du cholestérol LDL, ils font également augmenter celui du cholestérol HDL, d'où leur influence moindre sur le rapport LDL/HDL.

Bibliographie

H.K. Biesalski, Ernährungsmedizin, Transfettsäuren p. 380, Georg Thieme Verlag, 3e édition 2004

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
Mailaiter juin 2008

