

Risques... et intérêt pour la santé

Des apports abondants d'acides gras trans (AGT ou TFA) favorisent le développement des pathologies du système cardio-vasculaire. Mais les recherches menées dans ce domaine ont montré que cela ne concerne que les TFA industriels (de provenance végétale). À partir des acides gras trans naturels (de provenance animale), le corps humain élabore des acides linoléiques conjugués aux propriétés bénéfiques.

Risques sanitaires

Diverses études ont permis d'établir un lien entre la consommation de TFA et l'incidence des pathologies cardio-vasculaires. En plus d'une augmentation du taux du cholestérol, on observe sous l'effet des TFA une élévation des taux sanguins à jeun des triglycérides. Ces effets sont particulièrement marqués lorsque les acides gras insaturés (de configuration cis) sont remplacés par des TFA. On suppose également que la concentration des lipoprotéines (a) augmente chez le grand consommateur de TFA. Or des taux élevés de lipoprotéines (a) sont corrélés avec l'incidence des maladies athérosclérotiques. Cependant, il n'est pas prouvé à ce jour que les TFA aient une influence sur le risque d'obésité, de diabète de type 2, d'hypertension et de cancer.

Risques sanitaires seulement avec les TFA industriels

Les études ne révèlent de lien entre les apports de TFA et l'augmentation du risque cardio-vasculaire que pour les TFA industriels. Pour les TFA naturels, aucun lien de ce type n'a pu être établi. Des analyses chromatographiques montrent par ailleurs que l'hydrogénation industrielle des huiles donne lieu à la formation de diverses variantes de TFA dont certaines peuvent avoir déjà en très petites quantités des effets négatifs sur la santé. Par contre, les tissus gras des ruminants ne renferment pour l'essentiel qu'un type de TFA: l'acide trans-vaccénique, connu pour ses propriétés physiologiques favorables.

Propriétés bénéfiques d'acides gras trans spéciaux

Dans le corps humain, l'acide gras trans-vaccénique de source animale donne lieu à la formation de dérivés du groupe des acides linoléiques conjugués (abrév.: ALC ou CLA). Bien qu'il s'agisse ici essentiellement d'acides gras trans, on leur prête des propriétés intéressantes dans la lutte contre le cancer, le diabète et l'artériosclérose, et ils auraient aussi une influence bénéfique sur la composition corporelle et le système immunitaire. Pour l'heure, ces constats se basent avant tout sur des études conduites



sur les animaux et sur des cultures cellulaires. Ils n'ont pas encore pu être confirmés avec certitude dans des études menées sur l'être humain.

Bibliographie

Office fédéral de la santé publique, Acides gras trans: Recommandations de l'Office fédéral de la santé publique, Feuille d'information, août 06, www.bag.admin.ch

*Colombani PC et al., Acides gras trans dans les aliments disponibles en Suisse
Étude "TransSwissPilot", Département des sciences de l'agriculture et de l'alimentation de l'EPFZ, Université Friedrich Schiller à Jena, 2007

M. Collomb, H. Eyer, R. Sieber, Chemische Struktur und physiologische Bedeutung der Fettsäuren und anderer Bestandteile des Milchfettes, Information de la FAM, Novembre 2000/410 PW

Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Société suisse de recherches sur la nutrition (SSRN), Société Suisse de Nutrition (éditeur): Valeurs de référence DACH pour les apports nutritionnels. Umschau Braus, Frankfurt. 1ère édition, Francfort s/ Main (2000), p. 56

Oomen CM, Ocke MC, Feskens EJ, van Erp-Barrt MJ, 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* 357 (2001) 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

Mail [laiter](mailto:laiter@swissmilk.ch) Juin 2006

