

Teneur des aliments en acides gras trans

Dans le cadre d'une étude* conduite par l'EPFZ, 120 aliments disponibles en Suisse ont été analysés quant à leur teneur en acides gras trans (abrév.: AGT ou TFA). Les aliments en question ont été répartis en plusieurs groupes et leur teneur en TFA a été indiquée d'après l'origine de ceux-ci (industriels ou naturels).

Tableau 1: Teneur moyenne en TFA de divers groupes d'aliments

Groupe d'aliments	Acides gras trans industriels g TFA par 100 g d'aliment	Acides gras trans naturels g TFA par 100 g d'aliment
Pâtisserie à base de pâte feuilletée (croissants, feuilletés, millefeuilles, biscuits pour l'apéritif)	1.77	0.71
Fast food (frites, hamburger)	0.22	0.20
Barres de chocolat	0.50	-
Beignets (boules de Berlin, donuts)	0.54	-
Biscuits secs	0.59	-
Lait	-	0.18

Tableau 2: Teneur moyenne en TFA d'huiles végétales de diverses provenances

Huiles végétales de diverses provenances	Acides gras trans industriels g TFA/100g
Huile de colza	0.37
Huile végétale, provenance non définie	3.17
Crèmes végétales	7.52
Margarine	0.8



Apports moyens de TFA, par jour

L'apport quotidien moyen de TFA s'élève en Suisse à 4 à 6 g. Les teneurs en TFA indiquées aux tableaux 1 et 2 montrent que cette quantité (même après déduction des TFA naturels, sans incidences sur la santé) est facilement atteinte et qu'elle se situe donc dans le domaine considéré comme malsain.

Recommandation

Selon les valeurs de référence DACH pour les apports nutritionnels, l'apport de TFA devrait représenter au maximum 1 % des apports énergétiques quotidiens (1 % d'un apport énergétique quotidien de 2000 kcal = 2 g TFA/jour)

Bibliographie

*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, léna 2007

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

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

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



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch