

## D'où vient la phobie des graisses du gouvernement américain?

Dariush Mozaffarian et David S. Ludwig, 9 juillet 2015

Boston – Avec la publication en 1980 de directives diététiques gouvernementales, la politique des États-Unis en matière de nutrition s'est focalisée sur la réduction de la part de la matière grasse dans l'alimentation: la quantité de graisses recommandée ne devait pas dépasser 30% de l'apport quotidien en énergie. La phobie de la matière grasse a eu de vastes répercussions sur les comportements alimentaires: préférences de consommation, milliards de dollars dépensés pour la nourriture par l'armée, les hôpitaux publics et les districts scolaires. Comme nous l'exposons récemment dans un article publié dans la revue spécialisée *The Journal of the American Medical Association*, il est grand temps pour nous, 35 ans après ce changement de politique en matière de diététique, de rendre aux graisses alimentaires la place qui leur revient.

Les directives diététiques ont modifié les comportements alimentaires de la population des USA. Au milieu des années 90, le marché des denrées alimentaires a été inondé de produits réduits en matière grasse: sauces à salade et pommes chips, lait et yogourts sucrés, charcuteries et volaille transformées, dont les biscuits non gras Snack Well's. En 1994 et donc seulement deux ans après leur lancement, Snack Well's est devenu très vite le numéro un des marques de biscuits aux États-Unis, détrônant Oreo, qui tenait la première place depuis plus de 80 ans.

Selon ces recommandations, la matière grasse devait être remplacée par les glucides, vantés comme base d'une alimentation saine. L'édition de 1992 de la pyramide alimentaire émise par le ministère américain de l'agriculture recommandait ainsi jusqu'à 11 portions de pain, de céréales, de riz ou de pâtes par jour. La population et les entreprises du secteur de l'alimentation et de la restauration suivirent le conseil: la consommation de matière grasse baissa alors que celle des glucides augmenta fortement.

Les sciences de la nutrition ont fait rapidement des progrès, comme d'autres domaines scientifiques. En l'an 2000 déjà, on remettait en question les avantages d'une alimentation très pauvre en matière grasse. La limite de 30% pour la consommation journalière de matière grasse a été qualifiée d'arbitraire, voire de mauvaise pour la santé. Selon un rapport de l'*Institute of Medicine*, les directives de 2005 ont révélé une distanciation progressive des directives de la campagne gouvernementale contre les graisses. La limite supérieure pour la part journalière de matière grasse y a été augmentée à 35%, et pour la première fois y figure une limite inférieure recommandée de 20%.

Ce tournant décisif est cependant passé largement inaperçu des politiciens de la nutrition. Encore aujourd'hui, la limite des 30% figure dans les indications de valeurs nutritionnelles sur tous les emballages, alors que la *Food and Drug Administration (FDA)* continue d'émettre



des données sanitaires sur les denrées alimentaires selon la teneur totale en graisses, indépendamment de leur source. C'est ainsi qu'en mars, la FDA a formellement mis en garde un fabricant de barres à croquer pour enfants, l'invitant à ne pas vanter ses produits comme étant «sains» si la part totale de matière grasse et d'acides gras saturés y dépassait une limite supérieure datant de dizaines d'années. Et cela bien que la matière grasse de ces produits provienne pour l'essentiel de fruits à coque et de sources végétales saines.

Les recommandations du programme «We Can!» lancé par l'institut national de la santé préconisent de laisser les enfants consommer «pratiquement à toute heure» des sauces à salade non grasses, du ketchup, des limonades diététiques et du bœuf maigre, mais seulement «de temps à autre ou rarement» des légumes avec de la matière grasse ajoutée, des fruits à coque, du beurre de cacahuète, du thon à l'huile en conserve et de l'huile d'olive. Paradoxalement, le *National School Lunch Program* proscrit le lait entier alors qu'il autorise le lait écrémé sucré.

Les consommateurs eux non plus n'ont pas modifié leurs habitudes. Après des années de propagande *low fat*, la majorité des Américains évitent encore aujourd'hui activement les graisses alors qu'ils consomment beaucoup trop de glucides raffinés. Cette phobie de la matière grasse encourage la vente de produits allégés d'une valeur nutritionnelle douteuse.

Les récents résultats de la recherche prouvent l'absurdité d'une alimentation très appauvrie en matière grasse. Ils confirment par ailleurs les nombreuses valeurs empiriques obtenues de grandes études randomisées menées en 2006 et en 2013, et ils ont montré qu'un régime pauvre en matière grasse n'a pas d'influence notable sur la survenue des maladies cardiaques, des AVC, du diabète ou sur le risque de cancer, alors qu'un régime méditerranéen gras, apportant beaucoup de fruits à coque et d'huile d'olive extra-vierge, dont les lipides couvrent plus de 40% des besoins énergétiques journaliers, réduit nettement le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète ou de prise de poids durable. D'autres études sont arrivées à la conclusion que les régimes gras sont tout aussi propices, voire plus adaptés à une rapide perte de poids que les régimes pauvres en matière grasse, et qu'une perte de poids durable dépend plus de la qualité que de la quantité de la matière grasse alimentaire.

Cela ne veut pas dire qu'une alimentation grasse soit toujours saine et une alimentation non grasse malsaine. Mais au lieu de se référer exclusivement aux indications de teneur en matière grasse figurant sur les emballages, il faudrait veiller à consommer, sous forme le moins possible transformée, des fruits et des légumes, des fruits à coque, des haricots, du poisson, du yogourt, des huiles végétales et des produits à base de céréales complètes, plutôt que des céréales raffinées, des pommes de terre, des sucres ajoutés et des viandes transformées. La quantité consommée dépend aussi de la qualité de l'alimentation. Une réduction de l'apport de calories sans amélioration de la qualité de l'alimentation aboutit rarement une perte de poids durable.

À la lumière de ces découvertes, le *Dietary Guidelines Advisory Committee*, un comité consultatif composé d'experts œuvrant dans divers domaines en lien avec la nutrition, a décidé en 2015 et pour la première fois en 35 ans, de ne pas transmettre, dans son rapport au gouver-

nement américain, de recommandations de teneur totale en matière grasse. Il a expressément renoncé à recommander les produits non gras pour la prévention de l'obésité tout en insistant sur l'importance d'une alimentation équilibrée, basée sur des produits sains.

La limitation de la part des graisses dans l'alimentation est une conception dépassée et fait obstacle à un changement fondamental des comportements. Non seulement elle favorise la vente de produits *low fat* malsains, mais elle sape aussi les efforts entrepris pour réduire la consommation de céréales raffinées et de sucres ajoutés, et empêche l'industrie alimentaire de développer des produits plus riches en matières grasses saines. Une position que partagent – fort heureusement – les milieux qui émettent les directives nutritionnelles. Reste à savoir si le gouvernement, les politiciens de la nutrition et l'industrie des denrées alimentaires en prendront cette fois connaissance.

## Auteurs

Cet article d'opinion de **Dariusz Mozaffarian et de David S. Ludwig** a paru le 9 juillet 2015 à la page A27 du *New York Times* sous le titre: *Why Is the Federal Government Afraid of Fat?* Traduction: Trait d'Union, Berne

Dariusz Mozaffarian est doyen de la *Friedman School of Nutrition Science and Policy* de l'université *Tufts*. David S. Ludwig est directeur de l'*Obesity Prevention Center* au *Boston Children's Hospital* et auteur du livre à paraître prochainement intitulé «*Always Hungry? Conquer Cravings, Retrain Your Fat Cells, and Lose Weight Permanently*» (Toujours faim? Comment contrôler vos fringales, reprogrammer vos cellules adipeuses et réduire durablement votre poids).

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, janvier/février 2016