Les Américains veulent interdire l'usage des acides gras trans

Compte Test - 2013-11-08 21:35:00 - Vu sur pharmacie.ma

Les autorités sanitaires américaines veulent éradiquer les acides gras trans de l'agroalimentaire. Les industriels ont pourtant fait des efforts pour s'en passer, mais la Food and Drug Administration (FDA) a jugé cela insuffisant. L'Agence de santé américaine a donc annoncé jeudi qu'elle ouvrait une consultation publique de 60 jours pour permettre aux industriels de trouver des alternatives. Les acides gras trans pourraient ensuite devenir des additifs alimentaires, ce qui soumettrait à autorisation officielle leur présence dans les produits industriels.

Il existe deux types d'acides gras insaturés: les «gentils», qui ne sont pas «trans», et les «méchants» qui le sont. C'est la même molécule, mais les atomes qui la composent sont placés selon une géométrie spatiale différente qui rend les seconds plus stables à température ambiante. Ce qui en a fait des alliés très précieux de l'industrie agroalimentaire, à la recherche de graisses faciles à utiliser et à conserver.

Les acides gras trans (ou AG trans) peuvent avoir une origine naturelle ou être créés de la main de l'homme. A l'état naturel, ils sont produits par des bactéries dans l'estomac des ruminants, avant de migrer dans les graisses corporelles et le lait. Sur nos tables, on les retrouve donc dans les produits laitiers et certaines viandes. Il n'y a pas de problème concernant ces AG trans «naturels», nous dit l'Anses dans un avis de 2005. Nul besoin donc de limiter notre consommation de yaourts, tout juste l'agence française recommande-t-elle de délaisser les steacks à 15 % de matière grasse pour leur préférer ceux à 5 %.

En revanche, d'autres AG trans guettent nos assiettes pour mieux boucher nos artères, et ce sont ceux que vise la recommandation américaine. Ils sont fabriqués par la ménagère (lorsqu'elle chauffe l'huile de sa friteuse), mais surtout par les industriels, lors du raffinage des huiles et lorsqu'ils procèdent à l'«hydrogénation partielle» des graisses. Une opération qui rend celles-ci (donc les produits qui en contiennent) plus résistantes aux hautes températures (votre biscuit préféré ne fond pas) et moins sujettes à l'oxydation (il ne rancit pas au fond de votre poche).

Lorsque la part totale des acides gras trans dépasse 2% des apport énergétiques journaliers, nous dit l'Anses, on s'expose à des risques cardio-vasculaires: non seulement les acides gras, «trans» ou non, font monter le taux de «mauvais» cholestérol (LDL), mais les «trans» font également baisser celui de «bon» cholestérol (HDL).

Précisons qu'ils n'ont aucune utilité nutritionnelle, contrairement à leurs cousins saturés qui sont nécessaires en petite quantité. Certaines études, moins solides, suggèrent aussi un effet sur le cancer. «Un risque potentiel, mais qui n'est pas démontré», tempère Jean-Michel Chardigny.