



LES GRAS TRANS

Enjeu

Les études scientifiques révèlent que les gras trans alimentaires peuvent accroître le risque de maladie cardiaque. Il est possible de réduire ce risque en choisissant des aliments sains contenant peu ou pas de gras trans.

Contexte

Les gras font partie d'une alimentation saine, car ils fournissent des acides gras essentiels et de l'énergie (calories). Ils aident également le corps à absorber les vitamines A, D et E.

Les gras et les huiles se composent principalement d'acides gras. Il existe quatre principaux types d'acides gras. La plupart des gras et des huiles comportent un mélange de ces quatre types, mais en général, un type d'acide gras y domine.

Les quatre principaux types d'acides gras sont les suivants :

Acides gras polyinsaturés – De nombreuses huiles végétales courantes (huiles de soja, de maïs, de tournesol, etc.), les poissons gras (saumon, maquereau, éperlan, hareng, truite, etc.), les huiles de poisson, les graines de lin et de tournesol, le soja et certaines noix (les noix de Grenoble entre autres) ont une teneur élevée en acides gras polyinsaturés.

Acides gras monoinsaturés – L'huile d'olive, l'huile de canola, l'huile de tournesol à forte teneur en acide oléique, les avocats et certaines noix (noix de cajou, pacanes, amandes et arachides, entre autres) ont une teneur élevée en acides gras monoinsaturés.

Acides gras saturés – Les huiles de coco, de palme et de palmiste, les graisses animales (comme le porc et le bœuf), le beurre, le fromage et autres produits laitiers ont une teneur élevée en acides gras saturés.

Acides gras trans – On les trouve à l'état naturel en petites quantités dans certains aliments (produits laitiers, bœuf et agneau). De plus, de petites quantités de gras trans se forment au cours du raffinement des huiles végétales liquides (huile de canola et de soja). Les gras trans se forment aussi lorsque les fabricants utilisent un processus d'hydrogénation partielle qui permet de transformer l'huile liquide en une graisse semi-solide, comme le shortening ou la margarine.

Les produits alimentaires fabriqués avec des gras ou des huiles ayant une teneur élevée en acides gras saturés ou en acides gras trans se conservent plus longtemps sur les rayons que les produits faits avec des huiles dont la teneur en d'autres types d'acides gras est plus élevée. Les acides gras saturés et les acides gras trans servent en outre à produire des textures et des saveurs qui rendent si tentants les collations et le produits de boulangerie. Ce sont notamment les acides gras saturés et les acides gras trans qui confèrent aux pâtisseries cette impression de fondre en bouche.

Effets des gras alimentaires sur la santé

De façon générale, les acides gras polyinsaturés et monoinsaturés ont pour effet de diminuer les risques de maladie cardiaque. Ces gras plus sains devraient faire partie de notre alimentation.

Les acides gras saturés et les acides gras trans sont des gras malsains, car ils ont pour



effet d'augmenter les risques de maladie cardiaque.

Les gras trans ont deux effets qui augmentent le risque de maladie cardiaque :

- Ils augmentent le taux de mauvais cholestérol (LDL ou lipoprotéines à faible densité) dans le sang. Ces protéines constituent un facteur de risque de maladie cardiaque.
- Ils diminuent le taux de bon cholestérol (HDL ou lipoprotéines à haute densité) dans le sang. Ces protéines protègent contre les maladies cardiaques.

Les gras saturés font eux aussi augmenter la concentration de mauvais cholestérol dans le sang, en même temps qu'ils font augmenter le taux de bon cholestérol.

Principales sources alimentaires d'acides gras trans

La plupart des gras trans dans le régime alimentaire typiquement canadienne proviennent des margarines (surtout les margarines dures), des aliments frits du commerce et des produits de boulangerie contenant du shortening, de la margarine ou des huiles et des graisses hydrogénées ou partiellement hydrogénées. Craquelins, biscuits, beignets, gâteaux, pâtisseries, muffins, croissants, grignotines et aliments frits, notamment les frites et les aliments panés, font partie de ces aliments. Dans ces produits, sur le gras total, il peut y avoir jusqu'à 45 % d'acides gras trans.

Les acides gras trans sont également présents à un niveau moindre (2 à 6 % du gras) dans des aliments comme les produits laitiers, le bœuf et l'agneau. Certaines huiles liquides raffinées peuvent contenir de faibles quantités d'acides gras trans (0,5 à 2,5 % de l'huile).

Réduire les risques

La meilleure façon de réduire le risque d'effets indésirables liés aux gras trans consiste à diminuer votre consommation d'aliments contenant des acides gras trans.

- Évitez les aliments frits du commerce et les produits de boulangerie à haute teneur en gras à moins qu'ils soient désignés comme contenant peu ou pas de gras trans.
- Suivez les suggestions du Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Le Guide conseille de choisir des produits laitiers à faible teneur en gras, des viandes maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de gras.
- Lisez l'étiquette des produits alimentaires préemballés. Depuis décembre 2005, il est obligatoire que le tableau de valeur nutritive indique la quantité de gras trans que contient le produit, et ce, pour la plupart des aliments. Par ailleurs, la mention huile partiellement hydrogénée sur l'étiquette signifie que le produit contient des gras trans.
- Choisissez des margarines molles dont l'étiquette porte la mention sans gras trans ou non hydrogénée.
- Mangez moins de friture. Lorsque vous faites frire des aliments, utilisez des huiles plus saines à forte teneur en gras monoinsaturés. Ne réutilisez pas les huiles plus de deux ou trois fois.
- Au restaurant, informez-vous de la teneur en gras trans des aliments qui figurent au menu.

Les gras saturés, ne l'oublions pas, augmentent aussi le risque de maladies cardiaques. Vous pouvez diminuer l'apport de gras saturés et de gras trans en consommant

davantage de légumes et de fruits, de poisson, de crustacés et autres fruits de mer, de pains et de céréales de grains entiers, de pois, de haricots, de lentilles et de noix. Il est bon également de choisir des huiles et des gras contenant une forte proportion d'acides gras polyinsaturés et monoinsaturés.

Enfin, aidez vos enfants adopter de bonnes habitudes alimentaires. Donnez l'exemple et encouragez-les à prendre des collations saines contenant peu de gras trans ou de gras saturés. Fruits et légumes, lait, yogourt, céréales et produits de boulangerie de grains entiers à faible teneur en gras trans et en gras saturés sont de bons choix de collation pour les enfants.

Rôle du gouvernement du Canada

Fidèle à son engagement d'offrir à la population canadienne l'information dont elle a besoin pour faire des choix propices à la santé, le gouvernement du Canada a instauré l'étiquetage nutritionnel obligatoire des aliments préemballés. Le Canada fut le premier pays au monde à adopter l'étiquetage obligatoire des gras trans. Depuis le 12 décembre 2005, ce nouveau règlement sur l'étiquetage exige que l'étiquette de la plupart des aliments préemballés indique le nombre de calories et la teneur en 13 nutriments principaux, y compris les gras trans.

L'étiquetage obligatoire des gras trans devrait aider le consommateur à choisir des aliments sains. Cette mesure a d'ailleurs déjà incité diverses entreprises alimentaires à réduire, voire à éliminer les gras trans de leurs produits.

Par ailleurs, Santé Canada, de concert avec la Fondation des maladies du cœur du Canada, participe à un groupe d'étude composé de divers intervenants qui prépare des recommandations et des stratégies dans le



but de réduire le plus possible les gras trans dans les aliments au Canada. Le rapport du Groupe d'étude a été rendu public en juin 2006.

Pour en savoir plus...

Pour vous renseigner sur les gras trans et les choix d'aliments sains, consulter les publications suivantes :

Guide alimentaire canadien pour manger sainement :

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html

Vous pouvez commander cette publication en composant, sans frais, le 1-800-O-Canada

(1-800-622-6232), sans frais.

Fiche de renseignements sur les gras trans de Santé Canada :

http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/nr-cp/2004/2004_56bk1_f.html

Rapport du Groupe d'étude sur les gras trans :

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/index_f.html

Guide alimentaire canadien pour manger sainement –

Renseignements sur les enfants d'âge préscolaire :

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/res/>

[fg_preschoolers-prescolaire_ga_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/res/fg_preschoolers-prescolaire_ga_f.html)

La trousse Cœur en santé

(Agence de santé publique du Canada) :

<http://www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/hhk-tcs/>

Pour des renseignements généraux sur les maladies du cœur, veuillez consulter le site Web de la Fondation des maladies du cœur du Canada :

<http://ww2.heartandstroke.ca/Page.asp?PageID=903>

Pour vous renseigner sur l'étiquetage nutritionnel, notamment sur le tableau de valeur nutritive, veuillez consulter la rubrique Votre santé et vous – Étiquetage nutritionnel :

http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/life-vie/labelling-etiquetage_f.html

Des articles complémentaires sur les questions de santé et de sécurité se retrouvent sur le site de Votre santé et vous :

www.santecanada.gc.ca/vsv

Vous pouvez aussi téléphoner sans frais au 1 866 225-0709

ou au 1 800 267-1245* pour les malentendants.