

LES GRAS TRANS : LE FARDEAU POUR LA SANTÉ

Sonya Norris
Division des sciences et de la technologie

Révisé le 26 janvier 2007

Le Service d'information et de recherche parlementaires de la Bibliothèque du Parlement travaille exclusivement pour le Parlement, effectuant des recherches et fournissant des informations aux parlementaires et aux comités du Sénat et de la Chambre des communes. Entre autres services non partisans, il assure la rédaction de rapports, de documents de travail et de bulletins d'actualité. Les analystes peuvent en outre donner des consultations dans leurs domaines de compétence.

**THIS DOCUMENT IS ALSO
PUBLISHED IN ENGLISH**

TABLE DES MATIÈRES

	Page
INTRODUCTION	1
LES GRAS TRANS ET LEUR PRODUCTION.....	1
LES GRAS TRANS ET LES MALADIES CARDIAQUES	2
LES GRAS TRANS ET D’AUTRES PROBLÈMES DE SANTÉ	4
LES GRAS TRANS ET LES SOLUTIONS DE REMPLACEMENT	5
MESURES VISANT À RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE GRAS TRANS.....	6
A. Au Canada.....	6
1. Mesures actuelles	6
2. Autres mesures possibles	7
B. À l’étranger	8
CONCLUSION.....	9
BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE.....	9
 ANNEXE : LA CHIMIE DES ACIDES GRAS ET DES GRAS TRANS	



CANADA

LIBRARY OF PARLIAMENT
BIBLIOTHÈQUE DU PARLEMENT

LES GRAS TRANS : LE FARDEAU POUR LA SANTÉ

INTRODUCTION

Les gras et les huiles constituent une part importante de l'apport calorique de l'être humain. La majorité des nutritionnistes recommande que cette part soit d'environ 30 p. 100, mais la plupart des gens en consomment plus, en moyenne 38 p. 100.

Le grand public s'inquiète depuis de nombreuses années de la teneur en gras des aliments. Toutefois, les « acides gras trans » (AGT) ou, de façon abrégée, les « gras trans » suscitent depuis peu un intérêt particulier. Ces gras, omniprésents dans les aliments cuits et transformés, sont considérés comme un facteur important dans l'étiologie des cardiopathies. Le présent document résume la chimie des AGT, explique la différence entre leur production naturelle et leur production industrielle et examine les preuves les reliant aux maladies cardiaques. Les possibilités et les options de réduction des niveaux d'AGT dans les aliments au Canada et à l'étranger sont aussi analysées.

LES GRAS TRANS ET LEUR PRODUCTION

Les acides gras (AG) contiennent tous des atomes de carbone et d'hydrogène (la partie grasse) et un groupe carboxyle (la partie acide). Cependant, la façon dont sont liés ces atomes peut différer énormément d'un acide à l'autre, les liaisons déterminant si un AG est saturé ou insaturé.

- Les AG saturés contiennent exclusivement des liaisons simples entre les atomes de carbones et ils sont dits « saturés » parce qu'ils contiennent un nombre maximal d'atomes d'hydrogène liés à la chaîne carbonée. Le gras « hydrogéné » qui en résulte est solide à température ambiante. Le beurre et le saindoux en sont des exemples courants.

- Les AG insaturés se présentent sous deux formes : mono-insaturés ou polyinsaturés. Les AG mono-insaturés ont une liaison double entre deux atomes de carbone. La liaison double réduit le nombre d'atomes d'hydrogène liés au carbone et donc la saturation en hydrogène. Les AG polyinsaturés contiennent deux liaisons doubles ou plus dans la chaîne carbonée. Le gras insaturé est liquide à température ambiante. Les huiles végétales pures en sont un exemple courant.

Les AGT sont au départ des gras insaturés, mais dont certaines des liaisons doubles ont été affaiblies par un processus soit naturel soit industriel. En conséquence, la structure du gras insaturé se transforme pour devenir similaire à celle d'un gras saturé. (Voir à l'annexe une description détaillée de cette transformation structurelle.)

Les AGT sont présents naturellement dans certains aliments d'origine animale tels que les produits laitiers et le gras de bœuf : l'isomère trans est formé par des bactéries du système digestif chez les bovins et autres ruminants. Selon la Food and Drug Administration (Secrétariat américain aux produits alimentaires et pharmaceutiques), ces AGT naturels peuvent représenter jusqu'à 21 p. 100 des sources d'alimentation des adultes américains.

La plus grande partie des AGT du régime alimentaire est d'origine industrielle et figure surtout dans le shortening et la margarine ou dans des aliments cuits ou frits à l'aide de ces produits tels que les gâteaux, les biscuits, le pain, les croustilles et les frites achetées dans le commerce. La production industrielle des AGT consiste à ajouter de l'hydrogène à l'huile insaturée (généralement végétale), un processus appelé hydrogénation. L'hydrogénation totale produirait uniquement des AG saturés trop cireux et trop solides pour être utilisés dans la production des aliments – même le suif de bœuf et le beurre contiennent certains AG insaturés. Par conséquent, le procédé utilisé dans l'industrie n'élimine pas toutes les liaisons doubles et constitue donc une hydrogénation partielle. Les huiles partiellement hydrogénées permettent de conserver plus longtemps les aliments et stabilisent leur saveur. Les fabricants de produits alimentaires utilisent le procédé d'hydrogénation partielle non seulement pour solidifier les huiles en shortening et en margarine, mais aussi pour éliminer certains AG qui tendent à s'oxyder et à donner un goût rance au gras.

LES GRAS TRANS ET LES MALADIES CARDIAQUES

Les gras naturels sont pour la plupart des mélanges complexes de triglycérides (voir l'annexe). La combinaison de triglycérides et de cholestérol avec des protéines produit des lipoprotéines, à contenu lipidique, qui circulent dans le sang et fournissent des nutriments au

corps. Les lipoprotéines de basse densité (LDL) contiennent jusqu'à 75 p. 100 de cholestérol. En fait, la majeure partie (60 à 75 p. 100) du cholestérol circulant dans le sang est sous forme de LDL. Par conséquent, les LDL contiennent une plus petite proportion de protéines que les autres lipoprotéines.

Les lipoprotéines de haute densité (HDL) contiennent plus de protéines que les LDL et ne contiennent que de 20 à 30 p. 100 de cholestérol. Contrairement aux LDL, les HDL enlèvent l'excès de cholestérol des cellules et des parois artérielles et le transportent vers le foie pour être éliminé. De manière générale, les HDL, appelées aussi « bon cholestérol », peuvent ralentir ou même inverser le durcissement des artères (athérosclérose). Des études épidémiologiques ont fourni des preuves considérables du lien entre un rapport élevé LDL:HDL et le développement des maladies coronariennes.

Il est normal et sain que le sang contienne un certain niveau de LDL, car les LDL transportent le cholestérol vers les parties du corps qui en ont besoin. Toutefois, l'excès de LDL peut causer une accumulation de cholestérol sur les parois artérielles et contribuer ainsi au développement de l'athérosclérose. L'athérosclérose coronarienne est la cause principale des maladies coronariennes. Pour cette raison, le cholestérol LDL est qualifié de « mauvais cholestérol ».

Les recherches qui ont révélé ce lien remontent aux années 1970 et comprennent des études cas-témoins, des comparaisons de populations ayant des taux bas et élevés de maladies coronariennes, ainsi que des études menées auprès de migrants et des études internationales comparant les régimes alimentaires, l'athérosclérose, le cholestérol sérique, les taux de cholestérol sérique et les maladies coronariennes. Ces recherches ont démontré de manière constante que le cholestérol, principalement associé aux LDL, est un facteur de risque indépendant des maladies coronariennes et que la diminution du taux de cholestérol dans le sang réduit le risque de maladie coronarienne.

Les gras saturés sont depuis longtemps associés à l'augmentation du risque de maladie cardiaque. Plusieurs études de diététique ont montré que les gras saturés ont pour effet d'augmenter la quantité de cholestérol total et de cholestérol LDL dans le sang⁽¹⁾. Inversement, les régimes riches en gras polyinsaturés ont l'effet contraire.

(1) Cette capacité d'augmenter le taux du LDL peut se limiter à des AG saturés particuliers : les acides laurique, myristique, palmitique et stéarique.

Des recherches ont montré qu'il existe un lien similaire entre les AGT et les maladies cardiaques, mais les résultats sont contradictoires. Quoique des études moins importantes n'aient pas confirmé le lien entre les AGT et les maladies coronariennes, des études prospectives⁽²⁾ faites sur un grand nombre de personnes et des études contrôlées et randomisées l'ont clairement établi. En général, les AGT semblent augmenter le cholestérol LDL et aussi diminuer le cholestérol HDL. Certains travaux donnent aussi à penser que des taux plus élevés d'AGT dans les aliments peuvent nuire à l'équilibre des AG essentiels et à la croissance des jeunes enfants. Aucune recherche n'a encore établi le mécanisme selon lequel les gras saturés et les AGT augmentent le cholestérol LDL ni la façon dont les AGT diminuent le cholestérol HDL.

La recherche scientifique sur les effets du gras sur la santé révèle que l'effet principal du gras des aliments en tant que facteur de risque de maladies cardiaques se limite aux gras saturés et aux AGT. La diminution de la matière grasse totale et du cholestérol total dans le régime alimentaire ne réduit pas le risque de maladie cardiaque aussi nettement qu'une diminution ciblée des gras saturés et des AGT.

LES GRAS TRANS ET D'AUTRES PROBLÈMES DE SANTÉ

Bien que des recherches exhaustives aient été faites sur le lien entre les maladies coronariennes et les AGT, d'autres effets nuisibles sur la santé associés aux AGT ont été aussi présentés, mais sans avoir été établis de façon certaine à ce jour.

a) Diabète

Certaines études ont révélé un lien entre l'apport d'AGT et le développement du diabète de type 2. Ces études donnent à penser que le mécanisme en question augmente la résistance à l'insuline, probablement en raison de changements dans les canaux ioniques des membranes cellulaires. Cependant, d'autres études n'ont pas mis au jour ce lien, et la question n'est donc pas encore résolue.

b) Développements du fœtus et du jeune enfant

La recherche montre que les AGT consommés par la mère se transfèrent au fœtus en développement. De plus, on a découvert que le lait des mères canadiennes qui allaitent a l'un des taux d'AGT les plus élevés monde, soit 7,2 p. 100 de la teneur totale en AG. Des études

(2) Les études prospectives sont conçues pour observer des résultats ou des événements qui se produisent après l'identification du groupe de participants suivi.

menées sur les animaux ont indiqué qu'une ingestion importante d'AGT par la mère empêche la formation d'AG polyinsaturés en longues chaînes, qui sont importants pour le développement du fœtus et celui du jeune enfant ainsi que pour le développement de la vue et du système central nerveux. Bien que les recherches effectuées chez l'être humain n'aient pas encore permis de tirer cette conclusion avec certitude, certaines études ont signalé un rapport inverse entre les taux d'AGT dans le sang ombilical et le poids et la taille à la naissance.

c) Troubles neurologiques

Des AGT peuvent avoir un effet nuisible sur le cerveau et le système nerveux. Le tissu nerveux contient une part importante de gras. La myéline, qui est la gaine protectrice recouvrant les neurones qui communiquent entre eux, est composée de 30 p. 100 de protéines et de 70 p. 100 de gras. Des études montrent que les AGT dans le régime alimentaire sont incorporés dans la membrane des cellules cérébrales, y compris dans la gaine de myéline qui isole les neurones. Les AGT remplacent les acides gras cis⁽³⁾ dans la membrane, un phénomène qui semble influencer sur l'activité électrique de la cellule nerveuse. Des molécules d'AGT peuvent modifier la capacité de communiquer des neurones et ainsi provoquer une dégénération neurale et diminuer la performance intellectuelle.

d) Cancer

Certaines études ont montré un lien positif entre les AGT et l'incidence croissante des cancers du sein et du côlon. D'autres études n'ont pas pu établir ce lien.

LES GRAS TRANS ET LES SOLUTIONS DE REMPLACEMENT

Pour éliminer ou réduire au minimum la consommation d'AGT, il faut d'abord trouver une solution de remplacement viable⁽⁴⁾. Si les AGT étaient interdits sans qu'un autre composé ou une autre catégorie de composés ait été mis au point, de nombreux types d'aliments ne seraient plus disponibles ou seraient peu attrayants. Plusieurs recherches sont en cours pour découvrir de nouvelles graisses et huiles plus saines pour la production alimentaire.

(3) Les gras cis ont une configuration qui diffère de celle des gras trans; voir la section « Les acides gras : cis et trans » de l'annexe.

(4) Des solutions de remplacement à l'hydrogénation partielle existent déjà. Par exemple, l'hydrogénation pourrait être faite pour saturer complètement les triglycérides. Toutefois, comme nous l'avons déjà mentionné, les gras saturés sont aussi associés aux maladies coronariennes. Ne plus consommer d'AGT et retourner à une consommation accrue de gras saturés, consommation qui dépasse déjà le taux recommandé chez la plupart des gens, n'aurait pas les effets souhaités sur la santé.

Une des approches étudiées porte sur un procédé appelé « interestérisation », qui fait subir aux AG un traitement susceptible de solidifier les huiles sans passer par l'hydrogénation⁽⁵⁾.

Une autre approche dans la recherche de solutions de remplacement pour les AGT s'appuie sur le « fractionnement », soit la décomposition des huiles dans leurs différents composants. Par exemple, l'huile de canola, une huile végétale couramment utilisée dans la cuisson, contient 62 p. 100 en poids d'acide oléique, un AG mono-insaturé. Elle contient aussi 22 p. 100 d'acide linoléique et 10 p. 100 d'acide linoléique, qui sont des AG polyinsaturés « sains ». Les 6 p. 100 restants se composent d'AG saturés (stéarique et palmitique) « malsains ». Ces AG se regroupent naturellement en triglycérides dans toutes les combinaisons possibles, chacune affichant ses propriétés physiques particulières. Le fractionnement sépare l'huile en triglycérides aux propriétés physiques différentes.

Les chercheurs étudient aussi les conditions dans lesquelles s'effectue l'hydrogénation afin de déterminer s'il serait possible de les modifier pour réduire au minimum la formation des AGT. Des chercheurs du département américain de l'Agriculture ont mis au point un procédé d'hydrogénation qui dépend d'une plus forte pression de gaz hydrogène, mais permet de réduire la température de la réaction. Ils ont découvert que l'huile hydrogénée qui en résulte contient moins de la moitié des AGT produits par le procédé d'hydrogénation traditionnel. Les chercheurs signalent toutefois que la commercialisation de ce procédé exigerait un investissement considérable de la part des fabricants pour moderniser leur équipement. En janvier 2007, des chercheurs de l'Université de Guelph ont annoncé la mise au point d'une solution de remplacement novatrice pour les AGT. Cette solution n'accroît pas le taux d'AG saturés et donne un produit dont la structure et la fonction sont semblables à celles des AGT et des AG saturés.

MESURES VISANT À RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE GRAS TRANS

A. Au Canada

1. Mesures actuelles

De nouvelles exigences en matière d'étiquetage des aliments ont été publiées le 1^{er} janvier 2003; elles exigent plus de renseignements d'ordre nutritionnel au sujet des aliments préemballés. Le nouveau règlement exige que la plupart des étiquettes des produits alimentaires

(5) Les AG sont liés à une « ossature » de glycérol par estérification (formation d'un lien ester). Dans le processus d'interestérisation, un type de résidu d'AG est remplacé par un autre type dans le triglycéride jusqu'à ce qu'un triglycéride ayant les propriétés physiques voulues soit obtenu. Voir l'annexe pour de plus amples renseignements sur la structure des AG.

comportent un « tableau de la valeur nutritive » obligatoire contenant de l'information sur le nombre de calories et les éléments nutritifs. Il est nécessaire d'y indiquer des renseignements sur la teneur de 13 éléments nutritifs clés, dont, dans le cas des matières grasses, la teneur totale ainsi que la teneur en gras saturés, en AGT et en cholestérol. De plus, en ce qui concerne les AGT, l'étiquette peut porter une mention précisant qu'une alimentation à faible teneur en gras saturés et en AGT peut réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Les fabricants avaient jusqu'au 31 décembre 2005 pour se conformer à ce règlement.

En novembre 2004, Santé Canada, en partenariat avec la Fondation des maladies du cœur du Canada, a annoncé la création d'un groupe d'étude sur les AGT; ce groupe comprend des représentants d'associations du domaine de la santé, des fonctionnaires, des universitaires et des porte-parole de l'industrie. Le Groupe d'étude avait pour mandat de produire un rapport sur un cadre de réglementation approprié et sur l'introduction et la diffusion de solutions de remplacement saines permettant d'atteindre l'objectif de réduire autant que possible la teneur en AGT des aliments vendus au Canada. Le Groupe d'étude a déposé son rapport final en juin 2006. Il y recommandait de limiter par règlement la proportion des AGT fabriqués industriellement à 5 p. 100 de la teneur totale en AG⁽⁶⁾.

2. Autres mesures possibles

Un grand nombre de personnes sont convaincues que l'étiquetage des AGT est non seulement inefficace, mais encore inapproprié. Elles citent l'Institute of Medicine of the U.S. National Academies, qui affirme que les AGT ne présentent aucun avantage du point de vue nutritionnel. Alors que les matières grasses constituent un élément important du régime alimentaire du point de vue de l'apport de calories, du transport et du stockage des micro-éléments nutritifs et de l'intégrité de la cellule, les AGT ne jouent pour ainsi dire aucun de ces rôles. Ces personnes soutiennent qu'en l'absence de tout avantage nutritionnel et à la lumière des données de plus en plus nombreuses démontrant que les AGT contribuent au risque de coronaropathie, ces gras doivent être retirés de l'alimentation. De plus, les AGT entrent dans la composition de tellement d'aliments que, malgré l'étiquetage, il est difficile pour les gens de réduire intentionnellement leur consommation.

(6) Voir le rapport préliminaire et le rapport final du Groupe d'étude sur le site Web de Santé Canada (http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tf-ge/index_f.html).

Comme nous l'avons mentionné précédemment, la réglementation actuelle exige que la teneur en AGT soit précisée sur les étiquettes des produits alimentaires. Cette situation pourrait se traduire par une réduction globale des AGT dans les aliments par suite de la sensibilisation des consommateurs, qui exigeront des produits exempts de ces gras. Cette tendance a déjà été observée, par exemple, dans l'évolution des produits Becel^{MC}, commercialisés comme étant « sans gras trans ». Cependant, cette approche de la réduction des AGT pourrait nécessiter une campagne plus efficace d'information du public au sujet de leurs effets sur la santé.

On pourrait réduire ou même interdire l'utilisation des AGT au moyen du *Règlement sur les aliments et drogues*, qui pourrait exiger que la teneur en AGT des aliments préemballés ou transformés soit inférieure à une certaine valeur, exprimée en pourcentage de la valeur totale en matières grasses. Cette approche serait plus coûteuse que l'étiquetage pour l'industrie alimentaire. En effet, elle appellerait une modification des pratiques de fabrication, puisque de nouveaux processus chimiques devraient intervenir.

B. À l'étranger

Jusqu'ici, le seul pays qui a pris des mesures pour éliminer officiellement les AGT produits industriellement est le Danemark. Le 11 mars 2003, ce pays a adopté un décret-loi disposant « qu'à partir du 1^{er} juin 2003, la teneur en AGT des huiles et des graisses assujetties au décret-loi ne devra pas excéder deux grammes par 100 grammes d'huile ou de graisse ». Ce décret-loi ne vise pas les AGT qui existent naturellement. Au Danemark, les AGT ont été essentiellement remplacés par interestérisation ou fractionnement de l'huile de palme, une huile qui a une teneur relativement élevée en AG saturés, soit environ 50 p. 100.

Aux Pays-Bas, la consommation d'AGT a chuté en raison de la publicité concernant leurs effets sur la santé. La teneur en AGT de la margarine de table solide vendue au pays est passée d'un sommet de 50 p. 100 dans les années 1980 à moins de 2 p. 100 à l'heure actuelle.

Dans l'Union européenne, globalement, la consommation d'AGT a diminué pour se situer à un niveau bien inférieur à celui du Canada. Par contre, la consommation de gras saturés des Européens a augmenté et dépasse celle des Canadiens.

En juillet 2003, la U.S. Food and Drug Administration a adopté un nouveau règlement exigeant que les fabricants énumèrent, dans un tableau sur la valeur nutritive, les AGT présents dans les aliments et certains suppléments alimentaires. La situation ressemble un peu à celle du Canada du fait qu'aux États-Unis, les fabricants de produits alimentaires avaient jusqu'au 1^{er} janvier 2006 pour se conformer à ce règlement.

CONCLUSION

Les effets sur la santé des AGT sont bien documentés. Il existe un large consensus selon lequel ils posent un risque pour la santé du cœur, et que ce risque peut être plus grand encore que celui que posent les gras saturés. Le Canada a reconnu les préoccupations suscitées par les AGT en ciblant ces derniers dans les nouvelles exigences en matière d'étiquetage concernant le tableau de la valeur nutritive. Cette exigence, si elle s'accompagne d'une campagne de sensibilisation du public, pourra aider les Canadiens à réduire leur apport en AGT. Selon les détracteurs de cette approche, le Canada devrait suivre l'exemple du Danemark et bannir les AGT. Ils insistent pour dire qu'il est inacceptable d'étiqueter un constituant alimentaire qui n'a aucune valeur nutritive, qui pose un danger pour la santé et dont la production industrielle peut être évitée. Toutefois, il est peu probable qu'une interdiction soit acceptable ou possible en l'absence de solutions de remplacement appropriées et abordables.

BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE

Harvard School of Public Health. « *Trans Fatty Acids and Coronary Heart Disease* » (www.hsph.harvard.edu/reviews/transfats.html).

List, G.R. « Decreasing Trans and Saturated Fatty Acid Content in Food Oils », *Food Technology*, vol. 58, 2004, p. 23 à 31.

Santé Canada, Direction générale des produits de santé et des aliments, Bureau des sciences de la nutrition. « Gras trans » (http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/index_f.html).

Stender, Steen et Jørn Dyerberg. « Influence of Trans Fatty Acids on Health », *Annals of Nutrition and Metabolism*, vol. 8, 2004, p. 61 à 66.

U.S. Food and Drug Administration, Center for Food Safety and Applied Nutrition, « Trans Fatty Acids » (<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/lab-cat.html#transfat>).

ANNEXE

LA CHIMIE DES ACIDES GRAS ET DES GRAS TRANS

ANNEXE

LA CHIMIE DES ACIDES GRAS ET DES GRAS TRANS

LES ACIDES GRAS : SATURÉS ET INSATURÉS

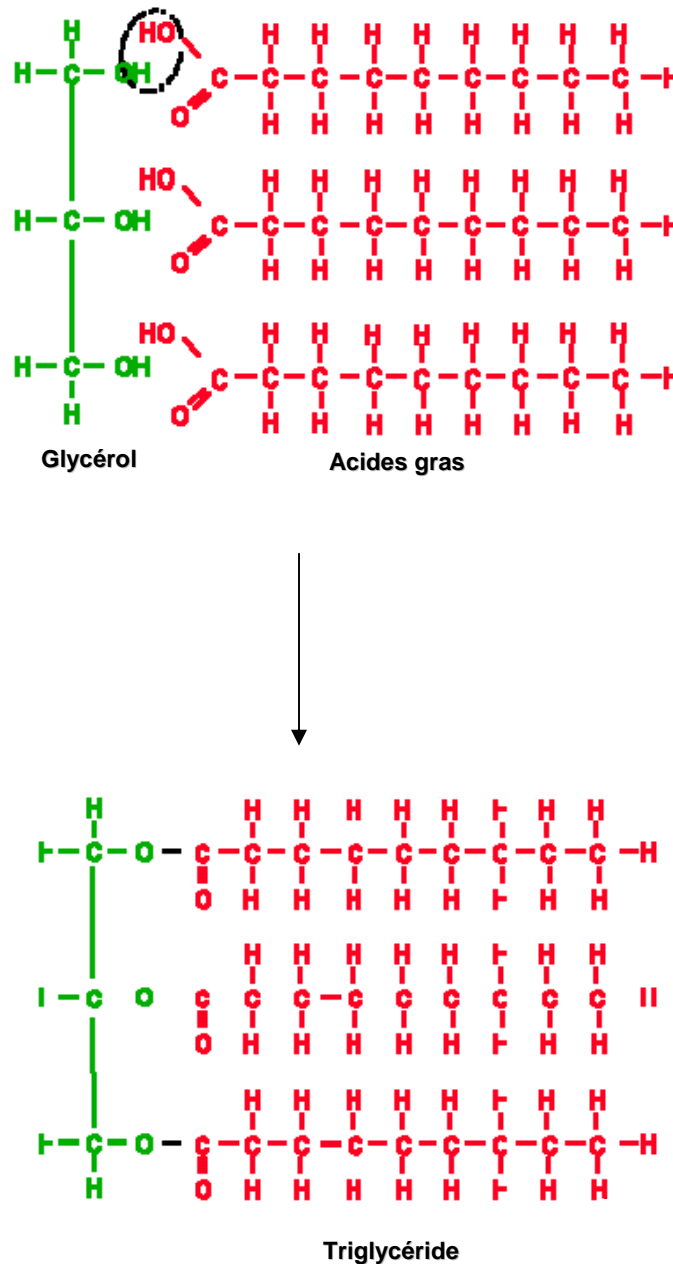
La plupart des gras naturels sont des mélanges complexes de triglycérides. Ceux-ci sont constitués d'une ossature glycérol à trois atomes de carbone auxquels viennent se greffer trois AG. La complexité vient de la très grande variation qui existe parmi les AG. Tous les AG contiennent une longue chaîne hydrocarbonée (la partie grasse) et un groupe carboxyle terminal (la partie acide). Cependant, les AG existent rarement sous cette forme « libre ». La partie acide est habituellement liée à un substrat glycérol. Au total, trois AG peuvent se lier à une molécule de glycérol (voir la figure 1).

Les AG peuvent être saturés, mono-insaturés ou polyinsaturés. Les AG saturés contiennent exclusivement des liaisons simples entre les atomes de carbone, ce qui fait qu'ils sont dits « saturés », le nombre d'atomes d'hydrogène liés à la chaîne carbonée ayant atteint son maximum. Les AG mono-insaturés se caractérisent par la présence d'une double liaison entre deux des atomes de carbone. La présence de cette double liaison réduit le nombre d'atomes d'hydrogène qui peuvent se fixer à l'atome de carbone, diminuant ainsi la saturation en hydrogène. Les AG polyinsaturés se caractérisent par la présence de deux doubles liaisons ou davantage dans la chaîne carbonée.

Les AG peuvent varier non seulement par le nombre de doubles liaisons présentes, mais également par la longueur de la chaîne carbonée. Les AG sont décrits dans ces termes. Par exemple, l'acide linoléique, un AG essentiel⁽¹⁾, possède 18 atomes de carbone dans sa longue chaîne et compte deux doubles, aux troisième et sixième atomes de carbone. La façon abrégée de noter cet AG particulier est la suivante : $18:2^{n-3,6}$. Les AG les plus abondants ont un nombre pair d'atomes de carbone, leur chaîne en comptant de 14 à 22; les AG de 16 et de 18 atomes de carbone prédominent.

(1) Les AG essentiels doivent provenir de l'alimentation pour assurer la croissance, le développement et le maintien de la santé, car ils ne peuvent être synthétisés par l'organisme à partir d'autres substrats.


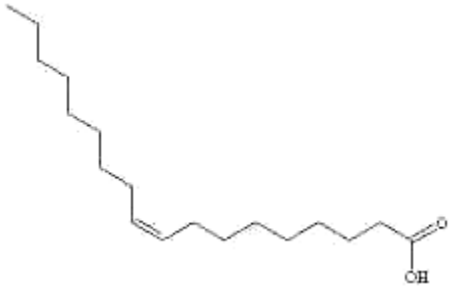
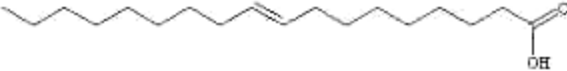
Figure 1 : Structure chimique des triglycérides



Les AG saturés ont un point de fusion plus élevé que les AG insaturés dont la chaîne carbonée est de même longueur. Cette caractéristique tient au fait qu'ils ont une conformation tridimensionnelle différente. Les chaînes saturées atteignent leur niveau d'énergie minimum lorsqu'elles sont en pleine extension, et elles « s'empilent » alors facilement. Les AG empilés sont à l'état solide et la présence de liaisons hydrogène entre les molécules fait que la liquéfaction exige un certain apport d'énergie, ce qui explique le point de fusion plus élevé.

Les AG insaturés comportent une ou plusieurs « déviations » à l'endroit où se trouvent les doubles liaisons le long de leur chaîne carbonée, ce qui provoque une inflexion de la chaîne (voir la figure 2). Ces inflexions donnent des molécules qui ne s'empilent pas très bien; par conséquent, plus le nombre de doubles liaisons est élevé (c.-à-d. plus la molécule est insaturée), plus il y a de chances que l'AG soit à l'état liquide à la température de la pièce. Ainsi, les triglycérides qui sont solides à la température de la pièce contiennent surtout des AG saturés et on les appelle « graisses », alors que ceux qui sont liquides à la température de la pièce contiennent surtout des AG insaturés et on les appelle « huiles ».

Figure 2 : Comparaison des structures des acides gras

Type	Structure	Source
Acides gras saturés		Gras animal
Acides gras insaturés (Double liaison en <i>cis</i>)		Huile d'olive
Acides gras insaturés (Double liaison en <i>trans</i>)		Huiles partiellement hydrogénées

LES ACIDES GRAS : CIS ET TRANS

Les AG peuvent avoir le même nombre d'atomes de carbone et le même nombre de doubles liaisons (degré de saturation), celles-ci étant situées au même endroit le long de la chaîne, mais ils peuvent avoir des configurations géométriques différentes : cis et trans. La description donnée ci-dessus des AG insaturés dont la longue chaîne comporte des inflexions

n'est vraie que de l'isomère géométrique cis⁽²⁾ et non de l'isomère trans. Dans la configuration cis, les atomes d'hydrogène sont placés du même côté de la chaîne carbonée, l'inflexion étant imprimée à la chaîne par la répulsion réciproque des atomes d'hydrogène. Toutefois, au cours du processus visant à fabriquer des gras de cuisson semi-solides (shortening et margarines), l'hydrogénation partielle des huiles végétales entraîne l'isomérisation vers la forme trans de certaines des doubles liaisons restantes à cause des conditions extrêmes nécessaires au cours du processus d'hydrogénation, c'est-à-dire que les doubles liaisons restantes s'affaiblissent et certaines des configurations cis peuvent se transformer en configurations trans. Dans l'isomère trans, les atomes d'hydrogène se retrouvent de part et d'autre de la chaîne carbonée au niveau de la double liaison. Dans cette configuration, il n'y a pas « d'encombrement » des atomes d'hydrogène et la chaîne de carbone est presque aussi droite que celle des AG saturés.

La figure 2 illustre comment l'isomère trans ressemble physiquement à la chaîne d'un AG saturé. Pour voir comment cela se traduit sur le plan des propriétés physiques, il faut comparer le beurre (un gras animal constitué de triglycérides saturés), la margarine (une huile végétale partiellement hydrogénée contenant l'isomère trans) et une huile végétale (un mélange de triglycérides polyinsaturés contenant l'isomère cis seulement). Le beurre contient principalement des gras saturés et, par conséquent, est solide à la température de la pièce. La margarine est hydrogénée industriellement et contient la configuration trans qui ressemble étroitement à un gras saturé et, par conséquent, est solide à la température de la pièce. Enfin, l'huile contient des triglycérides insaturés de configuration cis, qui ne s'empilent pas et qui forment des liaisons hydrogène entre les molécules à la température de la pièce et, par conséquent, est un liquide.

(2) Un isomère est l'un des deux composés ou plus qui ont la même formule moléculaire, mais dont l'arrangement des atomes et les propriétés diffèrent.