

# Bannir le gras «trans» industriel tueur

**Néfastes pour la santé, les acides gras trans (AGT) sont réglementés dans bien des pays du monde. L'Europe réfléchit seulement à les limiter.**

● **Jean-Christophe HERMINAIRE**

Les acides gras trans (AGT) industriels, ces graisses «hydrogénées» que l'on retrouvait traditionnellement dans les margarines mais qui subsistent dans un tas de produits alimentaires courants (voir ci-contre) n'ont plus la cote. Du tout. «Une consommation élevée d'AGT augmente considérablement», et «plus que tout autre nutriment sur la base du nombre de calories», le risque de maladies cardiaques, principale cause de décès dans l'Union européenne, pointait un rapport de la Commission diffusé il y a quelques jours. Au moins, c'est clair !

Quatre États membres de l'Union (Danemark, Autriche, Hongrie et tout récemment la Lettonie) ont déjà adopté une législation limitant la teneur en AGT dans les denrées alimentaires. Situations disparates qui risquent de provoquer une fragmentation du marché, mais aussi des difficultés d'accès de nos produits aux USA, craignent les autorités européennes. Un accord transatlantique est toujours en négociation, et les États-Unis ont, en juin dernier, donné trois ans à leurs industriels pour éliminer les huiles partiellement hydrogénées. Certains États américains les interdisent depuis... 2008. Et bien des pays du monde ont de strictes limitations. Qu'attend-on pour agir de même ? La Commission est pour le moins frileuse, et son rapport se contente de lister les solutions possibles pour diminuer la consommation d'acides gras trans. L'étiquetage obligatoire de la teneur exacte serait dissuasif. Mais cela demande une éducation du consommateur, et va enquiquiner les producteurs. La mesure «la plus efficace» pour la santé serait de «fixer une limite légale relative à la teneur en AGT d'origine industrielle», suggère le rapport.

On considère que le risque de mourir de maladie cardiaque est plus élevé lorsque 2 % de l'apport énergétique journalier provient d'AGT. En Europe, la consommation moyenne est en-deçà, autour de 1 % (et entre 0,01 et 0,03 g au Danemark, preuve que la limitation fonctionne). Mais on sait aussi que dans certaines catégories de population, ce pourcentage est nettement plus élevé. Et qu'une baisse de 0,64 % permettrait d'éviter... jusqu'à 58 000 cas de maladies cardiaques, et 15 000 décès, selon une étude réalisée aux États-Unis.

**Pas plus de 2g sur 100g**

En Belgique, le Conseil Supérieur de la Santé a ressorti, hier, une note rappelant les dangers des acides gras trans d'origine industrielle. Un avis rédigé il y a deux ans déjà, mais resté jusqu'ici lettre morte dans notre législation.

«Le problème ne se pose presque plus parce que le secteur alimentaire

s'est autorégulé. Les industriels ont trouvé des technologies alternatives aux AGT», relativise Yvan Larondelle, professeur à la Faculté des bio ingénieurs Agro-Louvain et expert au CSS. «Mais si les interdire totalement est illusoire à mon sens, on pense quand même que ce serait intéressant de légiférer, et d'interdire la vente d'aliments contenant plus de 2 g d'acides gras trans industriels par 100 g d'huile ou de graisse, afin d'éviter que des produits en contenant plus reviennent sur notre marché, notamment de l'étranger, quand la pression médiatique sera retombée.» ■

## On les trouve dans quoi ?

Les acides gras trans existent naturellement (dans le lait ou la viande des ruminants) mais c'est l'hydrogénation industrielle «partielle» qui est néfaste pour la santé. Ce processus permet de «rigidifier» des huiles végétales liquides. On l'a beaucoup utilisé pour rendre des margarines tartinables. Bon pour le cœur, disait-on ! Vaste blague. Les graisses insaturées, les plus bénéfiques à la santé, devenaient dangereuses. On le sait désormais. «Actuellement, les margarines de table ne contiennent plus ces AGT, ou alors de légères traces», précise le professeur Larondelle. On leur préfère des graisses végétales «saturées», comme l'huile de palme ou de coco. «Mais les AGT restent présents dans les margarines utilisées dans l'industrie agroalimentaire.» Ils subsistent dans la plupart des plats préparés, soupes, sauces, pizzas, viennoiseries... Les taux

ont certes diminué (77 % des produits contiennent moins de 2g d'AGT/100 g), mais certaines denrées, produites à l'Est notamment, gardent de fortes teneurs. On trouve encore des 40 à 50g d'AGT/100g dans les pop-corn ou les biscuits. **J.-C.H.**

## Par quoi les remplacer ?

Les graisses «saturées» ont mauvaise réputation. Solides à température ambiante, ce sont les graisses animales (viande ou beurre), mais aussi certaines huiles végétales (palme, coco,...). Elles sont nécessaires à nos cellules mais mieux vaut les consommer en quantité limitée. Sans excès – qui nuit en tout – elles «semblent ne pas avoir de répercussion significative sur la santé, contrairement aux acides gras trans générés par voie physico-chimique (industrielle)», note le Conseil Supérieur de la Santé. Qui déconseille aussi fortement les acides linoléiques conjugués (ALC, un acide gras essentiel de la famille des oméga-6 que l'on retrouve aussi dans le lait et le fromage) s'il est produit chimiquement.

Le CSS conseille de remplacer les acides gras «trans» par des huiles ou graisses ne contenant pas une proportion élevée d'acides gras saturés, mais riches en acides gras insaturés de type «cis». L'acide oléique de l'huile d'olive, par exemple. **■J.-C.H.**