



## Jetons les gras trans

# À LA POUBELLE!

La FDA américaine a récemment décidé de bannir d'ici trois ans les gras trans de tous les produits alimentaires vendus aux États-Unis. Il faut souhaiter que le Canada s'inspire de cette décision, car on ne compte plus le nombre d'études qui ont clairement démontré l'impact catastrophique de ces graisses synthétiques sur l'ensemble des maladies chroniques.

Les gras trans sont des matières grasses produites par hydrogénation partielle, un procédé industriel qui modifie la structure des huiles végétales liquides et les transforme en un état solide ou semi-solide. Ces gras synthétiques sont devenus, au fil des ans, des piliers de l'industrie alimentaire, car ils sont très stables, ne rancissent pas et permettent d'augmenter la durée de conservation des aliments tout en leur donnant un goût et une texture agréables.

Malheureusement, ce qui est bon pour l'industrie ne l'est pas nécessairement pour la santé des consommateurs: un très grand nombre d'études ont en effet montré que la consommation d'aliments contenant ces gras trans était associée à une hausse importante du risque de plusieurs maladies, les maladies du cœur en particulier. Par exemple, les personnes qui consomment régulièrement des gras trans sont jusqu'à 10 fois plus à risque de maladies coronariennes, une conséquence de l'action pro-inflammatoire de ces graisses et de leur impact négatif sur les taux de mauvais (LDL) et bon (HDL) cholestérol. Une hausse du risque de diabète de type 2 et de certains cancers (sein) a aussi été observée, et des résultats récents permettent de penser que les gras

trans pourraient même diminuer certaines fonctions cognitives de base chez les jeunes adultes<sup>1</sup>. En somme, les gras trans sont de véritables poisons alimentaires!

### GRAS TRANS CANADIENS

Ce caractère extrêmement nocif des gras trans a forcé une réévaluation de leur utilisation par l'industrie alimentaire. Au Canada, l'approche utilisée a été d'inciter l'industrie à réduire sur une base volontaire le contenu en gras trans de ses produits, ce qui a permis une amélioration notable de la situation. Par exemple, alors qu'un Canadien moyen consommait environ 10 g de gras trans par jour en 2005, cette quantité était de 3,5 g en 2009. Ces efforts sont louables, mais demeurent insuffisants: environ 25% des aliments industriels que l'on trouve en épicerie contiennent encore aujourd'hui trop de gras trans, dont plusieurs produits qui sont consommés principalement par les enfants (pâtisseries, biscuits, beignes, glaçage à gâteau et popcorn pour micro-ondes, entre autres). Une situation d'autant plus préoccupante que le gouvernement canadien a décidé en 2009 de cesser de surveiller le contenu des aliments en gras trans, une décision qui favorise les intérêts de l'industrie au détriment de la santé de la population

canadienne.

### BANNIR LES GRAS TRANS

Face à l'avalanche de données scientifiques démontrant le caractère nocif des gras trans, la Food and Drug Administration (FDA) américaine a quant à elle adopté une position beaucoup plus ferme en décidant de bannir totalement l'utilisation de ces graisses par l'industrie alimentaire. Selon la FDA, «les huiles végétales partiellement hydrogénées, principale

santé, mais bien de les éliminer complètement de l'alimentation. On ne peut que saluer cette décision et espérer qu'elle contribuera à mettre un terme à l'ambiguïté de la position canadienne face à ces graisses toxiques.

En attendant, chacun d'entre nous peut limiter au minimum l'apport en gras trans en diminuant sa consommation de produits industriels transformés ainsi qu'en prêtant une attention particulière aux étiquettes nutrition-

**Les personnes qui consomment régulièrement des gras trans sont jusqu'à 10 fois plus à risque de maladies coronariennes**

source diététique des acides gras trans artificiels dans la production alimentaire industrielle, ne sont généralement pas jugées sûres pour être utilisées dans la nourriture humaine». Autrement dit, le message de la FDA est on ne peut plus clair: les gras trans ne sont pas sécuritaires, même à faibles doses, et il ne s'agit pas de simplement réduire leur consommation pour éviter les problèmes de

nelles et aux listes d'ingrédients. Tout produit qui contient une «huile végétale hydrogénée ou partiellement hydrogénée» ou encore du «shortening» contient des gras trans, et plus cet ingrédient est au début de la liste, plus son contenu en gras trans est élevé.

<sup>1</sup> Golomb BA et AK Bui. *A Fat to Forget: Trans Fat Consumption and Memory*. PLoS One 2015; 10: e0128129.

**Richard Béliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

