

Gras monoinsaturés

# L'huile d'olive est supérieure au canard!

Selon deux études récentes, seule la consommation des monoinsaturés d'origine végétale est associée à une diminution du risque de maladies cardiovasculaires et de mortalité prématurée.



Une synthèse récente publiée par un groupe d'experts de l'American Heart Association conclut qu'une diminution de l'apport en graisses saturées, et leur remplacement par des graisses insaturées, représente la combinaison optimale pour diminuer l'incidence des maladies cardiovasculaires dans la population <sup>(1)</sup>.

Concrètement, cela signifie de diminuer autant que possible la consommation d'aliments d'origine animale (riche en gras saturés) et d'augmenter celle d'aliments d'origine végétale, surtout composés de gras insaturés (mono- et polyinsaturés).

La question des gras monoinsaturés mélange un peu les choses, car ces gras sont omniprésents dans notre alimentation, étant retrouvés à la fois dans les végétaux (huiles, noix, certains fruits comme les avocats) et dans les aliments d'origine animale (viandes, produits laitiers). Les études indiquent que ce type de gras exerce un rôle très positif sur la santé cardiovasculaire: dans l'étude randomisée PREDIMED, par exemple, il a été observé que les personnes dont l'alimentation est riche en huile d'olive ou en noix (deux sources de gras monoinsaturés) avaient environ 30 % moins de risque d'être touchées par un événement cardiovasculaire (infarctus ou AVC) <sup>(2)</sup>.

La meilleure source de gras monoinsaturés est incontestablement l'huile d'olive (73 % de tous les gras), mais certains gras animaux, le gras de canard en

particulier, contiennent également des quantités appréciables de monoinsaturés (50 % de tous les gras). En se basant sur les résultats positifs obtenus avec l'huile d'olive, il a donc été proposé que cette particularité pourrait faire en sorte que la consommation de certains gras animaux, notamment celui de canard, pourrait entraîner des bénéfices similaires en termes de prévention des maladies cardiovasculaires.

**VÉGÉTAL SUPÉRIEUR À ANIMAL**

Deux études réalisées par une équipe de chercheurs de l'Université Harvard permettent de résoudre le dilemme entourant la consommation de gras monoinsaturés végétal et animal.

Dans ces études, réalisées auprès de plus de 90 000 hommes et femmes suivis pendant 22 ans (1990-2012), les chercheurs sont parvenus pour la première fois à distinguer l'apport en gras monoinsaturés provenant des végétaux de ceux présents dans les produits animaux et de déterminer l'impact de cette différence sur le risque de maladies coronariennes et de mortalité prématurée.

Cette approche a permis d'observer qu'un apport élevé en gras monoinsaturés d'origine végétale était associé à une diminution (17 %) du risque d'un événement coronarien, tandis qu'à l'inverse, la consommation de gras monoinsaturés d'origine animale était associée à une légère hausse (5-10 %) de ce risque <sup>(3)</sup>. De la même façon, les personnes qui

consomment le plus régulièrement des monoinsaturés d'origine végétale ont un risque de mortalité prématurée diminué de 16 %, complètement à l'opposé de celui des personnes qui consomment beaucoup de monoinsaturés d'origine animale (hausse de 16 %) <sup>(4)</sup>. Cette protection offerte par les monoinsaturés d'origine végétale est observée autant pour la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires que celle due au cancer.

Ces observations suggèrent donc fortement que tous les monoinsaturés ne sont pas égaux, et que seuls ceux provenant des végétaux sont bénéfiques pour la santé. Selon les auteurs, il est probable que cette différence s'explique par la présence simultanée de gras saturés dans les aliments d'origine animale qui contre-carre l'effet bénéfique des gras monoinsaturés. En conséquence, la meilleure façon de profiter des effets protecteurs des gras monoinsaturés est de privilégier la consommation de végétaux qui sont de bonnes sources de ces gras (les noix, par exemple) et d'utiliser l'huile d'olive comme corps gras principal, ce qui est en gros la base du régime méditerranéen.

Ces observations montrent également qu'il est réducteur de considérer un aliment seulement en termes de son contenu en une molécule donnée, dans ce cas-ci les gras monoinsaturés. Nous mangeons des aliments entiers et non pas des molécules isolées, de sorte que même si les produits animaux contiennent des gras monoinsatu-

rés, ils sont dépourvus des multiples composés phytoprotecteurs présents dans les végétaux qui, collectivement, influencent une foule de processus impliqués dans le développement des maladies chroniques. En termes de prévention des maladies chroniques, le plus important demeure donc d'augmenter l'apport en végétaux, non seulement parce que le type de glucides et de gras qu'ils contiennent est optimal pour la santé, mais aussi parce qu'il s'agit des seules sources de composés anti-inflammatoires, antioxydants et anticancéreux capables de freiner l'apparition de pathologies aussi graves que les maladies cardiovasculaires et le cancer.

(1) Sacks FM et coll. Dietary fats and cardiovascular disease: A presidential advisory from the American Heart Association. *Circulation* 2017; 136: e1-e23.

(2) Estruch R et coll. Primary prevention of cardiovascular disease with a mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *N Engl J Med* 2018; 378:e34.

(3) Zong G et coll. Monounsaturated fats from plant and animal sources in relation to risk of coronary heart disease among US men and women. *Am. J. Clin. Nutr.* 2018; 107: 445-453.

(4) Guasch-Ferré M et coll. Associations of monounsaturated fatty acids from plant and animal sources with total and cause-specific mortality in two US prospective cohort studies. *Circ. Res.* 2019; 124: 1266-1275.

**Richard Béliveau**

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale



Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.