

Les acides gras trans bannis des États-Unis dans trois ans

Les industriels de l'agroalimentaire américains ont jusqu'à juin 2018 pour cesser d'utiliser des huiles végétales partiellement hydrogénées.

Les autorités sanitaires américaines poursuivent leur guerre contre les **acides gras trans**. «Les huiles végétales partiellement hydrogénées, principale source diététique des acides gras trans artificiels dans la production alimentaire industrielle, ne sont pas généralement jugées sûres pour être utilisées dans la nourriture humaine», a expliqué la Food and Drug administration (FDA) dans un communiqué.

Après avoir, en 2013, **ouvert une consultation publique sur le sujet**, le gendarme sanitaire américain donne aujourd'hui trois ans aux industriels pour composer des recettes ne contenant pas d'acides gras trans ;

à l'issue de ce délai, ceux qui n'auront pas trouvé d'alternative devront solliciter une autorisation spéciale de la FDA pour continuer à vendre leurs produits.

Une enquête publiée en mai par l'Environmental Working Group, une organisation non-gouvernementale américaine dédiée à la protection de la santé humaine, estimait que 37 % des produits vendus dans les supermarchés américains contenaient des acides gras trans.

Les acides gras trans sont le produit de processus industriels qui permettent aux matières grasses d'être solides et plus stables : grâce à eux, la pizza ne rancit pas et le biscuit au chocolat n'est pas mou.

Mais ces précieux alliés de l'industrie agroalimentaire sont aussi accusés d'abîmer notre cœur et de boucher nos artères.

«Plusieurs études épidémiologiques ont montré un lien entre les problèmes cardiovasculaires et une consommation élevée d'acides gras trans, au-delà de 2 % de l'apport énergétique total», explique le Pr Jean-Michel Lecerf, chef du service nutrition à l'Institut Pasteur de Lille.

Non qu'ils soient toxiques en eux-mêmes, mais ils élèveraient le taux de «mauvais» cholestérol (LDL), tout en abaissant celui du «bon» cholestérol (HDL), explique le médecin.

Les acides gras trans ont aussi été accusés d'augmenter les risques de cancers et de maladies métaboliques, mais cela n'a pas encore été formellement établi.

Prévenir des milliers d'attaques cardiaques

«Il y a vingt ou trente ans on consommait énormément d'acides gras trans, par exemple toutes les margarines en contenaient», précise le Pr Lecerf. Mais les industriels ont trouvé des alternatives et aujourd'hui, «on peut vraiment faire autrement et mieux», ajoute le médecin.

Paradoxalement, dit-il, c'est l'huile de palme, à son tour très décriée pour des questions environnementales et sanitaires, qui a «largement permis de s'en passer».

Par son interdiction la FDA, qui se dit soucieuse de la santé cardiaque des Américains, espère «réduire les maladies coronaires et prévenir des milliers d'attaques cardiaques chaque année», a déclaré son directeur exécutif, le Dr Stephen Ostroff.

Depuis 2006, l'autorité de santé américaine impose aux industriels d'indiquer sur les emballages la quantité d'acides gras trans contenue dans les produits.

Entre modification des recettes et information du public, la consommation d'acides gras trans aurait baissé de 78 % aux États-Unis entre 2003 et 2012.

En France, ils représentaient 1,3 % des apports énergétiques totaux chez les adultes, selon une enquête menée en 2005 par l'Institut national du cancer.

Soit bien en dessous des 2 % à partir desquels on estime qu'il existe un danger, mais au-dessus des 1% maximum préconisé en 2009 par l'Organisation mondiale de la Santé dans une revue de littérature scientifique publiée dans l'**European Journal of Clinical Nutrition**.

«Nous sommes arrivés à ce résultat sans les interdire. Mais c'est bien de chercher à les éliminer, note le Pr Lecerf. Car il existe encore des produits qui en contiennent. Notamment les produits bas de gamme.»

Source : <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2015/06/17/23852-acides-gras-trans-bannis-etats-unis-dans-trois-ans>