

Alerte sur les contaminants présents dans les huiles végétales incorporées dans les produits alimentaires

L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) vient de lancer une nouvelle alerte concernant l'ingestion de composés à base de glycérol pour la santé publique.

Présents dans de nombreux aliments de l'industrie agro-alimentaire, ils doivent pourtant être consommés avec beaucoup de modération, voire bannis, notamment chez les plus jeunes.

Connaissez-vous les composés suivants ?

esters glycidyliques d'acides gras (GE) ;

3-monochloro-propanol-1,2-diol (3-MCPD) ;

2-monochloro-propanol-1,2-diol (2-MCPD).

Probablement pas ! Ces substances aux noms barbares sont des contaminants, des indésirables qui se forment lorsque les aliments subissent des modifications chimiques au cours de leur transformation, en particulier lors du raffinage des huiles végétales à des températures élevées (à 200°C environ).

Le raffinage des huiles brutes est utilisé pour en extraire les impuretés afin d'obtenir une huile conforme aux exigences du marché : bonne tenue, bonne odeur et bonne conservation.

Ainsi, il s'agit de "fournir, d'une part au consommateur une huile raffinée répondant à ses attentes (huile limpide, peu colorée, plate de goût et stable) et d'autre part, de garantir à l'industriel utilisateur une huile dont les spécifications sont conformes à un cahier des charges précis et complet." précise l'ITERG (Institut des Corps Gras).

Si ces contaminants sont inconnus du grand public, ils se cachent dans un grand nombre de produits alimentaires courants :

Huiles et les graisses de palme, présents dans de très nombreux produits alimentaires,

Margarines,

Pâtisseries et gâteaux comme les cookies,

Pommes de terre cuites ou frites,

viande frite ou rôtie,

et même le chocolat et les pâtes à tartiner...

Malheureusement, ils ne sont pas anodins pour la santé.

Esters glycidyliques d'acides gras : ils sont génotoxiques et cancérigènes

Le groupe d'experts de l'EFSA sur les contaminants de la chaîne alimentaire (CONTAM) a analysé les informations sur la toxicité du glycidol (composé parent des esters glycidyliques d'acides gras) dans son évaluation des risques associés aux esters glycidyliques d'acides gras, en considérant une conversion complète des esters en glycidol après ingestion.

Le Dr Helle Knutsen, présidente du groupe scientifique CONTAM, a déclaré : « Il existe suffisamment de preuves indiquant que le glycidol est génotoxique et cancérigène, le groupe CONTAM n'a donc pas fixé de seuil de sécurité pour les GE ».

En d'autres termes, il faut éviter d'en consommer, quelque soient les quantités, surtout chez les plus jeunes.

« L'exposition des bébés consommant uniquement des préparations pour nourrissons constitue une inquiétude particulière car elle atteint jusqu'à dix fois le niveau considéré comme peu préoccupant pour la santé publique », a déclaré le Dr Knutsen.

Heureusement, les producteurs d'huiles raffinées se mobilisent. L'examen réalisé par le groupe scientifique a révélé que les niveaux d'esters glycidyliques d'acides gras dans les huiles et les graisses de palme ont ainsi diminué de moitié entre 2010 et 2015.

A ce titre, Yves Delaine, Président de la Fédération Nationale des Corps Gras précise que "dès 2007, la profession s'est mobilisée et a participé à la mise en place de méthodes d'identification et de quantification de ces composés, à l'inventaire et au suivi des résultats, et au partage d'expertises pour réduire la présence de ces composés."

3-MCPD et 2-MCPD : quelles recommandations ?

« Nous avons fixé une dose journalière tolérable (DJT) de 0,8 microgrammes par kilogramme de poids corporel ($\mu\text{g}/\text{kg}$ de poids corporel/jour) pour le 3-MCPD et ses esters d'acides gras en nous fondant sur les éléments de preuve reliant cette substance à des lésions affectant les organes observées dans les essais sur des animaux », a expliqué le Dr Knutsen.

Elle a ajouté que « les informations toxicologiques étaient cependant trop limitées pour fixer un seuil de sécurité pour le 2-MCPD. »

Les estimations pour l'exposition moyenne et élevée au 3-MCPD des deux formes pour les tranches d'âge jeunes, y compris les adolescents (jusqu'à l'âge de 18 ans) dépassent la dose journalière tolérable et représentent un danger sanitaire potentiel selon l'EFSA.

L'huile de palme contribue de façon majeure à l'exposition au 3-MCPD et au 2-MCPD pour la plupart des individus.

Les niveaux de 3-MCPD et ses esters d'acides gras dans les huiles végétales n'ont pratiquement pas changé au cours de ces cinq dernières années.

Heureusement, la Fédération Nationale des Corps Gras n'entend pas en rester là puisque l'avis de l'EFSA "renforce l'engagement des producteurs d'huiles végétales et margarines à poursuivre leurs efforts de réduction de ces composés."

En attendant, d'une manière générale il est conseillé :

D'éviter de consommer de produits alimentaires transformés et

De privilégier les huiles vierges où rien n'est ajouté, rien n'est retiré, comme l'huile d'olive vierge.

Source : <http://www.notre-planete.info/actualites/4486-huile-vegetale-raffinage-sante>