



## Acides gras trans dans l'alimentation: prise de position de bio-familia du 7.5.2007

---

Depuis quelque temps, les acides gras trans sont la cible des médias, des scientifiques et de l'industrie, car ils peuvent représenter un risque pour la santé. En Suisse, le déclencheur a été une étude menée en 2006/2007 par l'EPFZ, dans laquelle environ 30% des 120 aliments examinés contenaient des acides gras trans en proportion supérieure à la limite danoise établie à 2%. Il n'existe encore aucune valeur maximale dans le monde; tout au plus faut-il parfois se soumettre à une obligation de déclaration (p.ex. aux États-Unis). À ce jour, en Suisse, la teneur en acides gras trans n'est stipulée par la loi que pour les aliments destinés aux nourrissons (préparations initiales et de suite).

Sur la base d'une discussion de l'OFSP (Office fédéral de la santé publique) avec des experts de l'EPF (École polytechnique fédérale) et des représentants de l'industrie, il a été décidé de résoudre le problème des acides gras en Suisse d'ici fin 2008. On ne sait pas encore si cet objectif doit être atteint uniquement par des mesures volontaires de l'industrie ou par la détermination d'une limite. Le but des fabricants est de réduire la teneur en acides gras trans sans augmenter du même coup le taux d'acides gras saturés. N'oublions pas qu'en Europe, la quantité totale d'acides gras trans absorbés est dix fois inférieure à celle d'acides gras saturés, lesquels constituent encore et toujours le plus gros problème.

### Évaluation des acides gras trans

D'un point de vue nutritionnel, les acides gras trans sont considérés comme malsains (bien qu'il agisse d'acides gras insaturés), parce qu'ils augmentent la concentration du cholestérol dans le sang et par conséquent le risque de maladies cardio-vasculaires (artériosclérose).

Les acides gras trans se forment lors de la solidification incomplète d'huiles végétales et lors du réchauffement d'huiles, graisses et aliments contenant des acides gras insaturés. Mais ils proviennent également de graisses animales comme le lait et le beurre. Ces acides gras d'origine animale (principalement l'acide vaccénique) et les acides linoléiques conjugués qui en résultent n'ont, semble-t-il, pas les mêmes effets négatifs.

### Situation et mesures chez bio-familia SA

Dans l'étude de l'EPFZ, les céréales de petit-déjeuner ont été jugées comme non critiques, avec des teneurs en acides gras trans de <0,4%. Forts de nos propres calculs et grâce à des analyses, nous pouvons confirmer ces résultats pour notre assortiment aussi et garantir **que nos mueslis contiennent <0,4% d'acides gras trans et peuvent donc être considérés comme sans risque**. Cela tient à l'utilisation d'huiles de premier choix. En outre, nous n'utilisons aucune graisse incomplètement solidifiée et avons pour objectif, lors de réapprovisionnement en matières premières, que celles-ci ne contiennent pas d'acides gras trans et que leur teneur en acides gras saturés soit inférieure aux recommandations pour une alimentation saine.

### Observer les principes d'une alimentation équilibrée et saine

Dans cette discussion, il ne faut pas oublier les principes d'une alimentation saine et équilibrée quant à la consommation de matières grasses:

- L'apport total en matières grasses devrait couvrir au maximum 30% des besoins énergétiques (aujourd'hui 35-40%).
- Dans ces 30%, la part d'acides gras saturés devrait atteindre au maximum 10%.
- Les autres améliorations touchent à des questions sur le rapport entre les acides gras oméga 6 et oméga 3, la teneur en acides gras polyinsaturés (PUFA) et la réduction des acides gras trans.
- En général, les consommateurs-trices ne devraient manger qu'en petite quantité les aliments frits, les pâtisseries à forte teneur en matières grasses, les produits laitiers entiers et la viande grasse.

### bio-familia SA

Dr H.P. Binz  
Directeur

Matthias Schwyn  
Responsable du système de gestion