

Elimination des acide gras trans



Langue Français

donuts as trans fats

Les acide gras trans n'ont aucun bénéfice connu pour la santé et contribuent largement aux maladies cardiovasculaires et aux accidents vasculaires cérébraux dans le monde.

Des progrès significatifs ont été accomplis au cours des dix dernières années pour éliminer les AGTi de l'approvisionnement alimentaire mondial.

À savoir

- Les acide gras trans sont le pire type de graisse que vous pouvez manger. Ils n'ont aucun bénéfice [nutritionnel](#) [1] connu et aucune quantité n'est sûre.
- Une consommation élevée d'acide gras trans augmente de 34 % le risque de décès, toutes causes confondues, et de 28 % celui de décès par [maladie coronarienne](#) [2]. Pour chaque augmentation de 1 % de l'énergie quotidienne obtenue à partir de graisses trans, la mortalité due aux maladies coronariennes augmente de 12 %.
- Les acide gras trans industriels (AGTi) sont créés en ajoutant de l'hydrogène à l'huile. Ils n'ont aucun effet bénéfique connu sur la santé et contribuent largement aux maladies cardiovasculaires (MCV) et aux accidents vasculaires cérébraux (AVC) dans le monde, dont on estime qu'ils sont à l'origine d'environ 540 000 décès chaque année. L'élimination mondiale de l'ITFA permettra de sauver environ 17,5 millions de vies au cours des 25 prochaines années et de prévenir des souffrances évitables.
- Des progrès significatifs ont été accomplis au cours des dix dernières années pour éliminer les AGTi de l'approvisionnement alimentaire mondial, ce qui protégera 3,5 milliards de personnes de cette substance toxique. Malgré ces efforts, il reste beaucoup à faire, puisque plus de 100 pays doivent encore agir.
- Bien qu'il n'existe aucun niveau sûr de consommation d'acides gras trans, l'Organisation mondiale de la Santé recommande que le total des apports en acides gras trans soit limité à moins de 1% des apports énergétiques totaux, soit moins de 2,2 g par jour pour un régime à 2 000 calories.
- Puisque toutes les personnes, dans tous les pays, doivent être protégées des risques liés à la consommation

de graisses trans, l'Organisation mondiale de la Santé a appelé à l'élimination mondiale des graisses trans industrielles d'ici 2023 dans le cadre de l'initiative REPLACE.

Que sont les acide gras trans ?

Les acide gras trans sont le pire type de graisse que vous pouvez manger. La plupart des acides gras trans sont formés par un processus industriel qui ajoute de l'hydrogène à l'huile végétale, ce qui rend l'huile semi-solide à température ambiante. On les connaît également sous le nom d'acides gras trans produits industriellement (AGTi) ou d'huiles partiellement hydrogénées (HPH), que vous pouvez voir sur la liste des ingrédients des aliments que vous achetez.

L'utilisation des AGTi a augmenté depuis les années 1950, car ils sont bon marché et ont une longue durée de conservation. L'utilisation des AGT a encore augmenté à partir des années 1960, lorsque l'industrie alimentaire a commencé à remplacer les graisses animales par des AGT, suite aux recommandations de santé publique visant à réduire la consommation de graisses saturées, telles que celles contenues dans le beurre. Cependant, aujourd'hui, des options plus saines sont disponibles et les AGTi peuvent être remplacés sans coût supplémentaire ni perte de saveur.

Les acides gras trans sont également produits par les bactéries du système digestif des ruminants (bovins, caprins, ovins) et les produits laitiers et carnés qui en dérivent contiennent de petites quantités d'acides gras trans.

Comment les acides gras trans affectent-ils notre santé ?

Contrairement aux autres graisses alimentaires, les graisses trans augmentent votre « mauvais » cholestérol, ce qui entraîne son accumulation dans vos artères, et diminuent également votre « bon » cholestérol, qui aide à éliminer l'excès de cholestérol de votre organisme.

Les acides gras trans n'ont aucun effet bénéfique connu sur la santé et contribuent largement aux MCV dans le monde, dont on estime qu'elles sont à l'origine d'environ 540 000 décès chaque année. Une consommation élevée d'acide gras trans augmente de 34 % le risque de décès, toutes causes confondues, et de 28 % celui de décès par maladie coronarienne. Pour chaque augmentation de 1 % de l'énergie quotidienne obtenue à partir de graisses trans, la mortalité due aux maladies coronariennes augmente de 12 %. L'apport en acides gras trans a également été associé à un risque accru d'autres [maladies non transmissibles \(MNT\)](#) [3] et affections connexes telles que le cancer des ovaires, la stérilité, l'endométriose, la maladie d'Alzheimer, le [diabète](#) [4] et l'obésité.

Les acides gras trans dans notre alimentation et comment les éviter

Bien qu'il n'existe aucun niveau sûr de consommation d'acides gras trans, l'Organisation mondiale de la Santé recommande que le total des apports en acides gras trans soit limité à moins de 1% des apports énergétiques totaux, soit moins de 2,2 g par jour pour un régime à 2 000 calories.

Lorsque vous recherchez des acides gras trans dans votre alimentation, pensez à vérifier la variété la plus couramment fabriquée : l'huile végétale partiellement hydrogénée, que l'on trouve dans divers produits alimentaires. Il s'agit le plus souvent (mais pas exclusivement) des produits suivants :

- Produits de boulangerie, tels que gâteaux, biscuits et tartes

- Matière grasse
- Pop-corn pour micro-ondes
- Pizza surgelée
- Pâte réfrigérée, comme les biscuits et les petits pains
- Les aliments frits, notamment les frites, les beignets et le poulet frit
- Crème à café sans lait
- Margarine en bâtonnet
- Restauration rapide.

Lorsque vous choisissez des graisses et des huiles pour cuisiner, essayez de choisir des options plus saines comme l'huile d'olive, de soja ou de canola.

Politiques de réduction des acide gras trans industriels

Selon les estimations, l'élimination des AGTi dans tous les pays du monde pourrait permettre de sauver 17 millions de vies d'ici 2040. C'est pourquoi, pour faciliter l'élimination des AGTi de l'approvisionnement mondial d'ici 2023, l'OMS a lancé l'initiative REPLACE en 2018. REPLACE est la première initiative mondiale qui vise à éliminer un [facteur de risque de MNT](#) [5].

En septembre 2020, l'OMS a annoncé un dispositif de certification pour reconnaître les pays qui parviennent à éliminer les AGTi, semblable aux dispositifs de certification existant pour l'éradication de la polio et de la variole.

L'élimination des AGTi constitue également une cible prioritaire du Plan stratégique de l'OMS 2019-2023. Elle est considérée par cette organisation comme une intervention rentable et faisable (un « Meilleur choix » comme les appelle l'OMS), dont la mise en œuvre est recommandée dans tous les pays pour la prévention des maladies non transmissibles.

Les deux meilleures pratiques de l'OMS pour l'élimination des AGT sont les suivantes :

- une limite nationale obligatoire de 2 g d'AGT produits industriellement pour 100 g de graisses totales dans tous les aliments ; et
- une interdiction nationale obligatoire de la production ou de l'utilisation d'huile partiellement hydrogénée comme ingrédient dans tous les aliments.

Depuis janvier 2022, des politiques AGTi obligatoires sont actuellement en vigueur pour 4,6 milliards de personnes dans 58 pays ; parmi ceux-ci, 41 pays ont des politiques de meilleures pratiques en vigueur, couvrant 2,8 milliards de personnes (près de 40 % de la population mondiale).

Ces interventions sont l'une des raisons pour lesquelles les pays à revenu élevé ont réussi à réduire les décès dus aux MCV de plus de 25% depuis 2000. À l'inverse, les pays à revenu faible et intermédiaire (PRFI) supportent jusqu'à 90% de la charge mondiale de MCV, soulignant la nécessité d'étendre les stratégies d'élimination des AGTi dans le monde entier.

En outre, les politiques d'élimination des AGTi permettent de réduire les inégalités sanitaires, car les communautés issues de milieux socio-économiques défavorisés ont tendance à consommer de plus grandes quantités d'AGTi. Par ailleurs, des disparités dans la protection contre les AGTi persistent. La plupart des lois et réglementations ont été adoptées dans des pays à revenu élevé ou à revenu intermédiaire de la tranche supérieure en Europe et sur le continent américain. Jusqu'en janvier 2022, aucun pays à revenu faible ou intermédiaire de la tranche inférieure n'avait mis en œuvre de politiques basées sur les meilleures pratiques, ce qui donne lieu à des inégalités géographiques et socio-économiques.

Toutefois, l'Inde a marqué un changement en mettant en œuvre une politique de meilleures pratiques en janvier 2022 et en protégeant 1,4 milliard de personnes supplémentaires. La prévention des décès et des maladies attribuables à la consommation d'AGT allège également la charge qui pèse sur les systèmes de santé. L'utilisation de ces stratégies de prévention primaire à l'échelle de la population dans la riposte à la COVID-19 servira de tremplin pour s'attaquer aux maladies les plus meurtrières au monde, les MCV, ainsi qu'à bon nombre d'autres maladies chroniques ; soutenir la reprise économique après la pandémie et accroître la sécurité sanitaire en rendant les générations futures plus résistantes aux maladies infectieuses.

Appels à l'action pour accélérer les progrès en matière d'acides gras trans

Gouvernements

- Adopter, mettre en œuvre et faire appliquer le règlement sur les bonnes pratiques obligatoires : limiter la teneur en AGTi à 2g/100g de graisse/huile dans tous les aliments ou interdire les huiles partiellement hydrogénées (HPH).
- Travailler avec les producteurs alimentaires pour faire en sorte que les AGTi soient remplacés par des graisses saines : graisses et huiles polyinsaturées (les meilleures pour la santé) ou monoinsaturées.
- Inscire l'élimination des AGTi dans une démarche politique plus large de lutte contre les maladies cardiovasculaires et autres MNT en adoptant des mesures complémentaires axées sur la nutrition et la santé.

Société civile

- Sensibiliser aux effets négatifs de la consommation d'AGT industriels et militer pour leur élimination.
- Dénoncer, contester et contrer l'opposition de l'industrie alimentaire au règlement portant sur les AGTi ainsi qu'à d'autres mesures de politique rentables en matière de nutrition.

- Soutenir les gouvernements dans l'élaboration et l'adoption d'un règlement sur les AGTi, et une fois promulgué, demander des comptes au gouvernement quant à sa mise en œuvre effective, son suivi et son application.

Les meilleures pratiques en matière d'acides gras trans

Les pays qui ont déjà procédé à l'élimination des AGTi de leur approvisionnement alimentaire ont obtenu des bienfaits considérables sur la santé. Bien que la valeur économique de l'investissement dans l'élimination des AGTi de l'alimentation mondiale n'ait pas été calculée, plusieurs estimations locales montrent qu'il s'agit d'une intervention rentable.

Argentine

L'élimination des AGTi permettrait d'économiser chaque année entre 17 et 87 millions de \$US sur les coûts liés à la gestion des complications et du suivi des maladies coronariennes. Ces économies portent sur les coûts de mise en œuvre des politiques supportés par le ministère de la Santé, mais ne tiennent pas comptes d'autres coûts d'ordre économique tels que la perte de productivité due aux maladies cardiovasculaires.

Union européenne

Avant d'adopter une limite obligatoire à 2% d'acides gras trans, l'Union européenne a calculé que l'élimination progressive des AGTi déboucherait sur des économies de coûts directs et indirects de 58 à 304 milliards d'euros (68 à 358 milliards de \$US) sur 85 ans.

Royaume-Uni

Une étude a révélé que la réglementation des AGTi en Angleterre et au Pays de Galles sur une période de dix ans permettrait de réaliser des économies de 755 millions à 1,54 milliard de livres (965 millions à 1,97 milliard de dollars), dont 95 à 201 millions de livres (121 à 257 millions de dollars) en coûts directs de soins de santé, 368 à 727 millions de livres (470 à 929 millions de dollars) en coûts de soins informels et 292 à 613 millions de livres (373 à 783 millions de dollars) en pertes de productivité évitées.

Sources :

[Compte à rebours vers 2023 : Rapport 2020 de l'OMS sur l'élimination des acides gras trans dans le monde](#) [6]

[2021 REPLACE trans fat : Ensemble de mesures pour éliminer de l'alimentation les acides gras trans produits industriellement](#) [7]

[L'élimination des acides gras trans d'ici 2023 : un pilier de la riposte à la COVID-19](#) [8]

Dernière mise à jour de la page : 09/02/2022

Related Resource: [L'élimination des acides gras trans d'ici 2023 Un pilier de la riposte à la COVID-19](#) [9]
[Trans Fat Free by 2023 Report](#) [10]

Related Content: [Mauvaise alimentation et malnutrition](#) [11]
[nutrition](#) [12]

[ultra-processed food](#) [13]



Tag feed: [alimentation](#) [12]

Source URL: <https://ncdalliance.org/fr/%C3%A0-propos-des-mnt/facteurs-de-risque-pr%C3%A9vention/elimination-des-acide-gras-trans>

Teaser Image:

Liens

[1] <https://ncdalliance.org/why-ncds/risk-factors-prevention/unhealthy-diets-and-malnutrition>

[2] <https://ncdalliance.org/why-ncds/ncds/cardiovascular-diseases>

[3] <https://ncdalliance.org/why-ncds/NCDs>

[4] <https://ncdalliance.org/why-ncds/ncds/diabetes>

[5] <https://ncdalliance.org/why-ncds/risk-factors-prevention>

[6] <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031876>

[7] <https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/replace-trans-fat>

[8] <https://ncdalliance.org/resources/trans-fat-free-by-2023-a-building-block-of-the-covid-19-response>

[9] <https://ncdalliance.org/fr/resources/l%E2%80%99%C3%A9limination-des-acides-gras-trans-d%E2%80%99ici-2023-un-pilier-de-la-riposte-%C3%A0-la-covid-19>

[10] <https://ncdalliance.org/fr/node/10450>

[11] <https://ncdalliance.org/fr/%C3%A0-propos-des-mnt/facteurs-de-risque-pr%C3%A9vention/mauvaise-alimentation-et-malnutrition>

[12] <https://ncdalliance.org/fr/category/tags/nutrition>

[13] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/97>