



Communiqué de presse

Date: 14.02.2017

Acides gras *trans*: aucun risque pour la santé en Suisse

Une étude sur l'alimentation menée conjointement par Agroscope et l'Hôpital de l'Île à Berne avait pour objectif de comparer les effets des acides gras *trans* d'origine naturelle et industrielle sur le risque de maladies cardio-vasculaires. Les résultats sont rassurants : les quantités d'acides gras *trans* consommées aujourd'hui en Suisse ne représentent pas de danger pour la santé, quelle que soit leur origine.

Depuis longtemps, il est avéré qu'une consommation élevée d'acides gras *trans* provenant de graisses partiellement hydrogénées, autrement dit les acides gras *trans* d'origine industrielle, augmente le risque de maladies cardio-vasculaires. C'est la raison pour laquelle la loi suisse limite la teneur en acides gras *trans* dans les graisses et huiles végétales à 2 % de la teneur totale en matière grasse. En revanche, la consommation d'acides gras *trans* présents naturellement dans la graisse de lait n'est pas considérée comme problématique pour la santé. Agroscope et l'Hôpital de l'Île à Berne ont voulu clarifier dans une étude conjointe si les acides gras *trans* naturels et industriels avaient une incidence différente sur le risque de maladies cardio-vasculaires lorsque les quantités consommées correspondent à la consommation des acides gras *trans* admise en Suisse.



En Suisse, la consommation de beurre ou de margarine ne présente aucun danger pour la santé. (Photo: Agroscope)

Agroscope et le Département de cardiologie préventive et de médecine du sport de l'Hôpital de l'Île à Berne ont examiné au total 142 personnes qui ont suivi, pendant six semaines, un régime alimentaire comprenant des sources de graisse spécifiques. Il

ressort de l'évaluation de cette étude que, compte tenu des quantités d'acides gras *trans* potentiellement consommées aujourd'hui en Suisse, ni les acides gras *trans* d'origine industrielle ni ceux d'origine naturelle n'augmentent le risque de maladies cardio-vasculaires. Le paramètre le plus important – indiquant la qualité du fonctionnement des vaisseaux sanguins – n'a montré que de faibles modifications dans tous les groupes. Concrètement, cela signifie pour les consommatrices et consommateurs suisses avec un cœur sain qu'il n'y a aucun risque à consommer des acides gras *trans*, dans la mesure où ils se nourrissent selon les recommandations en matière d'alimentation en vigueur en Suisse.

L'étude en résumé

Les personnes ayant participé à cette étude étaient des hommes et des femmes en bonne santé, âgés entre 45 et 69 ans, avec un Body Mass Index situé entre 20 et 30 kg/m². Pendant six semaines, ces personnes ont dû couvrir leurs besoins en graisse uniquement par une source de matière grasse prescrite dans le cadre de l'étude. Pour ce qui est des autres aliments, elles avaient le libre-choix, mais devaient tenir compte des recommandations en matière d'alimentation en vigueur en Suisse. Une diététicienne a encadré les participant-e-s et a surveillé l'application des prescriptions. Au cours des deux premières semaines de l'étude, toutes les personnes testées ont dû consommer une margarine sans acides gras *trans*. Puis, au cours des quatre semaines suivantes, elles ont été réparties de façon aléatoire dans l'un des trois groupes suivants : le premier groupe a continué à consommer la margarine sans acides gras *trans* (groupe de contrôle). Le deuxième groupe a reçu une margarine fabriquée spécialement pour les besoins de l'étude et contenant des acides gras *trans* issus de graisses végétales partiellement hydrogénées. Le troisième groupe a consommé du beurre d'alpage contenant des acides gras *trans* d'origine naturelle. Ainsi, près de 2 % de l'énergie totale ont été consommés sous la forme d'acides gras *trans*. La consommation totale de matière grasse a fourni entre 33 et 36 % de l'énergie totale. Au terme de l'étude, les modifications de la fonctionnalité des vaisseaux sanguins, du taux de cholestérol sanguin de même que d'autres paramètres ont été mesurées. Ces facteurs donnent des informations sur le risque de maladies cardio-vasculaires.

Les acides gras *trans* industriels consommés aujourd'hui en Suisse ne présentent aucun danger

L'hypothèse que les acides gras *trans* naturels sont, du point de vue de leur impact sur la santé, plus favorables que les acides gras *trans* d'origine industrielle n'a pas pu être confirmée par cette étude. Compte tenu des quantités de matière grasse consommées dans le cadre de la présente étude et d'une alimentation variée et équilibrée, la consommation d'acides gras *trans* d'origine industrielle n'a pas eu elle non plus d'effet négatif sur la fonctionnalité des vaisseaux sanguins. Chez les hommes du groupe «beurre d'alpage» – mais pas chez les femmes – la fonction vasculaire avait tendance à être un peu meilleure que dans le groupe ayant consommé de la margarine avec

des acides gras *trans*. La consommation de beurre d'alpage a entraîné des taux de cholestérol total et de cholestérol LDL (Low-Density-Lipoprotein) un peu plus élevés, ce qui ne représente cependant pas, dans les circonstances présentes, un risque pour la santé. En ce qui concerne les marqueurs inflammatoires et les autres paramètres, aucune modification importante n'a été relevée.

A noter que ces résultats sont valables pour des personnes en bonne santé et uniquement pendant une période de consommation limitée. Il serait souhaitable de vérifier ces résultats dans le cadre d'une étude à large échelle et de longue durée et d'y inclure, en plus de personnes en bonne santé, des personnes présentant des facteurs de risque cardio-vasculaire.

Ce projet a été soutenu financièrement par l'Office fédéral de l'agriculture, Emmi Suisse SA, la Fondation Johanna Dürmüller-Bol et la Fondation suisse de cardiologie (cette dernière étant le principal sponsor externe). Cette étude peut être consultée au lien suivant: <http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2047487316680691>.

Renseignements

Prof. em. Dr. Hugo Saner
Inselspital, Ambulante und Präventive Kardiologie, Sportmedizin
Personalhaus 4
Freiburgstrasse 46
3010 Bern
hugo.saner@insel.ch
+41 (0)79 209 11 82

Alexandra Schmid, Agroscope
Collaboratrice scientifique alimentation humaine
Schwarzenburgstrasse 161
3003 Bern
alexandra.schmid@agroscope.admin.ch
+41 (0)58 463 16 93

Régis Nyffeler, Service médias
Corporate Communication Agroscope
Schwarzenburgstrasse 161
3003 Bern
regis.nyffeler@agroscope.admin.ch
+41 (0)58 462 55 72

www.agroscope.ch | Une bonne alimentation, un environnement sain