

## Consommation

# Acides gras: les trans manquent de transparence

## Article paru dans FO Hebdo n°3022

On déniché des acides gras trans (AGT) dans les aliments sous l'appellation «huiles partiellement hydrogénées». Quand elle y figure car cet étiquetage n'est pas obligatoire en France. Malgré le projet européen actuellement en cours de préparation. Malgré l'interdiction de leur utilisation dans les restaurants et les plats à emporter en Californie. Malgré sa réglementation au Canada et au Danemark depuis plus de six ans... Les «trans», ce sont des corps gras d'origine végétale ou animale, qui existent à l'état naturel, provenant notamment des ruminants (viande ainsi que produits laitiers et dérivés) mais qui sont également produits industriellement. Au-delà d'un pourcentage dépassant 2% de l'apport calorique total, l'OMS recommandant même de ne pas dépasser 1%, il y a une hausse du mauvais cholestérol (déposé sur les parois des artères par les LDL, lipoprotéines de petite densité) et une baisse du bon (amené au foie, qui l'élimine, par le biais des HDL, lipoprotéines à haute densité), d'où le danger d'augmentation des risques cardiovasculaires, mis en évidence dès 1997 par une étude anglo-saxonne. On accuse également les trans de favoriser le cancer du sein. En 2008, une étude épidémiologique, menée par l'Inserm et l'Institut Gustave-Roussy, a fait apparaître un quasi doublement du risque chez les femmes ayant des taux sanguins élevés d'acides gras trans, tels que ceux que l'on trouve en abondance dans l'alimentation industrielle: produits manufacturés, pains industriels, viennoiserie, gâteaux, chips, pâtes à pizzas, margarines low cost... On les obtient par la technique de l'hydrogénation qui permet de passer du liquide au solide (huile de soja, de palme...) en changeant l'ordonnement des molécules d'acides gras insaturés. Ce qui permet des coûts moindres, une meilleure conservation (intéressante pour les transports en conteneurs sur de longues distances), et entraîne plus de risques pour la santé.

## Activité syndicale du 10/03/2012



<http://fovinatier.free.fr/>