
Acides gras trans : le tueur tapi dans l'ombre de votre alimentation



Langue Français

Les acides gras trans contribuent largement aux maladies cardiovasculaires et aux accidents vasculaires cérébraux dans le monde.

L'élimination mondiale des AGTi devrait permettre de sauver environ 17,5 millions de vies au cours des 25 prochaines années et de prévenir des souffrances évitables.

Les acides gras trans tuent

Il n'est pas exagéré de dire que les acides gras trans tuent. Les acides gras trans produits industriellement (AGTi), qui apparaissent souvent sur les étiquettes des produits alimentaires sous le nom d'huiles partiellement hydrogénées, contribuent de manière significative à l'augmentation du risque de [maladie cardiovasculaire](#) [1], qui est la première cause de décès dans le monde et qui, selon les estimations, fait près de 18 millions de victimes chaque année. De plus, une consommation élevée d'acides gras trans augmente de 34% les risques de décès, toutes causes confondues. Bien qu'il n'existe aucun niveau sûr de consommation d'acides gras trans, l'Organisation mondiale de la Santé recommande que leur apport total 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.

Les acides gras trans n'ont aucun bénéfice nutritionnel connu. Ils sont naturellement présents en petites quantités dans les produits laitiers et la viande rouge, mais les AGTi sont produits en modifiant chimiquement les huiles végétales selon un processus connu sous le nom d'hydrogénation. Dans les années 1950, l'industrie alimentaire a commencé à remplacer les graisses animales comme le beurre et le saindoux par des AGTi pour réduire les coûts de production et augmenter la durée de conservation de ses produits. Toutefois, cela s'est fait au détriment de notre santé.

Il existe aujourd'hui des options plus saines, comme l'huile d'olive ou de soja, qui peuvent remplacer les AGT sans en augmenter le coût ni modifier le goût. Il n'y a donc aucune raison de continuer à utiliser cet ingrédient toxique.

Vers l'élimination des acides gras trans

L'élimination des AGTi est un objectif ambitieux, mais pas impossible. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), il s'agit d'une intervention rentable et réalisable : c'est ce qu'on appelle un « meilleur choix ».

Dans le but de fournir aux pays une feuille de route pour la transition vers la cible consistant à éliminer les AGTi dans le monde entier d'ici 2023, l'OMS a lancé en 2018 le programme REPLACE, la première initiative mondiale destinée à éliminer un [facteur de risque des MNT](#) [2].

Voici les deux politiques de meilleures pratiques recommandées par l'OMS aux gouvernements nationaux :

- une limite nationale obligatoire de 2 g d'AGTi 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.

La mise en œuvre de telles mesures est relativement simple, comme cela a été prouvé dans plusieurs pays, et les avantages pour la santé publique sont plus que convaincants. Selon les prévisions, l'élimination des AGTi pourrait sauver 17 millions de vies dans le monde d'ici 2040, l'impact étant plus important dans les pays à revenu faible ou intermédiaire (PRFI).

La charge des AGT repose sur des inégalités profondément ancrées, puisque jusqu'à 90% des décès liés aux maladies cardiovasculaires surviennent dans les PRFI. De plus, dans tous les pays, les communautés de niveau socio-économique inférieur ont tendance à consommer des quantités plus importantes d'AGTi, le plus souvent en raison d'obstacles à l'accès à des aliments plus sains, tels qu'un coût plus élevé et une moindre disponibilité.

Des progrès inégaux

L'Organisation mondiale de la Santé a suivi les progrès réalisés depuis le lancement du cadre d'action REPLACE. L'année 2020 a marqué un tournant important, car un nouvel indicateur permettant de suivre les politiques de meilleures pratiques en matière d'AGTi mises en œuvre dans le monde a été établi, ainsi qu'un système de certification pour reconnaître les pays ayant réussi à éliminer les AGTi. En conséquence, rien qu'au cours des deux dernières années, 27 pays ont adopté des réglementations basées sur les meilleures pratiques en matière d'AGTi.

Depuis janvier 2022, donc, 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).

La plupart de ces réglementations basées sur les meilleures pratiques ont été adoptées dans des pays à revenu élevé ou à revenu intermédiaire de la tranche supérieure en Europe et sur le continent américain. L'Inde a toutefois envoyé un signal d'espoir à la communauté internationale en devenant le premier PRFI à mettre en œuvre une politique de bonnes pratiques en janvier 2022. Cela signifie que 1,4 milliard de personnes supplémentaires sont désormais protégées contre les AGTi, bien que la plupart des personnes vivant dans les PRFI soient toujours exposées à ce risque.

D'autres PRFI devraient poursuivre dans cette voie, les Philippines devant mettre en œuvre une réglementation basée sur les meilleures pratiques en janvier 2023.

Related Resource: [Trans Fat Free by 2023 Report](#) [3]

[REPLACE](#) [4]

[iTFA](#) [5]

[WHO](#) [6]

[CVD](#) [7]

[cardiovascular disease](#) [8]

[trans-fat](#) [9]

[hydrogenation](#) [10]

[best-practice policies](#) [11]

[best buys](#) [12]

Search Keywords: Replace, iTFA, WHO, CVD, cardiovascular disease, trans-fat, hydrogenation, best-practice policies, best buys

Tag feed: [alimentation](#) [13]

Liens

- [1] <https://ncdalliance.org/why-ncds/ncds/cardiovascular-diseases>
- [2] <https://ncdalliance.org/why-ncds/risk-factors-prevention>
- [3] <https://ncdalliance.org/fr/node/10450>
- [4] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/1059>
- [5] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/1058>
- [6] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/542>
- [7] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/1050>
- [8] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/292>
- [9] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/1355>
- [10] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/1356>
- [11] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/1357>
- [12] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/1208>
- [13] <https://ncdalliance.org/fr/category/tags/nutrition>