

# Déclaration

## LES ACIDES GRAS TRANS (LES « LIPIDES TRANS »), LES MALADIES DU CŒUR ET LES ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

### LES FAITS

- Ce que vous mangez a une incidence sur vos risques de maladie du cœur et d'accident vasculaire cérébral (AVC). Plusieurs habitudes alimentaires peuvent réduire vos risques, y compris l'adoption d'un régime à forte teneur en fibres et à faible teneur en matières grasses, la consommation de beaucoup de légumes et de fruits, et le fait de manger des portions adéquates compte tenu de la quantité d'activité physique que vous faites.
- Une consommation élevée de lipides trans triple les risques de maladie du cœur, c'est pour cette raison qu'elle est directement liée à des milliers d'arrêts cardiaques chaque année au Canada.
- Un gramme de lipides trans est au moins cinq fois plus dangereux qu'un gramme de graisses saturées.<sup>1</sup>
- En 2006, le Groupe d'étude sur les graisses trans (coprésidé par la Fondation des maladies du cœur et Santé Canada) a recommandé la mise en application d'une réglementation visant à limiter les lipides trans dans l'approvisionnement alimentaire du pays. Plus précisément, le rapport demandait d'imposer une limite de 2 % pour la quantité totale de lipides trans qu'on retrouve dans les huiles de cuisson et les margarines molles et de 5 % pour tous les autres aliments.
- En réponse au rapport, le gouvernement fédéral a demandé à l'industrie alimentaire de réduire volontairement la quantité de lipides trans et de mettre en œuvre un processus de surveillance sur deux ans en vue d'évaluer les progrès.
- Malgré certains progrès, 25 % des produits alimentaires ayant récemment fait l'objet de tests menés par Santé Canada contiennent toujours une quantité importante de lipides trans. Les lipides trans sont présents dans plus de 50 % des produits de boulangerie et dans de nombreux aliments souvent consommés par les enfants.<sup>2</sup>
- La consommation de lipides trans au Canada vers le milieu des années 1990 avoisinait les 8,4 g par jour. En 2008, on estimait qu'elle était de 3,4 g par jour.<sup>2</sup> Malgré ces progrès, la quantité de lipides trans demeure supérieure au seuil recommandé par l'Organisation mondiale de la Santé.
- Des sondages de l'opinion publique démontrent que 84 % des Canadiens et Canadiennes appuient la mise en œuvre d'une réglementation pour bannir les lipides trans dans les restaurants et à l'école. De plus, 73 % d'entre eux seraient favorables à une intervention du gouvernement contre les lipides trans, puisqu'ils représentent un risque pour la santé.<sup>3</sup>
- En 2009, le gouvernement de la Colombie-Britannique a imposé de nouvelles règles limitant la quantité de lipides trans qu'on retrouve dans les établissements de restauration rapide et les écoles.
- Plusieurs pays ont mis en place une réglementation en matière de lipides trans, dont le Danemark, la Suisse et l'Argentine.
- En réduisant la quantité de lipides trans et de graisses saturées que l'on consomme, on réduit ses risques de maladies du cœur et d'AVC.
- Réduire ou éliminer les lipides trans dans les aliments préparés ne rendra pas nécessairement notre nourriture plus nutritive. Il faut également tenir compte de la teneur en sel et en glucides, de la quantité de calories et du type de matières grasses (saturées, insaturées et trans).

\*Les estimations reposent sur les données de la Harvard School of Public Health. La Harvard School of Public Health et le Brigham and Women's Hospital de Boston estiment qu'au moins 30 000 et jusqu'à 100 000 décès cardiaques par année aux États-Unis pourraient être évités si les gens remplaçaient les gras trans par des huiles saines. Si l'on transpose ces données à la population canadienne, on arrive à près de 30 000 décès cardiaques chaque décennie au Canada, ou 3 000 décès par année.



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
DU CANADA

## RECOMMANDATIONS

Voici les recommandations de la Fondation des maladies du cœur du Canada :

### Pour les Canadiens et les Canadiennes

1. Consommer un régime alimentaire équilibré qui comprend :
  - a. des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien;
  - b. entre 20 et 35 % du total de calories provenant des matières grasses (c'est-à-dire entre 45 et 75 grammes par jour environ pour une femme et entre 60 et 105 grammes par jour pour un homme);
  - c. plus de lipides polyinsaturés, surtout les acides gras oméga-3 (poissons gras, graines de lin, huile de canola, huile de soja, produits d'œufs liquides), et de lipides mono-insaturés (huile d'olive, huile de canola, avocats, noix);
  - d. moins de lipides trans et de graisses saturées.
2. Préparer les plats à la maison avec des ingrédients frais aussi souvent que possible, limiter leur consommation d'aliments préparés, manger entre 4 et 10 portions de légumes et fruits par jour, consommer des produits à faible teneur en lipides et inclure des aliments de chacun des quatre groupes alimentaires.
3. Lire le panneau de valeur nutritive sur les produits alimentaires afin de réduire ou d'éliminer les lipides trans dans leur alimentation.

### Pour le gouvernement

1. Mettre en œuvre les recommandations figurant dans le rapport final du Groupe d'étude sur les graisses trans (2006)<sup>†</sup>, notamment en instaurant une réglementation pour limiter le contenu en lipides trans des huiles de cuisson et des margarines molles à 2 % et à 5 % pour tous les autres aliments.
2. Fournir au public des renseignements justes sur la valeur nutritive des aliments et les bienfaits que présente la réduction des lipides trans dans le but de permettre aux gens de prendre des décisions saines et éclairées.

### Pour l'industrie

1. Remplacer, si possible et aussi rapidement que possible, les lipides trans présents dans les aliments préparés par d'autres substances saines, comme les lipides mono-insaturés et polyinsaturés, et non par des lipides saturés.

<sup>†</sup> <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tf-ge/index-fra.php>



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
DU CANADA

## LES ACIDES GRAS TRANS (LES « LIPIDES TRANS »), LES MALADIES DU CŒUR ET LES ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

## RENSEIGNEMENTS UTILES

Le Groupe d'étude sur les graisses trans a été formé au début de 2005, dans la foulée d'une motion de l'opposition adoptée à la Chambre des communes du Canada, en novembre 2004, qui demandait à Santé Canada et à la Fondation des maladies du cœur du Canada de coprésider un groupe de travail composé de plusieurs intervenants, dans le but d'élaborer des recommandations et des stratégies pour éliminer ou réduire autant que possible les lipides trans d'origine industrielle dans les aliments du pays.

Le rapport final du groupe d'étude, baptisé *TRANSformer l'approvisionnement alimentaire*, a été présenté au ministre de la Santé en 2006. En juin 2007, le gouvernement a adopté les niveaux de lipides trans recommandés par le rapport et ainsi demandé d'imposer une limite de 2 % pour la quantité totale de lipides trans qu'on retrouve dans les huiles de cuisson et les margarines molles, et de 5 % pour tous les autres aliments. L'industrie a eu droit à une période de deux ans pour procéder à une réduction volontaire des quantités de lipides trans dans l'approvisionnement alimentaire. De plus, pour évaluer les progrès, le gouvernement fédéral a lancé un processus de surveillance sur deux ans. La période de réduction volontaire a pris fin en 2009 et les dernières activités de surveillance menées en 2008 ont révélé que 25 % des produits alimentaires testés par Santé Canada contenaient toujours une importante quantité de lipides trans. De plus, on retrouve toujours des lipides trans dans nettement plus de 50 % des produits de boulangerie et dans de nombreux aliments que consomment souvent les enfants. Enfin, le niveau de lipides trans au Canada demeure supérieur à ce que recommande l'Organisation mondiale de la Santé.

En 2008, le gouvernement de la Colombie-Britannique a annoncé avoir l'intention de limiter les lipides trans dans les aliments préparés servis dans les restaurants et les écoles avant 2010. La réglementation visant les restaurants rapides est entrée en vigueur le 30 septembre 2009, faisant ainsi de la C.-B. la première province canadienne à réglementer les lipides trans.

**Lipides insaturés, lipides saturés, lipides trans****Lipides insaturés**

Les lipides insaturés aident à réduire le taux de cholestérol à lipoprotéines de faible densité, aussi connu sous le nom de cholestérol LDL ou de mauvais cholestérol. Ces lipides peuvent être de deux types : les mono-insaturés et les polyinsaturés.

Les **graisses mono-insaturées** se retrouvent principalement dans l'huile d'olive, l'huile de canola et quelques margarines molles non hydrogénées.

Les **graisses polyinsaturées** comprennent les gras oméga-3 et oméga-6, des lipides essentiels que votre corps ne peut produire.

- **Les oméga-3** permettent d'empêcher le sang de coller et de former des caillots, tout en réduisant les triglycérides. On les retrouve dans les poissons gras comme le saumon, le maquereau, le hareng et les sardines, ainsi que dans le lin et quelques autres produits récents, y compris les œufs liquides oméga-3.
- **Les oméga-6** contribuent à la réduction du mauvais cholestérol (LDL). Par contre, ingérés en grande quantité, ils pourraient également réduire le cholestérol à lipoprotéines de haute densité (HDL, le bon cholestérol). Ce sont des graisses liquides à température de la pièce qu'on retrouve dans certains aliments dérivés de plantes, notamment les huiles de carthame, de tournesol et de maïs, quelques margarines non hydrogénées et certaines noix (amandes, pacanes, noix du Brésil) et graines (tournesol, sésame).

**Lipides saturés**

Les lipides saturés entraînent une hausse du taux de mauvais cholestérol (LDL). Ils sont solides à température de la pièce et proviennent généralement d'une source animale comme la viande, la volaille et les produits laitiers. On en compte tout de même plusieurs sources végétales, y compris l'huile de coco, l'huile de palme et l'huile de palmiste. Pour réduire la quantité de lipides saturés que vous consommez, optez pour des viandes maigres, retirez la peau du poulet et choisissez des produits laitiers à faible teneur en matières grasses. Essayez également de passer par des méthodes de cuisson qui font s'égoutter le gras (griller, cuire sur un gril ou une rôtissoire).

**Lipides trans**

Ces lipides sont produits par la transformation ou l'hydrogénation de lipides insaturés. Comme les lipides saturés, ils augmentent le taux de mauvais cholestérol (LDL). On trouve des lipides trans dans les margarines partiellement hydrogénées, ainsi que dans de nombreux craquelins, biscuits et produits de boulangerie et pâtisserie; leur présence se trahit, dans la liste d'ingrédients, par le qualificatif « partiellement hydrogéné » ou l'appellation « shortening végétal ». Les aliments frits des établissements de restauration rapide en contiennent aussi.

Pour savoir si un aliment contient des lipides trans et pour connaître ses ingrédients, lisez le tableau de Valeur nutritive. Ainsi, vous parviendrez à limiter votre consommation de produits à teneur élevée en lipides trans.

Pour de plus amples renseignements sur l'alimentation saine, consultez le [fmcoeur.ca](http://fmcoeur.ca). Pour en apprendre davantage au sujet de notre programme d'information sur les aliments Visez santé<sup>MC</sup>, un programme conçu pour vous aider à faire des choix santé à l'épicerie et dans d'autres magasins, consultez le [visezante.org](http://visezante.org).



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
DU CANADA

## RÉFÉRENCES

1. Stender S, Dyerberg J. Influence of trans fatty acids on health. *Annals of Nutrition & Metabolism* 2004;48:61-6.
2. Ratnayake WM, L'Abbe MR, Farnworth S, Dumais L, Gagnon C, Lampi B et al. Trans Fatty acids: current contents in Canadian foods and estimated intake levels for the Canadian population. *Journal of OAC International* 2009;92\*5):1258-76.
3. Angus Reid Strategies. Canadians overwhelmingly support banning trans fats. Press Release, March 13, 2008. Available at [docstoc.com/docs/31235877/Canadians-Overwhelmingly-Support-Banning-Trans-Fats](http://docstoc.com/docs/31235877/Canadians-Overwhelmingly-Support-Banning-Trans-Fats).

La Fondation des maladies du cœur du Canada reconnaît que la santé cardiovasculaire à long terme des Canadiens et Canadiennes est affectée par des facteurs à la fois individuels et sociaux. Parmi les facteurs individuels, on retrouve le bagage génétique, les choix personnels de mode de vie et de comportement ainsi que le soutien social. Parmi les facteurs sociaux, on retrouve les conditions sociales, économiques et environnementales dans lesquelles la population canadienne vit, travaille, apprend et joue. La Fondation encourage la population canadienne à adopter des modes de vie sains, et invite les gouvernements et le secteur privé à développer des politiques et des programmes afin de favoriser des milieux de vie sains et de réduire les inégalités qui ont un impact néfaste sur la santé et le bien-être.

Les renseignements indiqués dans cette déclaration sont à jour en date de : septembre 2011



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
DU CANADA