

MYTHES ET RÉALITÉS

À PROPOS DU GRAS ALIMENTAIRE

PAR JOËL BRODEUR, INF., M.SC.

RÉPONSES EN PAGE 47

En cette époque où le poids des individus habitant des pays industrialisés atteint des proportions qui en font un véritable problème de santé publique, de nombreux mythes perdurent concernant la consommation de protéines, de glucides et de gras. Voyons si vous saurez distinguer le vrai du faux dans les cinq affirmations suivantes :

VRAI ou FAUX

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Une alimentation idéale ne comporte aucun gras. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Le lien entre la consommation de gras et l'acné n'est pas prouvé. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Sur l'emballage d'un aliment, « Faible teneur en gras » et « Teneur réduite en gras » signifient la même chose. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Certaines coupes de viande rouge sont meilleures pour la santé que les poissons gras, car elles contiennent moins de gras. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Afin de réduire le nombre de calories, il est préférable de consommer de la margarine plutôt que du beurre. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



À PROPOS DU GRAS ALIMENTAIRE

PAR JOËL BRODEUR, INF., M.SC.

VRAI ○ ou FAUX ○



En cette époque où le poids des individus habitant des pays industrialisés atteint des proportions qui en font un véritable problème de santé publique, de nombreux mythes perdurent concernant la consommation de protéines, de glucides et de gras. Voyons si vous saurez distinguer le vrai du faux dans les cinq affirmations suivantes :

1. Une alimentation idéale ne comporte aucun gras.

Faux - Le gras est primordial au maintien de l'homéostasie et participe notamment à la composition des hormones comme le cortisol et des tissus comme le cerveau. Selon le Guide alimentaire canadien, une femme âgée de 31 à 50 ans, peu active, c'est-à-dire qu'elle ne fait aucune activité d'aérobic modérée, devrait avoir un apport total de 2 000 calories par jour, dont 20 à 35 % provenant des gras, idéalement insaturés. Cela correspond à un apport qui varie de 400 à 700 calories ou de 44,5 à 77,8 grammes de gras¹.

2. Le lien entre la consommation de gras et l'acné n'est pas prouvé.

Vrai - Même si le sébum est une substance grasse en cause dans l'acné, il est produit par les glandes sébacées elles-mêmes et ne provient pas de l'alimentation. Une saine alimentation est toujours préférable, mais il n'y a pas de lien entre le gras ingéré et l'hypersécrétion de sébum qui caractérise l'acné².

3. Sur l'emballage d'un aliment, « Faible teneur en gras » et « Teneur réduite en gras » signifient la même chose.

Faux - Au Canada, ces expressions sont réglementées et désignent deux choses très différentes. « Faible teneur en gras » signifie que l'aliment contient trois grammes ou moins de gras par portion. « Teneur réduite en gras » signifie que l'aliment contient 25 % moins de gras qu'un aliment comparable. Par exemple, 26 croustilles d'un sac conventionnel contiennent 250 calories. Si le même nombre de croustilles provenant d'un autre sac en contient 187 calories, le fabricant pourra apposer la mention « Teneur réduite en gras », mais pas « Faible teneur en gras », puisque le produit demeure très gras³.

4. Certaines coupes de viande rouge sont meilleures pour la santé que les poissons gras, car elles contiennent moins de gras.

Faux - Certaines coupes de bœuf ont effectivement un faible pourcentage de graisses (2 à 5 % de matière grasse), tandis que certains poissons en contiennent un taux plus élevé (10 à 15 %)⁴.

Cependant, les types de gras contenus dans les viandes rouges sont dommageables pour la santé, alors que ceux contenus dans les poissons ont un effet protecteur et diminuent notamment l'incidence des maladies cardiaques. De plus, des recherches⁵ ont démontré que les protéines des viandes rouges augmentent l'incidence de ces maladies et que les protéines provenant du poisson et de la volaille ont davantage à être privilégiées.

5. Afin de réduire le nombre de calories, il est préférable de consommer de la margarine plutôt que du beurre.

Faux - Le beurre et la margarine contiennent la même quantité de gras et de calories. La différence entre ces deux produits réside dans la qualité et le type de gras et non dans la quantité. Le beurre contient des gras trans d'origine naturelle, tandis que certaines margarines molles peuvent contenir différentes quantités de gras trans d'origine industrielle provenant d'huiles partiellement hydrogénées utilisées dans leur fabrication.

D'autres margarines molles ne contiennent pas d'huiles partiellement hydrogénées et ne renferment que des traces de gras trans. La margarine peut donc présenter un avantage, mais uniquement si l'objectif est de diminuer la consommation de graisses saturées⁶. La diminution de la consommation de gras saturés est bénéfique pour la santé cardiovasculaire, mais n'aura aucun effet sur le pèse-personne.

Références

1. Santé Canada. *Guide alimentaire canadien - Besoins énergétiques estimatifs*, Ottawa, 2011. [En ligne : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/1_1_1-fra.php]
2. Passeport Santé. *Acné*, 2011. [En ligne : www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=acne_pm] et *Boutons et gras : mythe ou réalité ?* [En ligne : www.manutritionniste.com/boutons-et-gras-mythe-ou-realite/]
3. Agence canadienne d'inspection des aliments. *Chapitre 7 - Allégations relatives à la teneur nutritive*, Ottawa, 2011. [En ligne : www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeli/guide/ch7af.shtml]
4. Passeport Santé. *Teneur en matières grasses de différentes coupes de viandes, de volailles et de poissons (gras visible enlevé)*, 2011. [En ligne : www.passeportsante.net/Documents/Proteus/PopupHTML/hypercholesterolemie_tableaux.htm]
5. Bernstein, A.M., Q. Sun, F.B. Hu, M.J. Stampfer, J.E. Manson et W.C. Willett. « Major dietary protein sources and risk of coronary heart disease in women », *Circulation*, vol. 122, n° 9, 31 août 2010, p. 876-83. [En ligne : www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20713902]
6. Santé Canada. *Programme de surveillance des gras trans - Deuxième ensemble de données de surveillance*, Ottawa, 2008. [En ligne : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tfa-age_sec-data_deux-donn-fra.php]