

## Les lipides en question : Comment s'y retrouver entre toutes les recommandations ?

Unilever, acteur de santé durable, propose par cette newsletter de faire le point sur les données scientifiques en nutrition pour les professionnels de santé. Les connaissances évoluent plus vite que les opinions et les comportements. Cette lettre se veut vecteur de savoir, pour rendre la science accessible, pour que ses enseignements soient transmis au plus grand nombre. Elle se veut trait d'union entre les nutritionnistes d'Unilever France et les professionnels de santé afin d'expliquer comment un acteur industriel de l'alimentation s'adapte en permanence aux évolutions de la science, des recommandations de santé et de la réglementation.

Nous avons choisi les lipides comme thème de ce premier numéro, car ils sont au cœur de notre alimentation, au cœur de notre santé. Objets d'idées reçues, il nous semble important de faire le point sur les données scientifiques les concernant.

## Alimentation et santé : les corps gras regagnent du galon

### Les lipides sont indispensables à l'alimentation.

Halte aux préjugés ! Les lipides sont absolument essentiels à notre équilibre alimentaire.

- 1 Ils constituent un important apport d'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme.
- 2 Ils forment la membrane de toutes les cellules de notre corps, participant activement à leur intégrité et à leurs échanges.
- 3 Certains d'entre eux sont des médiateurs de la signalisation cellulaire, agissant au même titre que des hormones de proximité, régulant de multiples fonctions physiologiques.
- 4 Une cuisine plaisir et bien-être ne saurait se passer de l'ajout de matières grasses bien choisies, pour varier les préparations et exhaler les parfums et saveurs, un facilitateur d'équilibre alimentaire durable.

### Les régimes « low fat » ont montré leurs limites

Les études le prouvent : les régimes allégés en graisses, ou « low fat » ne permettent pas de maigrir durablement. En effet, au fil du temps, le déficit de graisses est (inconsciemment) compensé par apports en sucres afin de palier le déficit calorique. Côté gestion du poids, ce serait ainsi la quantité d'énergie totale qui importe, et non la teneur en lipides des régimes.

### Manger des lipides, oui, mais de qualité !

Il faut donc manger des lipides en quantité raisonnable et en qualité adaptée, c'est à dire en fournissant les acides gras (AG) dont chacun a besoin :

- 1 Assurer les apports en AG indispensables (que nous ne savons pas synthétiser) et en AG essentiels (que nous savons insuffisamment produire), qui font partie des AG polyinsaturés (AGPI)
- 2 Equilibrer les apports entre les deux principales familles d'AGPI : les oméga 6 et les oméga 3
- 3 Limiter les apports en AG dont les excès sont délétères, qui appartiennent à la classe des AG saturés (AGS)

### Les sources alimentaires de lipides dans le monde

77% : matières grasses végétales

23% : matières grasses animales

33% : huiles riches en AGPI (soja, tournesol, colza)

3% : huiles riches en AGMI (olive)

6% : margarines végétales

30% : huiles tropicales riches en AGS (palme, noix de coco)

5% : vanaspati (huiles hydrogénées utilisées en Asie du Sud-est et Afrique)

6% : beurre  
7% : saindoux ou suif comestible  
7% : lard  
3% : « ghee » (beurre clarifié)

Répartition de la consommation de matières grasses dans le monde (chiffres 2005')



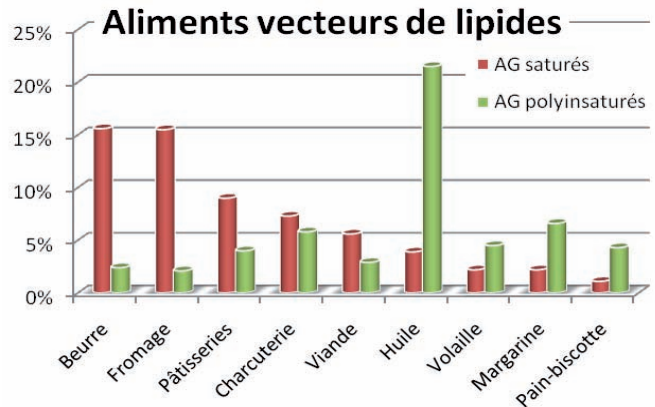


Unilever

## Derrière les recommandations, la réalité

### • Que consomment réellement les Français ?

Apports quotidiens moyens en France		ANC 2010
(% de l'AE sans alcool, données adultes)		
<b>Lipides totaux</b>	<b>39,1% .....</b>	<b>35 - 40%</b>
<b>Dont : Acides gras saturés</b>	<b>17,4% .....</b>	<b>&lt; 12%</b>
<b>Acides gras poly-insaturés</b>	<b>6,4% .....</b>	
<b>Dont LA (<math>\omega</math>6)</b>	<b>&gt; 4% .....</b>	<b>4%</b>
<b>Dont ALA (<math>\omega</math>3)</b>	<b>&lt; 0,4% ...</b>	<b>1%</b>
<b>Acides gras trans</b>	<b>NC .....</b>	<b>&lt; 2%</b>
<b>Acides gras mono-insaturés</b>	<b>15,3% .....</b>	<b>15- 20%</b>



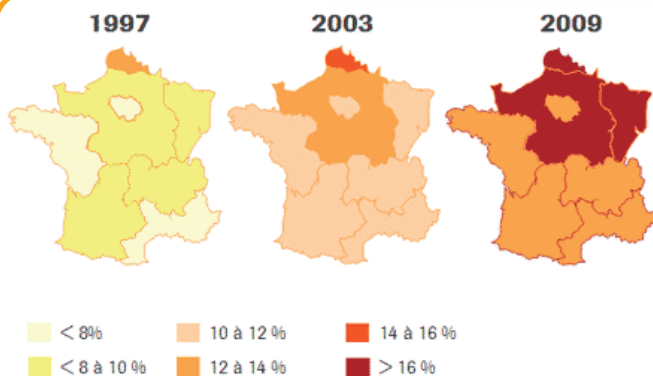
### • Comment perçoivent-ils les lipides ?

56% des Français s'accordent à dire que les pouvoirs publics, les experts, les firmes agroalimentaires et les media délivrent des messages contradictoires au sujet des lipides. 34% des Français sont d'accord avec l'affirmation « Un régime pauvre en graisse est bon pour la santé », alors que les données scientifiques prouvent le contraire. Dans les pays développés, 67% des personnes interrogées considèrent que les AG saturés sont mauvais pour la santé, 9% jugent qu'ils sont bons, et 23% ne savent pas. En revanche, si 49% des personnes identifient les AG trans comme mauvais pour la santé, 7% pensent qu'ils sont bons, et 44% ne savent pas les classer. Si le niveau d'information des pays développés est meilleur que celui des pays émergents, et que la France se positionne correctement parmi les pays développés, il n'en reste pas moins que l'image des lipides reste confuse dans l'esprit des populations.

### • Comment transcrire les recommandations en conseils pratiques ?

- Equilibrer la ration énergétique avec les dépenses (manger moins et bouger plus)
- Modérer les apports lipidiques autour de 80 g/j, mais oublier les régimes « low fat »
- Diversifier les apports lipidiques (huiles, beurre, margarines, poissons, viandes et œufs de filières 3...)
- Etre vigilant par rapport aux graisses cachées (pâtisseries, plats cuisinés, charcuteries grasses, fromages...)

### • Quel est leur état de santé ?



- 31,9% des Français sont en surpoids en 2009, contre 29,8% en 1997
- La part de personnes obèses est passée de 8,5% en 1997 à 14,5% en 2009, soit près de 3 millions de nouveaux obèses en 12 ans
- En moyenne, le poids des Français a augmenté de 3,1 kg et le tour de taille de 4,7 cm en 12 ans, alors que la taille moyenne n'a augmenté que de 0,5 cm
- 145 000 personnes (28%) décèdent de maladies de l'appareil circulatoire (source CépiDC-Inserm 2006)
- 2,4 millions de Français sont diabétiques (source Entred-INVS 2010)





Unilever

# Unilever, acteur de santé durable

## Les recommandations évoluent

La France et l'Europe viennent de réviser leurs recommandations en matière de lipides via leurs agences de sécurité alimentaire (l'AFSSA et l'EFSA respectivement). Elles ne sont pas toujours convergentes. Et l'OMS et la FAO expriment un avis encore différent au niveau mondial. Décryptage...

	France (AFSSA 2010) <sup>2</sup>	Europe (EFSA 2010) <sup>3</sup>	Monde (OMS/FAO 2008) <sup>4</sup>
AG totaux	35 à 40%	20 à 35%	20 à 35%
AG saturés	<12%	+ faible possible	<10%
<i>Dont a. laurique, myristique et palmitique</i>	<8%		
AG monoinsaturés (a. oléique)	15 à 20%	-	-
Acide linoléique (ω6)	4%	4%	2,5 à 9%
Acide α-linolénique (ω3)	1%	0,5%	>0,5%
EPA + DHA	250 mg + 250 mg	250 mg	250 à 2500 mg
AG trans	<2%	+ faible possible	<1%
Rapport oméga 6 / oméga 3 résultant	4	8	3 à 18

Recommandations exprimées en % de l'apport énergétique (AE), ou en mg pour l'EPA et le DHA, sur la base d'un régime de 2000 Kcal. Ces recommandations concernent des adultes en bonne santé. Des recommandations spécifiques ont été émises pour les enfants et les femmes enceintes ou allaitantes.

### Lipides totaux

La France, via l'AFSSA, affiche des apports nutritionnels conseillés (ANC) très supérieurs aux valeurs nutritionnelles de référence de l'EFSA et de l'OMS (VNR, DRV en anglais), puisqu'elle conseille que la part des lipides totaux dans l'alimentation soit comprise entre 35 et 40%.

### • Acides gras saturés

La France se distingue à nouveau, en préconisant une limite supérieure de 12% pour les AGS. Pour la première fois, une recommandation officielle sépare 3 acides gras athérogènes au sein du groupe des AGS, les autres n'étant ainsi plus considérés comme participant à l'élévation des risques pour diverses pathologies..

### • L'équilibre entre oméga 6 et oméga 3

Concernant l'acide linoléique, précurseur de la famille oméga 6, la France et l'Europe s'accordent sur la valeur de 4%, alors que l'OMS propose une large fourchette allant de 2,5 à 9% de l'AE.

Dans la famille oméga 3, les recommandations divergent, pour le précurseur de la famille (l'acide α-linolénique) comme pour ses dérivés à longues chaînes (EPA et DHA). Pour ces derniers, l'OMS propose une très large fourchette, avec une valeur supérieure très largement supérieure aux agences française et européenne.

Le rapport oméga 6 / oméga 3 résultant est également très disparate ; il est abaissé à un ratio ambitieux de 4 en France.

## Comment un industriel comme Unilever s'adapte-t-il ?

### • Elaborer un outil d'évaluation nutritionnelle

Unilever a développé un score nutritionnel afin d'évaluer tous ses produits et d'en améliorer la composition. Il se base sur le rapport conjoint ONU / FAO de 2003 et a été publié dans une revue scientifique .

Concernant la composition lipidique, 3 critères sont évalués permettant de classer les produits en 3 catégories :

Catégorie	AG trans (%AE)	AGS (%AE)	AGS (%AGT)
1	≤ 1	≤ 10	≤ 25
2	1-2	10-13	25-33
3	> 2	> 13	> 33

### • Evaluer l'ensemble des gammes de produits

La catégorie 1 correspond aux recommandations internationales les plus strictes : c'est pour nous l'objectif à atteindre chaque fois que possible. Il permet de stimuler l'innovation alimentaire dans une optique de santé durable.

Les références génériques ne sont pas toujours pertinentes pour des certains produits, en raison de leur fonction, leur goût, ou de contraintes technologiques (ex : margarines). Des références spécifiques à des catégories de produits ont donc été définies

### • Optimiser la qualité nutritionnelle

Plus de 17 000 produits Unilever ont été passés au crible. Cet outil simple et pratique a permis d'élaborer un programme d'amélioration nutritionnelle. Ainsi, entre 2005 et 2008, Unilever a retiré 30 370 tonnes d'AG trans et 18 000 tonnes d'AG saturés de l'ensemble de ses produits. Le logo « Choix et Nutrition » signale les produits validés par ce programme volontaire d'amélioration nutritionnelle.

En France, les margarines Fuit d'Or et Planta Fin sont passées de 82% de Matières Grasses à 57% à qualité gustative identique.



<sup>2</sup> AFSSA – saisine n° 2006-SA-0359 – Mars 2010 <sup>3</sup> EFSA Journal 2010; 8(3):1461 <sup>4</sup> Joint FAO/WHO Expert Consultation, Geneva, November 2008. Ann Nutr Metab 2009;55(1-3)

<sup>5</sup> Nijman et al. A method to improve the nutritional quality of foods and beverages based on dietary recommendations, Eur J Clin Nutr 2007;61:461-471

