



Bruno Honoré,
brigadier
au commissariat
de Chalon-sur-Saône



Marc Bartoli,
brigadier de police,
École de police
de Toulouse, service
des transports

ENQUÊTE

LE GRAS : faut-il en avoir peur ?

Les graisses, ou lipides, ont longtemps été montrées du doigt par les chercheurs, les médecins et les nutritionnistes. Elles étaient tenues pour responsables des maladies cardiovasculaires, de l'obésité et de certains cancers. Aujourd'hui, les scientifiques les réhabilitent : les graisses sont indispensables à notre organisme. Il n'est plus question de les éradiquer de notre alimentation, au risque d'être carencés en certains nutriments, mais de les consommer de façon équilibrée et de faire la chasse aux « mauvaises graisses ».

LE GRAS : faut-il en avoir peur ?

La mauvaise réputation des graisses vient des États-Unis. Dans les années cinquante, les Américains ont été confrontés à une augmentation inquiétante des maladies cardiovasculaires. Des recherches menées par Ancel Keys, un scientifique américain, ont montré qu'en bouchant les artères, les graisses étaient responsables des infarctus. Pour s'en protéger, une seule solution : diminuer drastiquement les matières grasses de son alimentation. Or, malgré ces recommandations, les Américains n'ont pas cessé de grossir et de mourir de maladies cardiovasculaires.

La guerre du sucre et du gras

Aujourd'hui, on sait que cette étude, dite « enquête des sept pays », était parcellaire, ne concernait que certains pays et en excluait d'autres, comme la France, dont la tradition culinaire est riche en gras et où, à l'époque, le nombre de décès par maladie cardiovasculaire était relativement faible. Plus grave, des chercheurs américains ont prouvé en 2016 que, dans les années 1960, le lobby du sucre avait payé des scientifiques pour qu'ils fassent porter aux seules matières grasses la cause de survenue des maladies cardiovasculaires, exonérant ainsi le sucre de toute responsabilité. Aujourd'hui, le balancier semble bien reparti dans l'autre sens. Même si les matières grasses suscitent encore beaucoup de méfiance, on connaît désormais les méfaits d'une trop grande consommation de sucre sur la santé. On pense bien sûr au diabète et à l'obésité. On connaît moins le mécanisme du foie qui, face à un apport trop important de sucre, fabrique... de la graisse. Avec le risque de voir apparaître une stéatose hépatique, ou maladie du foie gras non alcoolique, elle-même cause de pathologies graves (maladies cardiovasculaires, diabète, cirrhose, cancer du foie, etc.). Mais, dans le cas des graisses comme dans celui des sucres, il convient de faire la part des choses ; en l'occurrence, faire la différence entre le « bon » et le

« mauvais », et surtout de ne supprimer complètement ni les unes ni les autres. En effet, la question n'est pas seulement de savoir si nous mangeons trop gras. Il est très important aussi d'identifier les graisses (ou lipides) que nous mangeons et l'équilibre à établir entre elles.



35 à 40%, c'est la part recommandée de lipides dans l'apport énergétique. En France, 43% des adultes et 34% des enfants dépassent la limite haute de cette fourchette.

Source : Anses.

Il ne s'agit pas seulement de savoir si nous mangeons trop gras. Encore faut-il identifier les graisses.

Bonnes et mauvaises graisses

Les graisses sont constituées d'acides gras, dont il existe plusieurs sortes : les acides gras saturés ; les acides gras mono-insaturés ; les acides gras poly-insaturés. Tous ont un rôle majeur qui les rend indispensables à notre organisme, à la fois en tant que source d'énergie et comme composants de nos cellules. Les acides gras saturés sont les matières grasses « solides ». D'origine animale (beurre, crème, fromage, viandes grasses, poissons gras) ou végétale (huile de palme, huile de coco), ils ont été mis au banc des accusés et considérés comme responsables des maladies cardiovasculaires. Ils fournissent en fait l'énergie et les vitamines dont notre organisme a besoin et jouent un rôle décisif au niveau des cellules, notamment celles du système nerveux. Un régime alimentaire qui affaiblirait trop la part des acides gras saturés (autrement dit les produits laitiers, la viande ou le poisson gras) entraînerait un risque de fatigue et de perte de concentration particulièrement dommageable pour les membres des forces de sécurité, très sollicités tant sur le plan physique que du point de vue de la résistance psychique.

Oméga-3, oméga-6 : les acides gras insaturés

Les acides gras insaturés se partagent entre les mono-insaturés (huiles d'olive et de noisette, porc et poulet) et les poly-insaturés (huiles de noix, de tournesol, de soja, etc.). C'est dans les acides gras insaturés que l'on trouve les oméga-3, les oméga-6 et les oméga-9. Trop souvent, les oméga-3 et les oméga-6, exclusivement apportés par l'alimentation, sont mal équilibrés. On consomme en effet vingt fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3, alors qu'une consommation raisonnable en contiendrait au maximum

Bruno Honoré,

brigadier au commissariat
de Chalon-sur-Saône

**« J'AI OPTÉ POUR
UN RÉÉQUILIBRAGE
ALIMENTAIRE. »**

« J'avais pris du poids et, comme je suis sportif, cela me gênait. J'avais des douleurs au dos et dans les genoux quand je courais ou jouais au football. J'ai décidé de me reprendre en main et je suis allé voir une nutritionniste. Il n'a pas été question de régime mais d'un rééquilibrage alimentaire. On a tous besoin de manger et de se faire plaisir, et pour moi qui suis Bourguignon, c'est très important. Mais je prenais beaucoup trop de sucres et de "mauvaises graisses" dès le matin avec des petits déjeuners constitués de viennoiseries. D'où une fringale dès 11 heures, du grignotage et des repas trop copieux à midi. J'ai adopté un principe simple : un vrai petit déjeuner avec du pain et du beurre et un repas de midi moins copieux, que je mange lentement. J'ai limité les matières grasses – beurre, fromages, huiles... – mais je ne les ai pas supprimées. Sauf les graisses transformées qu'on trouve dans les pizzas ou les plats industriels. Et si je fais un écart lors d'une "soirée pizzas" par exemple, je compense le lendemain en rééquilibrant mes repas. »





Marc Bartoli,
brigadier de police,
École de police de Toulouse,
service des transports

**« LE STRESS EST AUSSI
IMPORTANT CAR IL
EXERCE UNE INFLUENCE
NÉFASTE SUR LES
FACTEURS DE RISQUE
CARDIOVASCULAIRE. »**

« On croit toujours qu'une alimentation trop grasse est responsable des problèmes cardiaques, mais le stress est également important car il exerce une influence néfaste sur les facteurs de risque cardiovasculaire. En février 2019, j'ai eu un infarctus sans aucune raison apparente : je ne fume pas, je ne bois pas d'alcool ou très occasionnellement, je mange équilibré et j'ai une activité physique, certes modérée mais régulière. J'avais à ce moment-là une très grosse charge de stress professionnel. Je dormais mal et je ne récupérais plus la fatigue accumulée pendant la journée. Le cardiologue m'a expliqué que le stress était sans doute la cause de mon accident cardiaque. Aujourd'hui, je vais mieux. On m'a posé trois stents et j'ai fait de la rééducation pendant cinq semaines. Sur le plan alimentaire, je fais attention à manger tous les jours des fruits et des légumes et à diminuer les apports en graisses pour éviter la rechute. Mais sans exagération ! Un écart reste toujours permis. »

quatre fois plus². Ce déséquilibre renforce le risque cardiovasculaire. La part plus importante d'oméga-6 s'explique par le succès de l'huile de tournesol, très présente sur les tables mais aussi dans les produits industriels depuis les années 1980, et par le fait que ces acides gras sont présents dans les viandes³, la charcuterie, les volailles, les œufs, etc. Inversement, les oméga-3 sont rares dans la nature et donc dans l'alimentation. Or, ils sont indispensables au développement et au fonctionnement du cerveau, du système nerveux et de la rétine, et sont excellents pour prévenir les maladies cardiovasculaires et le vieillissement. On les trouve dans les poissons gras (saumon, maquereau, sardine, thon, anchois, etc.), dont la consommation reste moins importante que celle de viande, et dans des aliments qui ont presque disparu de nos menus, comme la cervelle, l'huile et le foie de morue. Ils sont présents également dans les huiles de noix et



La côte d'agneau est la viande la plus grasse. Pour 100 g, on trouve 16,5 g de lipides, contre 4 g pour un bifteck et 3 g pour une escalope de veau.

Source : Doctissimo

de colza, ou encore dans les noix et les graines de chia et de lin. Il est intéressant de noter que des chercheurs de l'Inserm ont démontré la relation existant entre la consommation d'oméga-3 et l'adaptation au stress et à l'anxiété chez les personnes en situation de stress chronique. Car ces acides gras augmentent la plasticité de nos cellules nerveuses,

notamment dans une zone du cerveau impliquée dans la régulation des émotions et du stress⁴. Il existe encore une catégorie particulière d'acides gras : les acides gras trans. En mai 2018, l'Organisation mondiale de la santé a alerté sur leur dangerosité, affirmant qu'ils seraient responsables de plus de 500 000 décès dans le monde liés à des maladies cardiovasculaires. Les acides trans sont des acides gras insaturés qui ont subi un apport d'hydrogène pour être solidifiés et mieux conservés. C'est la raison pour laquelle on les trouve dans de très nombreux produits alimentaires industriels, qui les utilisent comme stabilisateurs et conservateurs : plats préparés, pâtes à tarte, biscuits apéritifs, barres de céréales, pains et viennoiseries, etc. En 2019, la Commission européenne se saisit du problème et décide de limiter, à partir de 2021, l'utilisation des acides trans à 2 g pour 100 g de graisse.



L'AVIS DU PRO

Professeur Philippe Legrand¹, directeur du laboratoire Biochimie-Nutrition humaine, Agrocampus, INRA Rennes, expert Anses

« L'essentiel est de veiller à son propre bilan énergétique. »

« Les lipides sont des nutriments indispensables à la vie : ils constituent les réserves énergétiques de l'organisme. L'essentiel, c'est de veiller à l'équilibre entre les quantités ingérées et les dépenses énergétiques, et d'ajuster au besoin les quantités. Ce peut être par des petites décisions – les seules qui tiennent dans la durée – comme de ne pas prendre de dessert à midi ou de marcher un peu plus dans la journée. Inutile d'incriminer le sucre, les graisses ou les industriels de l'alimentation. Certes, les produits industriels sont moins savoureux, leurs matières premières de moindre qualité et les portions trop importantes. Cependant, attention au coupable tout désigné ! Notre alimentation n'a jamais été aussi sûre et surveillée qu'aujourd'hui. Je reste donc très optimiste. C'est à chacun de veiller à son propre bilan énergétique et je suis sûr qu'on peut tous y arriver. »

1. Auteur de l'ouvrage *Coup de pied dans le plat* (2015).

Que choisir au rayon des huiles et du beurre ?

La règle d'or en matière d'alimentation reste l'équilibre, la variété et la quantité raisonnable. Cette règle vaut pour l'utilisation et la consommation des huiles. Toutes ont des qualités et il est bon de les varier pour goûter aux bienfaits de chacune : huile de colza et de noix pour les oméga-3, huile de tournesol et huile d'olive pour les oméga-6. L'huile de pépins de raisin et l'huile de sésame sont d'excellents antioxydants naturels. Pour cuisiner avec des huiles, il faut veiller à leur « point de fumée », c'est-à-dire le moment où elles se dégradent et deviennent toxiques. Certaines ne doivent pas être cuites (huiles de colza, de lin ou de noisette),

d'autres peuvent cuire doucement (huiles de soja, d'olive) ou servir pour des fritures (huiles de pépins de raisin, de tournesol). Le beurre n'est pas idéal pour cuisiner car, son point de fumée étant très bas (120 °C), il noircit très vite et devient toxique. Sa consommation crue doit rester raisonnable : s'il a l'avantage d'être riche en vitamine A, il est aussi très riche en acides gras saturés (60 g pour 100 g de beurre).

Produits allégés : un leurre ?

Dans les années 1960, le « lait allégé » fait son apparition dans les rayons des magasins. Réputé moins gras que le lait classique, il devient vite un produit de consommation courante. Aujourd'hui, l'allégation « allégé » s'applique à toutes sortes d'aliments, même si les produits laitiers (yaourts, crème, beurre, etc.) restent les plus recherchés. Certes ils sont moins riches en matières grasses (au moins 25% en moins) mais, en contrepartie, ils sont très sucrés. L'explication est simple : une partie de l'huile est remplacée par de l'eau. L'eau et l'huile ne se mélangeant pas, il est nécessaire de les lier en ajoutant un épaississant, pectine, xanthane ou amidon modifié, très riche en sucre. Ce que l'on perd en lipides est regagné en sucre... et donc en graisses, puisque l'organisme transforme l'excès de sucre en matières grasses. Au quotidien, il ne suffit pas d'obéir à la recommandation inscrite sur les panneaux publicitaires vantant les mérites de tel aliment ou de telle boisson : « manger moins gras, moins sucré, moins salé ». Il faudrait ajouter « moins transformé », « plus équilibré et plus naturel », sans jamais oublier que toute bonne attitude alimentaire est indissociable d'une activité physique régulière. Dans l'une de ses dernières recommandations sur la consommation de matières grasses (mars 2019), l'Anses rappelle d'ailleurs que « la prévention des maladies cardiovasculaires repose surtout sur des mesures hygiéniques et diététiques, combinant une alimentation diversifiée et équilibrée à la pratique d'une activité physique ». ■

Sources et références :

1. *The Journal of The American Medical Association*, 12 septembre 2016.
2. D'après le site LaNutrition.fr.
3. Les animaux qui fournissent la viande sont nourris au soja et au maïs, riches en oméga-6, alors qu'autrefois ils étaient nourris avec du foin, riche en oméga-3. L'association Bleu-Blanc-Cœur encourage et encadre les éleveurs soucieux d'augmenter la part d'oméga-3 dans l'alimentation de leurs animaux en réintroduisant, en autres, des graines de lin et de la luzerne.
4. <https://frama.link/insermstressomega3>.



LE REGARD DE...

Nicolas Aubineau,
diététicien-nutritionniste
du sport et en clinique

« Il ne faut rien supprimer et surtout pas le gras, essentiel à la vie. »

« Dans une journée, quand la prise des repas est décalée ou irrégulière, il faut observer quelques règles simples. Commencez par évaluer votre part d'activité et votre part de sédentarité afin d'adapter votre alimentation. Il ne faut rien supprimer et surtout pas le gras, qui est essentiel à la vie de nos cellules. Pour un repas sur le pouce, privilégiez des salades toutes faites assaisonnées avec de l'huile de colza, riche en oméga-3, les sushis, sans trop de riz en cas d'activité faible car c'est un gros apport de glucides, et un produit laitier complété avec des fruits secs, comme des noix, des noisettes ou des amandes. En cas de petite fringale, préférez ces derniers à une barre céréalière. Une petite poignée suffit pour apporter les acides gras essentiels. Si vous mangez tard le soir et s'il n'y a pas besoin de récupérer d'une activité trop intense, des aliments pas trop solides, type gaspacho et soupe, enrichis d'une cuillère d'huile par exemple, avec un laitage et des fruits secs, seront suffisants pour une bonne digestion, et donc une bonne nuit. »

Côté MGP : faites-vous coacher

Horaires décalés, repas sautés ou trop vite avalés, sandwichs pris sur le pouce... Le rythme professionnel n'est pas toujours propice à l'équilibre alimentaire, avec des répercussions sur la forme et l'humeur. Pour aider ses adhérents à renouer avec une alimentation naturelle et équilibrée en retrouvant des sensations de bien-être, la MGP met à leur disposition un service de coaching nutrition, accessible depuis leur espace adhérent sur MySantéclair, domaine « Médecines douces ».