

Déclaration de guerre aux trans

Dominique Forget

Le 24 novembre dernier, le Parlement canadien a déclaré la guerre aux gras trans. La Chambre des communes a en effet voté en faveur d'une résolution obligeant le gouvernement Martin à adopter, d'ici novembre 2005, un règlement ou un projet de loi qui éliminera ces gras de tous les aliments vendus au Canada. Si l'industrie alimentaire n'arrive pas à trouver des produits de remplacement, les amateurs de biscuits OREO, de croustilles ou frites surgelées devront dire adieu à leurs péchés mignons. Mais attention, ce ne sont pas que les amateurs de denrées salées et sucrées qui en pâtiront. «Des gras trans, il y en a partout dans l'alimentation nord-américaine», observe Catherine Mounier, professeure au Département de sciences biologiques et spécialiste de l'obésité. Une visite à la cafétéria du pavillon Hubert-Aquin a suffi à prouver son point...

Trompeuses apparences

Hormis les hot dogs, hamburgers et frites, bien connus pour leur contribution à l'obésité et aux maladies cardiovasculaires, les spaghettis, poulets en sauce ou feuilletés aux fruits de mer qui étaient au menu n'ont guère impressionné la biochimiste. «On trouve des gras trans dans la plupart des sauces commerciales, observe-t-elle. Pour les pâtes, l'idéal serait de faire revenir des tomates, des oignons et quelques légumes dans l'huile d'olive. Ce n'est pas le cas ici.» En effet, avec l'huile de canola, l'huile d'olive est la seule qui ne contient pas de gras trans. Mais on s'en sert encore très peu dans les restaurants et



Photo : Martin Brault

Catherine Mounier, professeure au Département de sciences biologiques.

cafétérias. C'est qu'elle est plus chère que les huiles de maïs ou d'arachide, très concentrées en gras trans.

Du côté du comptoir à sandwiches, les choses ne s'améliorent guère. Les pains sont généreusement tartinés de mayonnaise, reconnue pour sa haute teneur en gras trans. Même les soupes et les vinaigrettes qu'on propose avec les salades devraient être évitées selon la professeure. «Les apparences sont parfois trompeuses, dit-elle. Des mets qui paraissent sains contiennent parfois des gras dangereux pour la santé. À l'opposé, des aliments riches en matières grasses sont parfois moins nocifs qu'on le croit.»

Le canard, par exemple, renferme surtout des gras insaturés, bons pour

la santé. Le fromage au lait cru est aussi moins dommageable qu'on pourrait le penser. «Les gras trans se retrouvent dans les aliments qui ont été traités industriellement, explique Mme Mounier. Il n'y en a pas dans les aliments de base comme la viande, les légumes crus ou même le beurre. Les Français mangent très gras, mais ont beaucoup moins de problèmes d'obésité que les Américains. C'est en partie parce qu'ils consomment moins d'aliments transformés.» Des chercheurs ont aussi démontré que les Américains et les Canadiens étaient génétiquement plus aptes qu'autrefois à capter les calories. Leur corps s'est tranquillement habitué à absorber plus de sucres et de

graisses! Ce phénomène n'a pas été observé chez les Européens.

Virage à 180 degrés

Pourquoi les Nord-Américains affectionnent-ils particulièrement les aliments transformés? «C'est en partie une question d'esthétisme, pense Catherine Mounier. Les gras trans sont solides à la température de la pièce. Les aliments qui en contiennent comme les beignes ou les gâteaux gardent donc leur consistance lorsqu'on les place dans les présentoirs. Même chose pour le beurre d'arachide. Le beurre naturel se sépare et se liquéfie si on ne le met pas au frigo, mais le beurre d'arachide auquel on a intégré des gras trans conserve sa texture

onctueuse. Les Canadiens et les Américains se sont habitués à ces aliments.»

Les gras trans ne sont pourtant pas les seuls à avoir cette propriété. Les gras dits «saturés» sont également solides à la température ambiante. «Les gras saturés proviennent essentiellement de sources animales, le beurre et le saindoux par exemple. On les utilisait abondamment dans la préparation des aliments il y a une vingtaine d'années, jusqu'à ce qu'on se rende compte qu'ils étaient liés aux maladies cardiovasculaires. On les a alors largement remplacés par des gras trans, produits par transformation chimique. Mais avec le temps, on s'est rendu compte que ces derniers étaient 15 fois plus nocifs pour le cœur que les gras saturés. D'où le virage à 180 degrés qu'on envisage aujourd'hui.»

Catherine Mounier, qui a reçu le prix d'excellence Pratt & Whitney Canada de la Fondation des maladies du cœur du Québec au mois de décembre dernier, applaudit la résolution adoptée par le gouvernement canadien et souhaite que le projet se concrétise. «Économiquement, ce sera certainement très dur pour l'industrie alimentaire. Elle devra adapter la composition de chacun de ses produits. Le consommateur aura aussi des compromis à faire. Apprendre à brasser son beurre d'arachide avant de tartiner son pain par exemple. Mais pour moi, il n'y a pas de doute. Il faut faire cette transition, même si elle s'étale sur plusieurs années. C'est notre santé qui en dépend après tout.» ●