



Santé du cœur

Les effets des gras *trans* d'origine animale sur la santé cardiaque des femmes

De nombreuses études ont fait état des effets délétères de la consommation de gras *trans* provenant des huiles végétales partiellement hydrogénées sur le taux de lipides sanguins. Cependant, l'impact distinct des gras *trans* naturellement produits par les ruminants sur ce facteur de risque de maladies du cœur n'est pas connu, particulièrement chez les femmes.

Une étude menée récemment par le professeur Benoît Lamarche et son équipe de l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF) de l'Université Laval a testé les effets d'un beurre naturellement riche en gras *trans* sur les taux de lipides sanguins chez des femmes en santé. Les résultats de cette étude suggèrent qu'une consommation modérée à élevée de gras *trans* d'origine animale n'aurait pas d'effet sur le taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) chez les femmes mais occasionnerait une légère diminution du taux de cholestérol HDL (bon cholestérol), surtout chez les femmes en surpoids.

Un total de 61 femmes en santé de 19 à 70 ans ont consommé 2 diètes, chacune d'une durée de 4 semaines, administrées dans un ordre aléatoire et étant conçues pour fournir la même quantité de calories et de nutriments et ainsi favoriser un maintien du poids. Tous les repas étaient fournis aux participantes, maximisant ainsi le contrôle sur leur alimentation. Une des diètes était modérément riche en gras *trans* d'origine animale (3,7g/2500 kcal) provenant de beurre naturellement riche en gras *trans* et l'autre était une diète typiquement canadienne, fournissant 0,9g de gras *trans* pour une diète de 2500 kcal provenant de beurre régulier. Les 2 diètes étaient administrées à 3 jours d'intervalle. Ni les participantes, ni les intervenants n'étaient informés de l'ordre des diètes pendant toute la durée de l'étude. Notons que le beurre riche en gras *trans* a été conçu à partir du lait de vaches dont l'alimentation a été enrichie d'huile de maïs pour en augmenter la proportion de gras *trans* naturellement produit par l'organisme du ruminant. Il a été estimé que 0,7g de gras *trans* résiduel était également fourni par les autres aliments pour les 2 diètes.

Cette étude a démontré qu'une consommation de 3,7g/2500 kcal de gras *trans* d'origine animale comparativement à 0,9g/2500 kcal n'avait pas d'effet sur les facteurs de risque de maladie du cœur (taux de cholestérol LDL, de triglycérides), mais serait associé à une baisse de 3% du taux de cholestérol HDL chez les femmes en surpoids, lorsque comparé à la consommation d'une diète typiquement canadienne.

Le cholestérol HDL transporte le cholestérol vers le foie pour son élimination ou son utilisation. Plus son taux est élevé dans le sang, moins le risque de maladie du cœur est élevé. Au contraire, le cholestérol LDL achemine le cholestérol vers les tissus et organes, où il est emmagasiné. Plus son taux est élevé dans le sang, plus le risque est élevé. Les

triglycérides sont aussi un type de gras sanguin dont un taux élevé augmente le risque de maladie du cœur

L'étude du professeur Lamarche et de son équipe démontre que les hommes et les femmes ne réagissent pas de la même façon à une modification du profil lipidique dans leur alimentation et que contrairement à l'information qui est véhiculée sur les gras *trans* en général, les gras *trans* d'origine animale n'auraient pas les effets délétères des gras *trans* issus de l'hydrogénisation des huiles végétales. Il pourrait donc être pertinent de distinguer les types de gras *trans* selon leur origine sur l'étiquetage alimentaire et dans les recommandations nutritionnelles.

Organismes subventionnaires : Producteurs Laitiers du Canada

Dairy Australia

Agriculture et Agroalimentaire Canada

Commission Canadienne du Lait

Investigateur principal :

Benoît Lamarche, Ph.D.

Professeur, École de nutrition, Université Laval

Titulaire, Chaire de recherche du Canada en nutrition et santé cardiovasculaire.

Co-investigateurs :

Patrick Couture, M.D., Ph.D.

Paul Paquin, Ph.D.

Yvan Chouinard, Ph.D.