

# Déclaration

## LES ACIDES « GRAS TRANS », LES MALADIES DU CŒUR ET LES AVC

### LES FAITS

- Votre alimentation peut influencer vos risques de maladies du cœur et d'AVC. Les habitudes alimentaires qui permettront de réduire vos risques comprennent une alimentation riche en fibres et plus faible en matières grasses, la consommation de nombreux légumes et fruits ainsi que l'adéquation entre vos portions et votre niveau d'activité physique.
- Réduire la part de gras trans et saturés dans votre alimentation vous aidera à diminuer vos risques de maladies cardiovasculaires et d'accident vasculaire cérébral.
- Simplement réduire ou éliminer les gras trans contenus dans les aliments emballés ne rendra pas nécessairement l'alimentation plus nourrissante. Il faut aussi être conscient de la teneur en sel et en sucre des aliments ainsi que du nombre total de calories qu'ils contiennent.
- Votre risque global de maladies cardiovasculaires et d'accident vasculaire cérébral est déterminé par TOUS vos facteurs de risque. Certains d'entre eux sont modifiables tandis que d'autres ne le sont pas.
  - Les facteurs de risque que vous pouvez modifier sont : le tabagisme, la sédentarité, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, l'obésité et le diabète.
  - Les facteurs de risque que vous ne pouvez pas modifier sont : l'âge, le sexe, les antécédents familiaux et l'origine ethnique.
- En connaissant et en agissant sur le plus grand nombre de facteurs de risque possible, vous pouvez réduire vos risques de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral.

### RECOMMANDATIONS

La Fondation des maladies du cœur du Canada émet les recommandations suivantes :

1. Le gouvernement fédéral surveille les progrès de l'industrie en vue d'atteindre les recommandations émises dans le Rapport final du Groupe d'étude sur les graisses trans (2006)<sup>†</sup>, qui a été coprésidé par la Fondation des maladies du cœur et Santé Canada, et réglemente les taux de gras trans au seuil recommandé par le Groupe de travail d'ici 2009, au besoin.
2. Rendre publics les renseignements exacts sur la valeur nutritionnelle des aliments et les effets de la réduction des gras trans sur la santé afin d'aider les consommateurs à faire des choix informés et sains.
3. Remplacer le plus rapidement possible, et dans la mesure du possible, les gras trans dans les aliments emballés par des choix plus sains — comme les gras monoinsaturés et polyinsaturés — plutôt que par une quantité équivalente de gras saturés.
4. Adopter, pour toute la population canadienne, une alimentation saine et équilibrée comprenant :
  - des aliments provenant des quatre groupes alimentaires comme le recommande le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*;
  - une consommation de matières grasses ne dépassant pas de 20 à 35 % de la totalité des calories quotidiennes (soit de 45 à 75 g par jour chez les femmes et de 60 à 105 g par jour chez les hommes);
  - une quantité accrue de gras polyinsaturés — particulièrement d'acides gras oméga-3 (poissons gras, graines de lin, huile de canola, huile de soya, noix, produits d'oeufs liquides, etc.) — et de gras monoinsaturés (huile d'olive, huile de canola, avocats, noix, etc.);
  - une quantité réduite de gras trans et saturés.

La Fondation des maladies du cœur du Canada reconnaît que la santé cardiovasculaire à long terme des Canadiens et des Canadiennes est affectée par des facteurs à la fois individuels et sociaux. Parmi les facteurs individuels, on retrouve le bagage génétique, les choix personnels de mode de vie et de comportement ainsi que le soutien social. Parmi les facteurs sociaux, on retrouve les conditions sociales, économiques et environnementales dans lesquelles la population canadienne vit, travaille, apprend et joue. La Fondation encourage la population canadienne à adopter des modes de vie sains, et invite les gouvernements et le secteur privé à développer des politiques et des programmes afin de favoriser des milieux de vie sains et de réduire les inégalités qui ont un impact néfaste sur la santé et le bien-être.



FONDATION  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
DU CANADA

À la conquête de solutions.

## LES ACIDES « GRAS TRANS », LES MALADIES DU CŒUR ET LES AVC

### RENSEIGNEMENTS UTILES

#### Les gras insaturés, saturés et trans

##### Gras insaturés

Les gras insaturés peuvent aider à réduire le niveau de cholestérol des lipoprotéines de basse densité (cholestérol LDL ou « mauvais » cholestérol). Il existe deux types de gras insaturés : monoinsaturés et polyinsaturés.

Les gras monoinsaturés réduisent les niveaux de cholestérol LDL. On les retrouve principalement dans les huiles d'olive et de canola ainsi que dans certaines margarines molles non hydrogénées.

Il existe deux types de gras monoinsaturés : les acides gras oméga-3 et oméga-6.

- Les oméga-3 aident le sang à ne pas former de caillots tout en favorisant la réduction des niveaux de triglycérides, abaissant ainsi les risques de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral. Les gras oméga-3 se retrouvent dans les poissons gras comme le saumon, le maquereau, le hareng et les sardines ainsi que dans les graines de lin et dans certains produits plus nouveaux comme les œufs liquides oméga-3.
- L'alimentation des Canadiens et des Canadiennes a tendance à inclure une grande quantité d'oméga-6. Ils sont liquides à la température ambiante et se retrouvent dans les aliments d'origine végétale. Les huiles de carthame, de tournesol et de maïs en contiennent. Ce type de matières grasses se retrouve également dans certaines margarines non hydrogénées et certaines noix et graines comme les amandes, les pacanes, les noix de Brésil, les graines de tournesol et de sésame. Les oméga-6 aident à réduire le cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol), mais on croit qu'ils réduisent aussi les niveaux de cholestérol HDL (« bon » cholestérol) lorsqu'ils sont consommés en trop grande quantité. Ils devraient être consommés avec modération car ils contribuent à faire augmenter la quantité totale de calories dans votre alimentation.

##### Gras saturés

Les gras saturés sont solides à la température ambiante et proviennent d'aliments d'origine animale comme la viande, la volaille, les œufs et les produits laitiers. Certains aliments d'origine végétale contiennent aussi des gras saturés, c'est le cas des huiles de noix de coco, de palme et de palmiste.

Les gras saturés peuvent faire augmenter les niveaux de cholestérol LDL (ou « mauvais » cholestérol). Réduire votre consommation de gras saturés constitue une importante mesure pour réduire vos risques de maladies cardiovasculaires et d'accident vasculaire cérébral. Vous pouvez réduire la quantité de gras saturés que vous consommez en choisissant des coupes de viande maigres, en retirant la peau du poulet et en utilisant des produits laitiers à teneur réduite en matières grasses. De plus, toute méthode de cuisson qui permet de drainer les matières grasses (griller, rôti ou cuire à la broche) aide à réduire la quantité de gras saturés que vous consommez.

##### Gras trans

Une alimentation saine contient peu de gras trans. Ces derniers sont produits lorsqu'un gras insaturé est traité ou hydrogéné. Tout comme les gras saturés, ils font augmenter les niveaux de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol). Ils se retrouvent dans les margarines partiellement hydrogénées ainsi que dans plusieurs types de craquelins, de biscuits et de produits de boulangerie. Surveillez les indications « partiellement hydrogéné » ou « shortening d'huile végétale » dans la liste d'ingrédients afin de savoir si un produit en contient. Les huiles végétales partiellement hydrogénées constituent la principale source de gras trans dans l'alimentation des Canadiens et des Canadiennes. Les gras trans se retrouvent également dans les aliments frits de certains établissements de restauration-minute.

Afin de vous aider à identifier les gras trans et les autres ingrédients contenus dans les aliments, un nouveau tableau, intitulé *Les faits nutritionnels*, fera son apparition sur les emballages alimentaires au Canada d'ici décembre 2005 pour les grandes entreprises alimentaires et d'ici décembre 2007 pour les entreprises plus petites. Ces tableaux vous aideront à identifier et à limiter votre consommation de produits riches en gras trans. En attendant, nous vous conseillons de rechercher les mots « partiellement hydrogéné » ou « shortening d'huile végétale » dans la liste d'ingrédients et de limiter votre consommation de ces types d'huile.

† [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tf-ge/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tf-ge/index_f.html)

Cette déclaration a été mise à jour en janvier 2008.

Pour en savoir plus sur une saine alimentation, visitez le site [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca). Pour mieux connaître notre programme d'information sur les aliments *Visez santé*<sup>MC</sup>, qui vous permet d'identifier les choix d'aliments sains lors de vos emplettes, visitez le site [www.visezsante.org](http://www.visezsante.org).



FONDATION  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
DU CANADA

À la conquête de solutions.