

LES HUILES ET MARGARINES VÉGÉTALES... NOS ALLIÉES SANTÉ

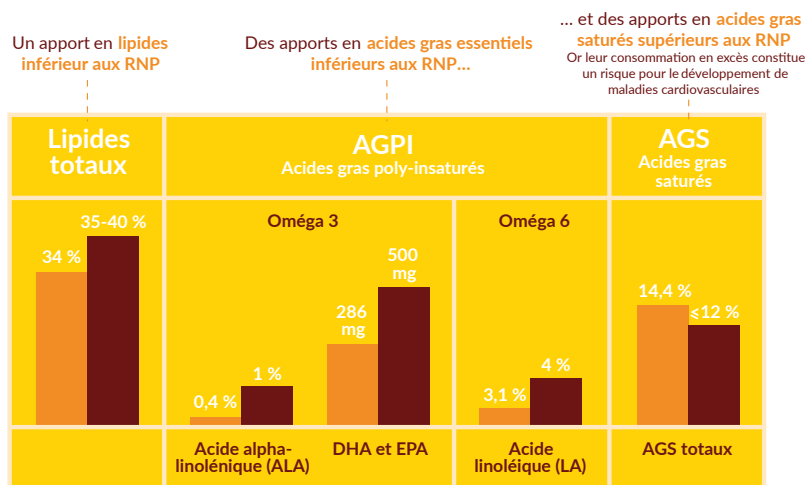
LE 3 DÉCEMBRE 2020

L'hiver et le contexte sanitaire actuel mettent à l'épreuve le corps, dont il faut prendre soin. L'équilibre alimentaire est un des éléments clés qui y contribue. Pourtant, les adultes français sont encore loin du compte en ce qui concerne les apports quotidiens en oméga 3 ALA (acide alpha-linolénique). Une situation qui pourrait évoluer en les sensibilisant sur les apports recommandés et où les trouver dans l'alimentation.

LES OMÉGA 3 ET 6 : des acides gras essentiels consommés en deçà des recommandations

Le corps humain a besoin d'acides gras essentiels qu'il n'est pas capable de fabriquer. Ces acides gras essentiels sont les oméga 3 ALA (acide alpha-linolénique) et les oméga 6 LA (acide linoléique) : ils ne peuvent être fournis que par l'alimentation et doivent être consommés en quantité suffisante car ils participent au maintien d'un taux normal de cholestérol dans le sang, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée associée à un mode de vie sain. En termes de quantité, l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) précise que 1% de l'apport énergétique total sur une journée devrait être apporté par les oméga 3 ALA (acide alpha-linolénique) ce qui équivaut à 2,2 g et que 4 % devrait être apporté par les oméga 6 LA (acide linoléique) ce qui équivaut à 8,9 g.

Pourtant aujourd'hui, les adultes français sont en dessous des recommandations avec par exemple une consommation moyenne de 0,4 % contre les 1%¹ recommandés pour les oméga 3 ALA. C'est notamment pourquoi, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée associée à un mode de vie sain, le PNNS (Programme national nutrition santé) recommande de privilégier un apport en lipides provenant de matières grasses riches en oméga 3, comme les huiles végétales de colza par exemple. De plus, contrairement aux idées reçues, nous ne consomons pas trop d'oméga 6, puisque la consommation moyenne est de 3,1 % contre les 4 %¹ recommandés.



● Apport quotidien² ● RNP (Références Nutritionnelles pour la Population)³
 Les apports quotidiens et RNP sont exprimés en pourcentage de l'apport énergétique sans alcool (AESA), à l'exception de ceux relatifs aux DHA et EPA qui sont exprimés en mg.

¹ Actualisation des ANC (Apports Nutritionnels Conseillés) pour les acides gras, ANSES, mai 2011
² Apport moyen en acides gras pour la population adulte française (18-79 ans), issu de l'analyse des données d'INCA 3 (Etude Individuelle Nationale sur les Consommateurs Alimentaires), ANSES, 2017
³ Recommandations nutritionnelles pour la population, Les précis de diététique (dont les données sur les acides gras sont issues de l'actualisation des ANC sur les acides gras 2011 de l'ANSES)

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation (CHAFEA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.

LES OMÉGA, QUI SONT-ILS ?

L'acide alpha-linolénique (de la famille des **oméga 3**) et l'acide linoléique (de la famille des **oméga 6**) sont des acides gras dits essentiels : c'est-à-dire qu'ils ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme et doivent donc être apportés par l'alimentation. L'acide alpha-linolénique (ALA) contribue au maintien d'un taux normal de cholestérol sanguin pour un apport quotidien de 2 g. L'acide linoléique (LA) contribue au maintien d'un taux normal de cholestérol sanguin pour un apport quotidien de 10 g.

Les **oméga 9** sont des acides gras insaturés, et sont connus pour leur résistance aux hautes températures. Le remplacement d'une matière grasse riche en acides gras saturés par une matière grasse riche en acides gras insaturés permet de réduire le taux de cholestérol sanguin. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne.

Il s'agit des apports recommandés en oméga 3 ALA, oméga 6 LA, et oméga 9 dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

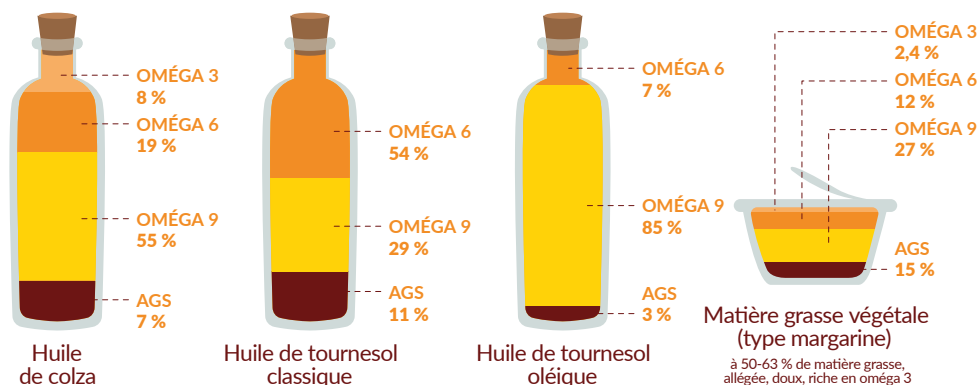
ALORS COMMENT CONSOMMER DAVANTAGE ces oméga 3 et 6 dans notre alimentation ?

Les oméga 3, 6 et/ou 9 sont naturellement présents dans les huiles et margarines végétales. Par exemple, les apports journaliers recommandés en oméga 3 ALA de 2,2 g correspondent à 2 cuillères à soupe d'huile de colza et les apports recommandés en oméga 6 LA correspondent à 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol.

Les matières grasses végétales contribuent par ailleurs très faiblement à l'apport en lipides (3,6 %) et en acides gras saturés (1,6 %) dans l'alimentation des Français.

Autre bénéfice nutritionnel clé : ces huiles végétales sont source de vitamine E ! Un antioxydant qui aide les cellules à lutter contre le stress oxydatif, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

ZOOM SUR LEURS APPORTS



Source : Ciqal 2020

⁴ Contribution des matières grasses végétales à l'apport moyen en acides gras pour la population adulte française (18-79 ans), issu de l'analyse des données d'INCA 3 (Etude Individuelle Nationale sur les Consommateurs Alimentaires), ANSES, 2017

UN BESOIN DE PÉDAGOGIE

sur les bénéfices nutritionnels des huiles et margarines végétales et sur la façon de les consommer :

L'enquête consommateurs menée en 2020 pour Terres Univia dans le cadre de la campagne co-financée par l'Union Européenne "Les huiles et margarines végétales, bienfaits de l'Europe" le montre : deux tiers des Français interrogés ne se sentent pas suffisamment informés sur les façons de consommer les huiles de colza, de tournesol et les margarines végétales, ainsi que sur leurs qualités nutritionnelles.

Pour y répondre, une rubrique dédiée sur le site de la campagne a été créée contenant de nombreuses informations : www.huilesetomega.eu/tout-comprendre-sur-les-huiles-et-leurs-bienfaits/

"Pourquoi est-il important de consommer des aliments riches en oméga 3 ?" ; "Tout le monde a-t-il besoin d'oméga 3 et 6 ?" ; "Pourquoi doit-on varier les huiles dans son alimentation ?"... Et beaucoup d'autres thématiques qui intéresseront les Français pour mieux comprendre le rôle des oméga 3, 6 et 9 sur leur santé.

Pour promouvoir une utilisation quotidienne de ces huiles et margarines, des recettes de cuisine ont été développées en collaboration avec des experts et des chefs. Cakes salés et sucrés, taboulés, houmous, autant de recettes simples et quotidiennes intégrant ces huiles et margarines végétales en cuisson, assaisonnement, pâtisserie... pour inspirer en cuisine !

Toutes les recettes sont à retrouver sur le site :

<https://www.huilesetomega.eu/>



Terres Univia est l'interprofession des huiles et des protéines végétales. Elle regroupe les principales associations et fédérations professionnelles de la production, la commercialisation, la transformation et l'utilisation des oléagineux et des plantes riches en protéines. Ses missions : la connaissance des productions et des marchés, la promotion de la filière et de ses produits, le pilotage des dispositifs de qualité, le soutien aux actions de R&D, l'organisation des pratiques professionnelles et la diffusion de ses connaissances auprès des professionnels.

À disposition si besoin d'informations complémentaires.

CONTACT PRESSE :

Sopexa France | Laurène Hug
Téléphone : +33 1 55 37 50 01 | Mail : lhug@sopexa.com