

# CONSOMMATION ALIMENTAIRE DES FRANÇAIS EN LIPIDES : **TROP PEU D'OMÉGA 3, TROP D'ACIDES GRAS SATURÉS**

L'Anses a mis à disposition en septembre dernier les données brutes de l'étude nationale de consommation alimentaire INCA 2. L'ONIDOL, interprofession des oléagineux, a analysé et comparé ces données aux apports nutritionnels conseillés (ANC) pour les acides gras<sup>1</sup> (AG), mettant en évidence d'importants déséquilibres chez les Français.

L'étude révèle que :

- **L'apport moyen en lipides ainsi que l'apport en oméga 6 sont satisfaisants.**
- **L'apport en oméga 3 est lui largement inférieur aux ANC** : 98,8% des Français ont un apport insuffisant en acide alpha-linolénique, alors que cet acide gras est essentiel car le corps humain ne peut pas s'en passer et il ne sait pas le fabriquer.
- **L'apport en oméga 9 est lui aussi inférieur aux recommandations.**
- A l'inverse, **les AG saturés sont apportés en quantités trop importantes**, en particulier les AG saturés spécifiques<sup>2</sup> qui sont athérogènes en cas d'excès.

Ainsi que le recommande le Programme national nutrition santé (PNNS), l'ONIDOL rappelle qu'**il est plus que jamais important de savoir choisir ses matières grasses, en privilégiant les matières grasses d'origine végétale et en variant leur consommation.**

**Le profil moyen d'apports en acides gras (AG) issu de l'analyse des données INCA 2 par l'ONIDOL est le suivant chez l'adulte<sup>3</sup> :**

		Apport moyen quotidien INCA 2	ANC <sup>1</sup>
Lipides	Lipides totaux	38,0 %	35-40 %
AG Oméga 3	Acide alpha-linolénique	0,4 %	1 %
	Acide docosahexaénoïque (DHA)	137 mg	250 mg
	Acide eicosapentaénoïque (EPA)	102 mg	250 mg
AG Oméga 6	Acide linoléique	3,9 %	4 %
AG Oméga 9	Acide oléique	10,8 %	15-20 %
AG Saturés	Saturés totaux	14,4 %	≤ 12 %
	Saturés spécifiques <sup>2</sup>	9,5 %	≤ 8 %

1- Actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras ; Rapport d'expertise collective ; Anses ; Mai 2011.

2- AG saturés spécifiques = Acides laurique, myristique et palmitique.

3- Les valeurs sont exprimées, excepté pour l'EPA et le DHA, en pourcentage de l'apport énergétique sans alcool. Dans le cas du DHA et de l'EPA, les valeurs sont exprimées en milligrammes par jour. Les ANC sont ceux d'un adulte consommant 2000 kcal par jour.

L'Anses réalise tous les sept ans une étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA) sous l'égide des ministères de la Santé et de l'Agriculture. Ces études fournissent à un moment donné une photographie des habitudes de consommations alimentaires de la population française métropolitaine. Combinées aux plans de surveillance et aux bases de données de l'Anses sur la composition des aliments, ces données permettent de connaître entre autres les apports en substances bénéfiques présentes dans notre alimentation (vitamines, acides gras indispensables, ...).

Deuxième édition des études INCA, l'étude INCA 2 a été menée en 2006-2007.

L'alimentation doit apporter une quantité suffisante des différents nutriments nécessaires pour assurer la couverture de l'ensemble des besoins de l'organisme. L'Anses définit des valeurs repères qui permettent la couverture des besoins de l'ensemble de la population : les « Apports nutritionnels conseillés » ou ANC.

L'analyse statistique menée consiste en la combinaison des données INCA 2 aux données de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2013, également disponible en ligne. L'appariement des nomenclatures des deux bases n'étant pas complet, des techniques de traitement des valeurs manquantes ont été appliquées pour 149 aliments sur 1342 (détails disponibles sur demande). Les résultats présentés ici concernent la population adulte et toutes les statistiques ont été calculées en prenant en compte les 2624 adultes et en les pondérant de manière à assurer la représentativité de la population adulte française, conformément aux recommandations de l'Anses.

L'ONIDOL, interprofession des oléagineux, a pour objet de promouvoir le développement et l'utilisation des productions d'oléagineux (colza, tournesol, soja, lin, olive) dans un esprit de concertation permanente entre les différentes familles professionnelles (principales associations et fédérations professionnelles concernées par la production, la commercialisation, la transformation et l'utilisation des oléagineux).

Promotion, communication, recherches, valorisation et diffusion des résultats, en particulier sur les lipides d'origine végétale, sont les missions de l'interprofession.

Rapport complet de l'étude disponible sur le site [huilesplaisirsante.com](http://huilesplaisirsante.com) à partir du 23 février 2015

**Contact presse :**

Camille EVRARD - Sprim

Tél. : 06 82 98 09 41

E-mail : [c.evrard@sprimbox.com](mailto:c.evrard@sprimbox.com)