

PUBLICATION DU CONSEIL SUPERIEUR DE LA SANTE N° 8310

Sécurité des huiles et graisses : quelques conseils pratiques

4 juillet 2012

Les recommandations nutritionnelles dans le domaine des matières grasses visent à accroître la consommation de produits riches en acides gras polyinsaturés au détriment des produits riches en graisses saturées. Or, il est bien connu que les risques d'oxydation des huiles et des graisses sont liés à leur niveau d'insaturation.

De nombreuses substances toxiques ont été identifiées parmi les produits d'oxydation des huiles et des graisses. Certaines interviennent dans les processus inflammatoires et peuvent favoriser l'athérosclérose, la maladie d'Alzheimer, le diabète de type 2 et les maladies hépatiques. D'autres sont mutagènes et potentiellement cancérigènes chez l'homme. Enfin, pour d'autres encore, des informations manquent afin de déterminer leur toxicité et leur éventuel pouvoir mutagène.

Le suivi des recommandations nutritionnelles d'accroître le rapport entre d'une part les huiles riches en acides gras polyinsaturés de type oméga-3 et oméga-6 et d'autre part les autres produits gras consommés, nécessite une vigilance accrue quant aux méthodes utilisées pour fabriquer, conserver et utiliser les différents produits.

En particulier, les recommandations suivantes sont formulées :

- Pour la cuisson au four d'aliments riches ou enrichis en acides gras polyinsaturés, une température maximale de 180°C doit être respectée mais on peut allonger le temps de cuisson.
- Pour les cuissons à la poêle, il faut utiliser une matière grasse adéquate, à savoir éviter les huiles riches en acides gras polyinsaturés. Il convient d'utiliser de l'huile d'olive, du beurre ou une margarine ordinaire de bonne qualité (mais non enrichie en acides gras polyinsaturés).
- Pour les fritures, il convient aussi d'utiliser des matières grasses adéquates (consulter l'étiquette du produit à propos de l'usage recommandé), généralement pauvres en acides gras polyinsaturés, de ne pas dépasser une température de 180°C et de renouveler l'huile après 5 à 6 utilisations maximum.
- Il faut bien ventiler le local de préparation des aliments pour éviter l'inhalation de composés volatils toxiques.
- En ce qui concerne la conservation et le stockage, il faut maintenir les aliments riches en acides gras polyinsaturés :
 - à basse t°, en respectant des dates limites de conservation,
 - à l'abri de la lumière.

- Il faut éviter le contact des aliments avec les métaux oxydables ou ions métalliques (fer, cuivre) et privilégier les récipients en Pyrex ou en Inox.

En matière d'alimentation, il faut aussi rappeler quelques conseils :

- Il faut limiter la consommation des denrées riches en graisses et veiller à un apport équilibré en oméga-3 et oméga-6.
- Il faut réserver les huiles et aliments riches en acides gras polyinsaturés aux préparations sans cuisson à haute température.
- Il faut consommer suffisamment (au minimum 400 g/j répartis en 5 portions) de légumes et de fruits qui sont riches en antioxydants.

Un avis détaillé sur ce sujet (N° 8310 – Sécurité des huiles et graisses de janvier 2011) est disponible sur le site du Conseil Supérieur de la Santé (www.css-hgr.be).
<http://tinyurl.com/CSS-8310-graisses>

COMPOSITION DU GROUPE DE TRAVAIL

Tous les experts ont participé **à titre personnel** au groupe de travail. Les noms des experts du CSS sont annotés d'un astérisque *.

Les experts suivants ont participé à l'élaboration de ces recommandations lors des séances du 29/02 et 30/05/2012 du groupe de travail permanent « Nutrition, Alimentation et Santé, y compris Sécurité Alimentaire » (NASSA) :

BRASSEUR Daniel*	nutrition pédiatrique	ULB
CARPENTIER Yvon*	nutrition, biochimie pathologique	ULB
FONDU Michel	chimie, additifs, contaminants	ULB
HUYGHEBAERT André	chimie, technologie	UGent
KOLANOWSKI Jaroslaw	physiologie et physiopathologie de l'alimentation ; physiopathologie de l'obésité, du syndrome métabolique et du diabète de type 2	UCL
LARONDELLE Yvan	biochimie métabolique, nutrition animale et humaine	UCL
MAGHUIN-ROGISTER Guy*	analyse des denrées alimentaires	ULg
MERTENS Birgit	toxicologie, <i>novel foods</i>	ISP
NEVE Jean*	chimie thérapeutique et sciences nutritionnelles	ULB
PAQUOT Michel*	chimie, technologie	Gembloux Agro-Bio Tech
PUSSEMIER Luc*	résidus et contaminants, risques chimiques	CODA
VAN LOCO Joris	chimie, contaminants	ISP
VANSANT Greet*	alimentation et santé	KULeuven

L'administration était représentée par :

HORION Benoît	SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement – DG 4
---------------	---

Le groupe de travail a été présidé par Monsieur Yvon CARPENTIER et le secrétariat scientifique a été assuré par Madame Michèle ULENS.

Au sujet du Conseil Supérieur de la Santé (CSS)

Le Conseil Supérieur de la Santé est un service fédéral relevant du SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement. Il a été fondé en 1849 et rend des avis scientifiques relatifs à la santé publique aux ministres de la santé publique et de l'environnement, à leurs administrations et à quelques agences. Ces avis sont émis sur demande ou d'initiative. Le CSS ne prend pas de décisions en matière de politique à mener, il ne les exécute pas mais il tente d'indiquer aux décideurs politiques la voie à suivre en matière de santé publique sur base des connaissances scientifiques les plus récentes.

Outre son secrétariat interne composé d'environ 25 collaborateurs, le Conseil fait appel à un large réseau de plus de 500 experts (professeurs d'université, collaborateurs d'institutions scientifiques), parmi lesquels 200 sont nommés à titre d'expert du Conseil. Les experts se réunissent au sein de groupes de travail pluridisciplinaires afin d'élaborer les avis.

En tant qu'organe officiel, le Conseil Supérieur de la Santé estime fondamental de garantir la neutralité et l'impartialité des avis scientifiques qu'il délivre. A cette fin, il s'est doté d'une structure, de règles et de procédures permettant de répondre efficacement à ces besoins et ce, à chaque étape du cheminement des avis. Les étapes clé dans cette matière sont l'analyse préalable de la demande, la désignation des experts au sein des groupes de travail, l'application d'un système de gestion des conflits d'intérêts potentiels (reposant sur des déclarations d'intérêt, un examen des conflits possibles, et un comité référent) et la validation finale des avis par le Collège (ultime organe décisionnel). Cet ensemble cohérent doit permettre la délivrance d'avis basés sur l'expertise scientifique la plus pointue disponible et ce, dans la plus grande impartialité possible.

Les avis des groupes de travail sont présentés au Collège. Après validation, ils sont transmis au requérant et au ministre de la santé publique et sont rendus publics sur le site internet (www.css-hgr.be), sauf en ce qui concerne les avis confidentiels. Un certain nombre d'entre eux sont en outre communiqués à la presse et aux groupes cibles parmi les professionnels du secteur des soins de santé.

Le CSS est également un partenaire actif dans le cadre de la construction du réseau EuSANH (*European Science Advisory Network for Health*), dont le but est d'élaborer des avis au niveau européen.

Si vous souhaitez rester informé des activités et publications du CSS, vous pouvez vous abonner à une *mailing-list* et/ou un *RSS-feed* via le lien suivant:
<http://www.css-hgr.be/rss>.