

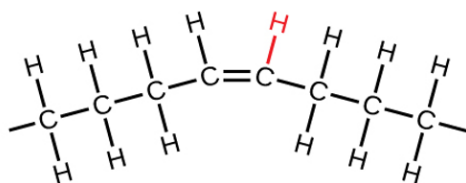
Document de synthèse sur les Acides Gras Trans



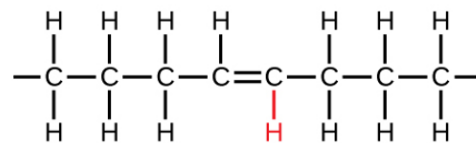
Définition

Les acides gras trans (AGT) sont un type particulier d'acides gras insaturés.

Dans le [règlement \(UE\) n° 1169/2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires](#), ils sont définis comme des « acides gras qui présentent au moins une liaison double non conjuguée (c'est-à-dire interrompue par au moins un groupement méthylène) entre atomes de carbone en configuration trans », configuration dans laquelle les atomes d'hydrogène sont situés de part et d'autre du plan de la liaison.



Double liaison de configuration *cis*



Double liaison de configuration *trans*

Les huiles partiellement hydrogénées constituent la principale source alimentaire des AGT d'origine industrielle. L'hydrogénation permet d'augmenter le point de fusion des acides gras insaturés : ces matières grasses deviennent solides à température ambiante. Elles sont ainsi plus faciles à utiliser dans certaines applications (comme la fabrication de biscuits ou viennoiseries) et elles présentent aussi l'avantage d'être moins sensibles à l'oxydation (au rancissement). Les huiles complètement hydrogénées ne contiennent pas d'AGT.

Les AGT peuvent également être naturellement présents dans les produits alimentaires tirés de ruminants, tels que les produits laitiers ou la viande de bovins, d'ovins ou de caprins.

Risques pour la santé et recommandations

Une consommation élevée d'AGT fait partie des facteurs de risque de développement d'une maladie coronarienne et plus que tout autre macronutriment augmente le risque de maladies cardiovasculaires.

Depuis la fin 2009, l'EFSA recommande une consommation d'AGT la plus faible possible ⁽¹⁾.

En Belgique, le Conseil Supérieur de la Santé a émis en 2012 un [avis sur les AGT d'origine industrielle](#) dans lequel il recommande de réduire au maximum la consommation d'AGT d'origine industrielle. Celle-ci ne devrait pas dépasser 2 g par 100 g d'huile ou de graisse, afin de limiter leur apport à moins de 1% des apports énergétiques totaux.

Le 15 mai 2018, l'Organisation mondiale de la santé a émis des recommandations allant dans même sens et a appelé les gouvernements à éliminer de l'alimentation les AGT d'origine industrielle.

Notons que comme la cuisson des lipides à très hautes températures peut provoquer une hydrogénation partielle ou une transformation en isomère trans, il ne suffit pas de limiter sa consommation en produits industriels pour ne pas consommer d'AGT. Il convient aussi de ne pas trop chauffer des huiles et corps gras non destinés à la cuisson (comme les huiles destinées à l'assaisonnement que sont les huiles d'arachides, de tournesol et de lin par exemple).

Limitation de la teneur

Depuis plusieurs années les industriels ont reformulé leurs produits de manière à ce que les teneurs en AGT d'origine industrielle soient en dessous des 2g par 100 g de matière grasse dans la majorité des denrées alimentaires. Toutefois, pour certains produits, l'on a pu observer des teneurs élevées allant même jusqu' à 50 g d'AGT par 100 g de matières grasses. Parmi ces produits figurent notamment certains biscuits, ainsi que des denrées alimentaires non préemballées, telles que les produits de boulangerie.

Pour limiter la teneur en AGT d'origine industrielle dans toute l'alimentation, la Commission européenne a adopté en avril 2019 le [règlement \(UE\) 2019/649](#) qui modifie la partie B de l'annexe III du [règlement \(CE\) 1925/2006](#) qui permet d'interdire ou limiter la présence de certaines substances dans les denrées alimentaires.

Une limite maximale d'AGT d'origine industrielle autorisée a été fixée à 2 g par 100 g de matière grasse et le tableau suivant est venu compléter l'annexe susmentionnée :

Substances soumises à restrictions	Conditions d'utilisation	Prescriptions supplémentaires
Acides gras trans , autres que ceux naturellement présents dans les graisses d'origine animale	Maximum 2 grammes pour 100 grammes de matière grasse dans les denrées alimentaires destinées au consommateur final et à la vente au détail	Les exploitants du secteur alimentaire qui fournissent à d'autres exploitants du secteur alimentaire des denrées alimentaires non destinées au consommateur final ou à la vente au détail veillent à ce que les exploitants du secteur alimentaire destinataires des livraisons reçoivent des informations sur la teneur en acides gras trans, autres que les acides gras trans naturellement présents dans les graisses d'origine animale, lorsque cette teneur excède 2 grammes pour 100 grammes de matière grasse.

Une période de transition est prévue : les denrées alimentaires qui ne sont pas conformes à cette norme peuvent encore être mises sur le marché jusqu'au 1er avril 2021.

Limite spécifique pour les préparations pour nourrissons et les préparations de suite

Pour les préparations pour nourrissons et les préparations de suite une limite complémentaire spécifique est applicable.

Sur base du [règlement délégué \(UE\) 2016/127](#) en ce qui concerne les exigences spécifiques en matière de composition et d'information applicables aux préparations pour nourrissons et aux préparations de suite et les exigences portant sur les informations relatives à l'alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge, **la teneur en AGT ne peut dépasser 3 % de la teneur totale en matières grasses.**

Il faut noter que dans ce règlement cela concerne les acides gras trans totaux (indépendamment de la source, qu'ils soient industriels ou naturels).

Ce règlement est applicable depuis le 22 février 2020, excepté pour les préparations pour nourrissons et les préparations de suite à base d'hydrolysats de protéines, pour lesquelles il sera applicable à partir du 22 février 2021. D'ici là, pour ces préparations, c'est l' [arrêté royal du 18 février](#) relatif aux denrées alimentaires destinées à une alimentation particulière **qui fixe déjà cette même limite** qui est d'application.

Etiquetage

Les AGT ne sont pas repris dans la déclaration nutritionnelle. En effet, vu leur présence limitée dans les denrées alimentaires au sein de l'Union européenne, il a été estimé qu'il était plus pertinent de focaliser l'attention des consommateurs sur les acides gras saturés dont les effets sur la santé peuvent être similaires à ceux des AGT et dont la teneur peut être importante dans les denrées alimentaires. La présence d'AGT industriels est néanmoins identifiable sur les étiquettes par "huiles (ou graisses) partiellement hydrogénées" dans la liste des ingrédients.

Allégations

Il n'y a pas d'allégations nutritionnelles autorisées concernant les AGT. Cependant, les allégations sur les acides gras saturés prennent aussi en compte la teneur en AGT :

- **FAIBLE TENEUR EN GRAISSES SATURÉES**

*Une allégation selon laquelle une denrée alimentaire a une faible teneur en graisses saturées, ou toute autre allégation susceptible d'avoir le même sens pour le consommateur, ne peut être faite que si la somme des acides gras saturés et des **acides gras trans** contenus dans le produit n'est pas supérieure à 1,5 g par 100 g de solide ou à 0,75 g par 100 ml de liquide, la somme des acides gras saturés et des acides gras trans ne pouvant pas produire, dans les deux cas, plus de 10 % de l'énergie.*

- **SANS GRAISSES SATURÉES**

Une allégation selon laquelle une denrée alimentaire ne contient pas de graisses saturées, ou toute autre allégation susceptible d'avoir le même sens pour le consommateur, ne peut être faite que si la

somme des acides gras saturés et des **acides gras trans** n'excède pas 0,1 g de graisses saturées par 100 g ou par 100 ml.

- **REDUIT EN GRAISSES SATURÉES**

L'allégation «réduit en graisses saturées», ou toute autre allégation susceptible d'avoir le même sens pour le consommateur, ne peut être faite que:

a) si la somme des acides gras saturés et des acides gras trans contenus dans le produit auquel s'applique l'allégation est au moins de 30 % inférieure à la somme des acides gras saturés et des **acides gras trans** contenus dans un produit similaire; et

b) si la teneur en **acides gras trans** dans le produit auquel s'applique l'allégation est inférieure ou égale à celle d'un produit similaire.

Autres documents/liens utiles

⁽¹⁾ [Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol](#) (EFSA Journal 2010; 8(3):1461)

[Scientific and technical assistance on trans fatty acids](#) (EFSA Supporting publication 2018:EN-1433)

[Rapport de la Commission au Parlement européen et au Conseil en ce qui concerne les acides gras trans dans les denrées alimentaires](#) (03.12.2015)

Trans fats in food : https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/trans-fat-food_en

Trans fats in foods a new regulation for EU consumers :

https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/fs_labelling-nutrition_transfats_factsheet-2019.pdf

Trans fatty acids in Europe: where do we stand?: <https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/eur-scientific-and-technical-research-reports/trans-fatty-acids-europe-where-do-we-stand> (2014)

Banque de données belge de marques : www.internubel.be

Plus d'infos ?

Apf.food@health.fgov.be