

NOTE SUR LES GRAISSES HYDROGÉNÉES

Les graisses hydrogénées font partie des acides gras trans et sont fabriquées par l'hydrogénisation d'huile végétale dans le but de les faire passer de l'état liquide à l'état solide. L'origine artificielle des acides gras trans est dominante dans les pays industrialisés où la consommation de produits alimentaires transformés est élevée. Le problème c'est que l'excès de consommation d'acides gras trans provoque une augmentation du «mauvais» cholestérol, tandis qu'il induit une baisse du «bon» cholestérol et par conséquent augmente les risques cardiovasculaires.

Des études montrent que les plus grands consommateurs (garçons de la tranche d'âge 12-14 ans) de matières grasses en France absorbent près de 8 g/jour d'acide gras trans, et dépassent le seuil de 2% des Apports Énergétiques Totaux recommandée par l'AFSSA.

Là aussi il convient de prendre de bons réflexes.

Catherine POGGI

Diététicienne Nutritionniste

www.catherine-poggi.eu

15 bd Gouvion Saint-Cyr

75017 Paris