



ELSEVIER

Disponible en ligne sur

ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

EM|consulte
www.em-consulte.com



ALIMENTS

Nature et importance des matières grasses animales dans l'alimentation humaine

Nature and importance of animal fats in human food

Jacques Mourot

INRA UMR 1348 PEGASE, Domaine de la Prise, 35590 Saint-Gilles, France

Reçu le 7 février 2017 ; accepté le 7 septembre 2017

MOTS CLÉS

Acides gras ;
Lait ;
Viande ;
Œuf ;
Consommation

Résumé Les produits animaux constituent une part importante de notre alimentation. Exprimée sous forme d'apport énergétique, ils apportent environ un tiers de l'énergie consommée par l'homme. Selon les enquêtes, la part des lipides animaux représente entre 50 à 60 % de l'apport lipidique total de notre alimentation. Selon les produits, ils apportent plus ou moins d'acides gras saturés, mais pour ce qui concerne les viandes et les œufs, l'acide gras majoritaire est l'acide oléique. Les produits des animaux de rente ont beaucoup évolué depuis plus de 60 ans. Ils sont moins gras. Mais souvent les tables de composition des aliments ne sont pas réactualisées et les informations nutritionnelles récentes ne sont parfois pas prises en compte. De ce fait, des informations erronées sur les produits animaux peuvent induire le consommateur en erreur.

© 2017 Société française de nutrition. Publié par Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

KEYWORDS

Fatty acids;
Milk;
Meat;
Egg;
Consumption

Summary Animal products are an important part of our diet. They contribute about one third of the energy consumed by humans. According to surveys, the share of animal lipids represents between 50 and 60% of the total lipid intake of our diet. These products bring more or less saturated fatty acids. But in meat and eggs, the main fatty acid is the oleic acid. Animal products have evolved considerably for more than 60 years. They are less fat. But often food composition tables are not updated and recent nutritional information is sometimes ignored. So, misinformation about animal products can mislead the consumer.

© 2017 Société française de nutrition. Published by Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

Adresse e-mail : jmourot35@gmail.com

<http://dx.doi.org/10.1016/j.cnd.2017.09.005>

0007-9960/© 2017 Société française de nutrition. Publié par Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Les apports nutritionnels conseillés [1] et le PNNS recommandent une alimentation variée et équilibrée. Les produits animaux font partie des aliments que nous devons consommer en quantité « raisonnable » et ne doivent pas être éliminés de notre alimentation. Ces produits sont le lait et tous les produits laitiers et fromagers, les œufs et ovoproduits qui vont entrer dans la composition de nombreux plats cuisinés, pâtisseries et desserts. Ce sont aussi les viandes de différentes espèces comme le porc (consommation actuelle 31 kg/an/habitant), la volaille (26 kg/an/hab.), les bovins (24 kg/an/hab.), les ovins (3 kg/an/hab.) [2]. La viande continue d’avoir sa place dans notre alimentation [3]. Enfin, ce sont les produits de la mer dont la consommation est d’environ 34 kg/an/hab. Toutefois, la disparité de consommation de ces derniers est beaucoup plus importante que celle des animaux de rente, en fonction de la localisation des territoires par rapport à la distance à la mer [4].

Ces différents produits animaux vont apporter dans l’assiette du consommateur des protéines constituées d’acides aminés essentiels (indispensables) correspondant aux besoins de l’homme, des minéraux et vitamines dont certains ne sont présents que dans ces produits, et aussi des lipides. Ces derniers font souvent l’objet de critiques, tant sur leur quantité dans les aliments, que sur leur composition en acides gras, jugés souvent à tort d’être majoritairement saturés. L’objectif de cet article est d’estimer, à partir de différentes enquêtes, la proportion moyenne des lipides animaux dans l’alimentation humaine et de présenter la composition en acides gras de ces produits animaux.

Proportion moyenne des lipides d’origine animale dans l’alimentation humaine

Les systèmes d’élevage, les races des animaux, la qualité de la matière première de leurs aliments ont beaucoup évolué au cours des soixante dernières années. Leurs besoins alimentaires sont maintenant bien connus, ils sont basés sur la notion d’énergie digestible la plus efficace pour obtenir le maximum de performances de croissance ou de production. Tout ceci fait que les animaux actuels sont très différents d’autrefois, ils sont moins gras et leurs produits sont plus maigres [5].

Les données de l’enquête CREDOC [6] ont servi de base à cet article. Ce choix vient du fait que nous avons utilisé ces données pour l’établissement de menus moyens de consommation qui ont servi à des simulations dans le cadre du programme ANR AGRALID (janvier 2013–juin 2106) [7] pour relier qualités nutritionnelles des menus et environnement.

Les produits animaux constituent une part importante de notre alimentation. Exprimée sous forme d’apport énergétique, ils apportent environ un tiers de l’énergie consommée par l’homme. Ils représentent environ 54 % de l’ensemble des protéines et 53 % des lipides. La part des glucides est très faible, des produits comme la viande n’en contenant pratiquement pas. S’il est souvent admis que les protéines animales ont une composition en acides aminés essentiels équilibrée par rapport aux besoins de l’homme, la composition en acides gras est souvent l’objet de critiques qui ne sont pas toujours justifiées. Selon Tressou-Cosmao et al. [8], la part des lipides animaux peut représenter jusqu’à 60 % de l’apport lipidique total. Ces différences d’estimation montrent bien les difficultés de mener des enquêtes alimentaires.

Composition en acides gras des produits animaux terrestres (non aquatiques)

Les acides gras des produits animaux terrestres représentent 58 % des saturés totaux consommés par l’homme, 55 % des mono-insaturés et 39 % des polyinsaturés. Les produits laitiers apportent le plus d’acides gras saturés. Dans les viandes de bovin, de poulet et de porc, les acides gras mono-insaturés sont majoritaires. La viande de lapin qui a la réputation de « viande diététique » a les trois classes d’acides gras réparties de manière équivalente (Fig. 1).

Le profil des acides gras varie selon les produits animaux (Fig. 2). La plus forte proportion de C16:0 est retrouvée dans le lait par rapport aux autres produits. Le même pourcentage de cet acide gras (35 à 38 %) est retrouvé dans la viande bovine et la viande de lapin. Mais ce qui fait la différence entre ces deux viandes d’un point de vue nutritionnel vient du fait que la teneur en lipides de la viande de lapin est 5 à 10 fois inférieure à celle du bovin selon les morceaux. La Fig. 2 confirme que l’acide oléique (C18:1) est l’acide gras majoritaire dans les produits animaux, à l’exception du lait. Les produits animaux ne sont donc pas qu’une source de lipides saturés comme ceci est parfois rapporté dans la littérature.

Le pourcentage des acides gras n-3 est faible (Fig. 3). Le précurseur ALA dans le cadre d’une alimentation standard des animaux varie entre 0,3 et 1 % avec une exception pour la viande de lapin qui contient 1,5 % d’ALA. Ceci est dû à une alimentation qui contient traditionnellement un peu de luzerne, source d’ALA.

La transformation du précurseur n-3 en acides gras polyinsaturés à longues chaînes est faible de 1 à 3 % [9] en

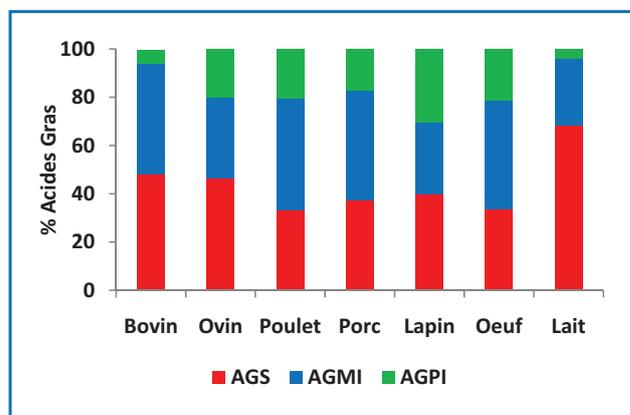


Figure 1. Comparaison des classes d’acides gras en fonction des produits animaux : AGS : saturés, AGMI : monoinsaturés, AGPI : polyinsaturés.

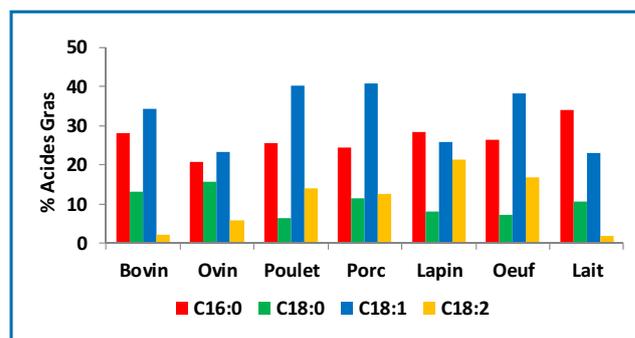


Figure 2. Composition moyenne des principaux acides gras des produits animaux (en % des acides gras totaux).

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8582444>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8582444>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)