

Soyons un peu pratiques, où trouve-t-on ces oméga-3 ?

Philippe Legrand : On trouve le précurseur dans l'huile de colza par exemple, mais les dérivés oméga-3 actifs sont produits ou concentrés par des animaux, en premier lieu les poissons dont ils constituent le tissu adipeux, surtout chez les grands carnassiers en bout de chaîne alimentaire. Les sources en oméga-3 sont donc à la fois d'origine végétale et animale, et doivent se compléter. De fait, une plante n'ayant pas de cerveau, elle n'a pas besoin d'acide cervonique. Cela pose question pour les végétariens et les végans qui n'ont pas de source directe de DHA.

Quel est le lien entre les lipides et le cholestérol ?

Philippe Legrand : Après la Seconde Guerre mondiale, la population lassée des restrictions a beaucoup mangé et très gras, avec force acides gras saturés et sucres, entraînant un pic de maladies cardiovasculaires. Mais le marqueur biologique associé était exclusivement la cholestérolémie, ce qui a nui à la réputation de cette belle molécule aux multiples fonctions essentielles.

Le premier réflexe a été un haro sur les œufs, le beurre, le lait... et toutes les sources alimentaires de cholestérol. Erreur. L'augmentation de la cholestérolémie est surtout due à sa synthèse dans le foie ainsi qu'à l'excès d'acides gras saturés et de sucre. Il a fallu attendre les années 2010 pour s'en rendre compte.

Les acides gras saturés seraient donc à éviter ?

Philippe Legrand : C'est exagéré, à modérer et seulement pour certains d'entre eux. D'abord, certains des acides gras saturés à chaîne courte à 2, 4, 6 ou 8 atomes de carbone sont très utiles. Ensuite, lorsqu'en 2010, avec le comité que je présidais, nous avons reformulé les RNP, seuls l'excès de trois acides gras saturés était associé à une hypercholestérolémie. Et aujourd'hui, il n'en reste qu'un, l'acide palmitique, le chef de file des saturés. Et c'est justement celui que l'on fabrique quand il est question de transformer en lipides les excès alimentaires de toute nature : témoin de nos écarts, il est le passage obligé pour transformer glucides et alcool en gras.

La situation a beaucoup évolué, et les dernières recommandations autorisent jusqu'à 12% d'acides gras saturés dans les apports énergétiques totaux. Auparavant, ils étaient honnis. Pourtant, on en

fabrique sans doute plus qu'on en mange dès lors qu'on consomme trop de glucose et de fructose par exemple. La phobie des acides gras saturés est désormais dépassée.

D'autant plus que le microbiote intestinal fabrique justement des acides gras saturés à chaîne courte, et qu'ils nous sont utiles ?

Philippe Legrand : Oui, ils sont apportés par les produits laitiers et la viande, mais sont également fabriqués par notre microbiote et lui sont bénéfiques ! Les bactéries les fabriquent à partir des fibres végétales que l'on ne sait pas digérer.

Démontrons les discours caricaturaux sur les lipides, ils sont désastreux. En effet, pour les lipides comme pour les autres nutriments, il ne faut rien bannir et conserver une complémentarité des aliments végétaux et animaux pour assurer la croissance chez les nourrissons et les jeunes, l'entretien et le renouvellement chez les adultes et la sécurité alimentaire chez les anciens.

PROPOS RECUEILLIS
PAR LOÏC MANGIN

La situation nutritionnelle des Français est plutôt correcte en ce qui concerne les oméga-6, mais pas pour les oméga-3

Mais 20 à 30 grammes de ces fibres suffisent. En consommer plus et l'on risque d'avoir des polypes pouvant dégénérer en cancer du côlon.

De même, en bannissant l'alimentation animale, et les sources de gras qui vont avec, les végétariens se retrouvent avec un excédent glucidique à partir duquel ils font le seul acide gras que l'organisme humain sait synthétiser, l'acide palmitique, celui de la graisse de saucisson et des produits laitiers. Il s'ensuit, comme l'a montré en 2019 une équipe de l'université d'Oxford, un risque d'accident cardiovasculaire accru de 21% par rapport aux omnivores.

En conclusion, comment réhabiliter le gras ?

Philippe Legrand : Par exemple en rappelant que depuis la nuit des temps, nous sommes omnivores. Dès que chacun a eu accès à un peu de produits animaux et de leurs lipides, l'espérance de vie s'en est ressentie et la malnutrition a reculé. C'est le sens de la poule au pot imposée par Henri IV !

BIBLIOGRAPHIE

PH. LEGRAND ET AL., Les lipides ne doivent plus être diabolisés... ni chez l'adulte, ni chez l'enfant, *Médecine/Sciences*, vol. 37, pp. 41-46, 2021.

T. TONG ET AL., Risks of ischaemic heart disease and stroke in meat eaters, fish eaters, and vegetarians over 18 years of follow-up: Results from the prospective EPIC-Oxford study, *BMJ*, vol. 366, art. 14897, 2019.