

SCIENCE & GASTRONOMIE

Un retour en grâce des matières grasses

Le délicieux gras saturé a été injustement déconsidéré !

Hervé THIS



Dans une casserole, on met du beurre, du lard fumé, et l'on chauffe doucement. Le beurre fond et libère son eau qui, chargée de protéines et de lactose, sédimente au fond de la casserole, laissant surnager une couche de beurre « clarifié ». Simultanément, la matière grasse du lard fond, se mêle à celle du beurre, et les composés odorants apportés par le fumage se répartissent dans cette phase grasse. Une petite écume est éliminée et, après décantation, on récupère une matière grasse un peu fumée, que l'on utilise pour la cuisson des viandes, des poissons et des légumes.

Cette matière grasse saturée est-elle malsaine ? Les composés des aliments sont tous toxiques à des degrés divers. La noix muscade ? Il en faut peu pour nous rendre malade. Les benzopyrènes des fumées ? Cancérogènes. Le méthylchavicol des estragons et basilics ? Cancérogène et tératogène. L'eau ? La neige fondue peut provoquer des chocs osmotiques, son contenu en ions étant inférieur à celui de l'organisme. Tous les composés ont leur danger : varions les aliments et évitons les quantités abusives en assortissant la prise alimentaire d'exercice modéré.

Quant au « beurre au lard fumé » précèdent, le fumé et la matière grasse auraient-ils les vertus des huiles d'olive ? Pour ce qui concerne le gras, une révolution est en marche. Les recherches récentes en nutrition réfutent l'hypothèse que les matières grasses, notamment celles dites saturées, sont aussi mauvaises pour la santé qu'on l'a dit.

Les matières grasses sont faites de triglycérides, molécules en formes de peignes

à trois dents, le manche étant un résidu de glycérol, et les dents étant des résidus d'acides gras. Dans le beurre, il existe environ quatre cents sortes d'acides gras. Certains sont « saturés », avec des liaisons simples entre les atomes de carbone, et d'autres sont insaturés, avec une (« mono-insaturé ») ou plusieurs (« poly-insaturé ») doubles liaisons.

Les graisses réhabilitées ?

Depuis la promotion des régimes pauvres en graisses, vers la fin des années 1970, l'épidémie d'obésité a augmenté aux États-Unis. On avait incriminé les aliments gras, et notamment ceux contenant des graisses saturées, que l'on a remplacées par des sucres. Les recommandations correspondantes étaient fondées sur des études épidémiologiques des décennies précédentes, notamment l'étude dite des sept pays, qui avait conduit à supposer que l'élévation des taux de cholestérol, d'infarctus et d'attaque cérébrale était due à des régimes riches en graisses, surtout en graisses saturées, et d'autres facteurs.

Toutefois cette étude des sept pays souffrait de divers biais : les pays n'étaient pas choisis au hasard, les données qui contredisaient les idées théoriques n'étaient pas prises en compte et, surtout, corrélation ne signifie pas causalité (les attroupements, dans les gares, ne sont pas la cause de l'arrivée des trains). Et le bannissement des graisses a eu des conséquences malheureuses : comme les aliments pauvres en graisses manquent de goût, l'industrie américaine a augmenté les doses de sucre.

Le lait écrémé a remplacé le lait entier, la margarine le beurre, et les féculents se sont imposés devant les viandes et le poisson.

Les matières grasses dont les résidus d'acides gras sont saturés étant rejetées, les fabricants ont utilisé des matières grasses insaturées, moins stables chimiquement ; d'où la pratique des hydrogénations, réactions qui ouvrent des liaisons doubles et ajoutent des atomes d'hydrogène pour plus de stabilité.

Par ailleurs, toutes les matières grasses insaturées ne sont pas également utiles pour notre organisme. Cela semble le cas pour les graisses mono-insaturées, mais les graisses poly-insaturées ont des effets divers, pas toujours bénéfiques.

Finalement, il apparaît que les graisses saturées sont, au pire, neutres pour les maladies cardiovasculaires, et que les régimes riches en graisses sont plus sains que les régimes pauvres en graisses. Grand branle-bas de combat : le gras saturé est de retour. Déjà les grosses compagnies de fast-food utilisent le beurre à la place de la margarine dans les biscuits, et l'on va voir revenir le lard et le beurre en... grâce.



Hervé THIS, physicochimiste, est directeur du Centre international de gastronomie moléculaire AgroParisTech-Inra et directeur scientifique de la fondation Science & culture alimentaire (Académie des sciences).



Retrouvez la rubrique
Science & gastronomie sur
www.pourlascience.fr