Josiane Cyr est nutritionniste et directrice du Groupe EFFIscience — info@effiscience.com

1. Quels sont les risques cardiovasculaires reliés aux gras trans?

Les gras trans sont issus de l'hydrogénation d'huiles polyinsaturées. Comparés aux gras saturés, les gras trans sont associés à un risque de maladies cardiaques 2,5 à 10 fois plus élevé. On observe une augmentation du cholestérol total de 15 % et du taux de triglycérides sanguins de 47 % lorsque des huiles partiellement hydrogénées renfermant 37 % de gras trans sont consommées.

De plus, des études récentes confirment une augmentation du cholestérol LDL et, en présence d'une forte consommation de gras trans, une réduction du cholestérol HDL. Les gras trans augmentent également le niveau d'inflammation systémique, particulièrement chez les gens atteints de maladies cardiaques. Les gras trans se retrouvent principalement dans :

- les margarines dures
- les produits de boulangerie
- les craquelins et les biscuits
- les frites
- les tablettes de chocolat
- les sauces en sachet
- les succédanés de crème fouettée
- le beurre d'arachide.

On les identifie par les termes « shortening d'huile végétale » ou « huile végétale hydrogénée » sur la liste des ingrédients d'un produit.

Leur identification sur le tableau d'information nutritionnelle est maintenant obligatoire.

2. Quelles sont les meilleures huiles pour la cuisson?

La cuisson des corps gras doit se faire sous le point de fumée, c'est-à-dire sous la température à laquelle le gras commence à s'oxyder. Selon certains auteurs, l'huile d'olive extra-vierge serait la plus appropriée pour la cuisson. En effet, n'étant pas raffinée, cette huile renferme certaines substances protectrices qui lui permettent de mieux résister à la chaleur. Viennent ensuite l'huile d'arachide, l'huile de canola et l'huile de sésame (à utiliser en petite quantité dans des plats asiatiques, car son goût est prononcé).

- Les autres huiles végétales d'usage courant (carthame, tournesol, noix, lin, maïs et soya) ne sont pas recommandées pour la cuisson à l'aide d'une chaleur directe car elles contiennent trop de gras polyinsaturés et s'oxydent facilement sous l'effet de la chaleur.
- La plupart (sauf les huiles de lin et de noix) peuvent cependant être employées dans les produits de boulangerie. *Clin*

Faites-nous part de vos questions en nutrition à ***clinicien@sta.ca*** et nous tâcherons d'y répondre dans *Capsules à croquer*!

Références disponibles — contactez *Le Clinicien* à : **clinicien@sta.ca**