

# COMMUNIQUÉ

## Les acides gras *trans* sont-ils *bons* pour le cœur?

Winnipeg, le 1<sup>er</sup> décembre 2009. Des chercheurs de l'Hôpital Saint-Boniface et de l'Université du Manitoba viennent de publier une étude qui suggère que l'acide vaccénique (AV), un acide gras *trans* naturel qui se trouve en petite quantité dans le lait et les produits laitiers comme le yaourt et le fromage, pourrait contribuer à réduire l'incidence des maladies du cœur. Les résultats de cette recherche indiquent qu'on ne peut plus présumer que tous les gras *trans* sont nocifs.

L'étude, réalisée en collaboration avec des chercheurs de l'Université Laval et publiée dans le *Journal of Nutrition*, a été dirigée par le D<sup>r</sup> Grant Pierce, membre de l'Institut des sciences cardiovasculaires à l'Hôpital général Saint-Boniface et professeur de physiologie à la Faculté de médecine de l'Université du Manitoba. L'étude menée sur des animaux montre qu'une diète contenant de l'acide vaccénique a aidé à prévenir la formation de plaques d'athérosclérose dans les artères, la principale cause des blocages qui entraînent la crise cardiaque ou l'AVC. L'étude a montré que la consommation de gras *trans* naturels était associée à une réduction de la plaque artérielle pouvant atteindre jusqu'à 31 %.

« Selon notre étude, il est clair que ce ne sont pas tous les gras *trans* qui endommagent les vaisseaux sanguins. Les gras *trans* hydrogénés industriels se trouvent dans le shortening végétal et les produits de boulangerie et de pâtisserie, tels que les biscuits et les beignets. La consommation de gras *trans* industriels a causé la formation de plaques chez les souris, contrairement à la consommation de gras *trans* naturels. En fait, notre recherche montre que les gras *trans* naturels empêchent bel et bien la formation de plaque », explique la D<sup>re</sup> Chantal Bassett, étudiante diplômée, chercheuse au laboratoire du D<sup>r</sup> Pierce et auteure principale de l'étude.

Comme l'explique le D<sup>r</sup> Pierce, directeur général de la recherche à l'Hôpital général Saint-Boniface, « cette recherche est importante pour les industries des viandes et du lait. La viande et les produits laitiers contiennent des gras *trans* naturels, surtout sous forme d'acide vaccénique. Les gras *trans* contenus dans les viandes et le lait pouvaient constituer un sujet de préoccupation avant notre étude, mais nous pouvons maintenant consommer avec confiance ces produits qui font partie d'un régime alimentaire sain. »

Pour Isabelle Neiderer, directrice de la nutrition auprès des Producteurs laitiers du Canada, « Ces découvertes intéressantes s'ajoutent aux preuves scientifiques de plus en plus nombreuses qui démontrent que les gras *trans* industriels et les gras *trans* naturels ont des effets différents sur les lipides sanguins et le risque cardiovasculaire. Elles vont également dans le sens d'un examen scientifique récent de l'Organisation mondiale de la santé selon lequel les gras *trans* naturels, consommés en quantité normale, ne semblent pas constituer un facteur de risque de maladie coronarienne. »

« Voilà un autre exemple de la façon dont la recherche canadienne ouvre la voie en aidant les Canadiens et les citoyens de partout dans le monde à prendre des décisions santé sur le plan de la nutrition », a déclaré le D<sup>r</sup> Liu, directeur scientifique de l'Institut de la santé circulatoire et respiratoire des Instituts de recherche en santé du Canada. « Le fait de sensibiliser les Canadiens sur les différences entre les aliments naturels bons pour la santé et les aliments préparés dont la teneur en acides gras *trans* nuit à la santé leur permettra de diminuer leur taux de cholestérol et, du coup, le risque d'avoir une maladie du cœur. »



Hôpital St-Boniface Hospital  
RECHERCHE • RESEARCH



UNIVERSITY  
OF MANITOBA

La recherche met maintenant l'accent sur le besoin de sensibiliser le public à la question des gras *trans*. Les gras *trans* naturels ne causent pas les mêmes dommages que les gras *trans* hydrogénés d'origine industrielle. La consommation de petites quantités de gras *trans* naturels provenant de la viande et des produits laitiers peut avoir un effet bénéfique sur la santé cardiovasculaire.

— 30 —

Cette recherche a été financée en partie grâce à des subventions des Instituts de recherche en santé du Canada, des Producteurs laitiers du Canada, de Novalait et de la Fondation de l'Hôpital Saint-Boniface.

Pour une entrevue, communiquer avec :

Bill Peters  
Communications/Médias  
Recherche  
Hôpital général Saint-Boniface  
(204) 258-1325  
[billp@sbrc.ca](mailto:billp@sbrc.ca)



Hôpital St-Boniface Hospital  
RECHERCHE • RESEARCH



UNIVERSITY  
OF MANITOBA