

La place des lipides dans l'alimentation

Le Groupe Lipides et Nutrition, lors de sa dernière journée annuelle en novembre 2012¹, a sous un titre générique et volontairement très large (La place des lipides dans l'alimentation) souhaité mettre en exergue quelques aspects, nouveaux ou renouvelés, des lipides alimentaires qui n'en finissent plus « d'alimenter » et de « nourrir » des débats contradictoires quant à leurs rapports avec la santé. Le lecteur trouvera dans les textes regroupés dans ce numéro d'OCL les contributions des orateurs qui ont participé à cette réunion.

Contrairement à une information qui continue à avoir la vie dure, il est de moins en moins prouvé que la réduction des lipides, en pourcentage de l'énergie ingérée, soit une mesure utile pour prévenir ou traiter l'obésité ou les maladies cardiovasculaires. C'est ce que rappelle Jean-Michel Chardigny qui en revanche insiste sur les aspects qualitatifs des lipides ingérés. L'équilibre saturés/insaturés, oméga-6/oméga-3, l'apport en phospholipides sont sans doute à prendre en considération avec plus d'attention.

C'est bien l'attitude que l'ANSES a adopté lors de sa réévaluation récente des recommandations

¹ Le prochain colloque du GLN aura lieu en novembre 2013 et son programme est en préparation.

pour les acides gras en France. Philippe Legrand en rappelle la démarche novatrice, volontairement « nutritionnelle », de l'agence française et en justifie les nouveautés.

Deux conférences étaient consacrées à la place des lipides dans l'alimentation de populations particulières, les nourrissons et les personnes âgées.

Philippe Guesnet souligne que les laits infantiles diffèrent du lait maternel par certaines caractéristiques structurales, et qu'ils sont probablement trop riches en acides gras polyinsaturés. Des observations récentes renforcent l'idée qu'un rapport oméga-6/oméga-3 élevé dans le plasma maternel et le sang du cordon favorise l'adiposité ultérieure des enfants, ce qui était fortement suggéré par les expériences animales.

À l'autre extrémité de la vie, Pascale Barberger-Gateau se penche sur les raisons qui expliquent la discordance entre l'effet protecteur des acides gras polyinsaturés à longue chaîne sur le déclin cognitif, mis en évidence par plusieurs études d'observation et les résultats négatifs obtenus dans les essais d'intervention. Les limites de ceux-ci – choix de la population supplémentée (stade clinique et particularités génétiques), durée de l'intervention, doses administrées – peuvent

INTRODUCTION

expliquer ces résultats négatifs comme c'est le cas pour beaucoup d'études d'intervention nutritionnelles. Le débat n'est pas clos.

Les aliments gras et sucrés sont, et de loin, ceux qui sont les plus appréciés. Si le glucose et le goût sucré ont fait l'objet d'une très abondante littérature démontrant leur rôle dans les composantes homéostatiques et motivationnelles de la prise alimentaire, les triglycérides et les acides gras libres sont maintenant considérés

comme capables d'être détectés par les structures cérébrales impliquées dans le contrôle de la prise alimentaire et donc d'être des acteurs participants à cette double polarité. Céline Cancell et Serge Luquet en font la démonstration et analysent les faits qui conduisent à penser qu'ils sont des « dérégulateurs » potentiels de la prise alimentaire. En viendra-t-on à parler d'addiction au gras comme on le suggère pour le sucré ? Possible mais là encore le débat ne fait que commencer.

Le lecteur découvrira enfin le rôle de la salive dans la détection et la perception olfacto-gustative des graisses et sa contribution à l'établissement des préférences ou aversions gustatives. Jules Feron et Julie Poette en analysent les mécanismes. Il s'agit là d'une recherche physiologique relativement récente qui met en relief la complexité du processus.

Bernard Guy-Grand
Président du GLN