

INTRODUCTION : LES ÉTAPES DE LA DÉDIABOLISATION DES LIPIDES

par Jean-Paul JAMET

**ancien directeur des interprofessions des oléagineux (ONIDOL : 1985 – 1994) et
laitière (CNIEL : 1995 – 2006)**

Les cinquante dernières années ont vu le statut nutritionnel des lipides considérablement évoluer, d'abord accusés de tous les maux puis étant progressivement reconnus pour leur intérêt physiologique en commençant d'abord par les acides gras insaturés puis avec une certaine inertie par la différenciation des acides gras saturés.

L'auteur de la diabolisation n'est autre que le nutritionniste américain Ancel KEYS qui lance en 1956 une étude épidémiologique sur 7 pays pendant 25 ans afin de prouver que la consommation excessive de matières grasses était bien la cause des maladies cardiovasculaires.

Dans les années 1980, du fait des progrès en matière analytique l'intérêt physiologique des acides gras polyinsaturés a été progressivement découvert et évalué, d'abord pour la famille dérivant de l'acide linoléique dite en (n-6) assez abondante conduisant à l'acide arachidonique 20 :4 (n-6) précurseur de deux familles de prostaglandines et devant au moins être présente pour 4 à 6 % de l'apport énergétique total. Puis ce fut le tour de la famille de l'alphalinoléique dite en (n-3) (ALA) et notamment ses dérivés supérieurs : l'acide eicosapentaénoïque 20 :5 (n-3) (EPA) et l'acide docosahexaénoïque 22 :6 (n-3) (DHA) ayant des propriétés antagonistes de la famille précédente et conduisant à des régulations équilibrées quand le rapport (n-6)/(n-3) est voisin de 5, notamment dans les phénomènes de coagulation.

Ces découvertes entraînèrent dans les études épidémiologiques balbutiantes à s'intéresser à un rapport Polyinsaturés/ Saturés pour analyser l'impact de sa variation sur les maladies cardiovasculaires et l'obésité. Dans ces premières études épidémiologiques du fait de leur densité énergétique risquaient d'entraîner obésité et maladies cardiovasculaires sans que les corrélations soient très significatives.

Certains auteurs avaient étudié les effets d'un excès d'acide stéarique (C18 :0) sur l'agrégation des plaquettes sanguines et du fibrinogène et une abondance d'acide palmitique entraînant une augmentation du taux plasmatique du cholestérol LDL. Cela conduisit par amalgame à considérer que les acides gras saturés de C12 :0 à C 18 :0 avaient un effet délétère et étaient nuisibles pour la santé.

En 2010 l'EFSA (European Food Safety Authority) déclarait encore : les acides gras saturés sont mauvais et leur consommation doit être la plus basse possible.

Ainsi quand je prends la direction du CNIEL en 1995 je découvre une filière stressée et se refusant à tenir un discours sur les lipides du lait, se contentant de mettre en avant l'intérêt du calcium et des protéines laitières. Or à l'ONIDOL j'avais participé à la reconnaissance des propriétés de la famille de l'acide alphalinoléique et à la réhabilitation de l'huile de colza. Fort de cette expérience je décide de prendre le sujet des acides gras saturés à bras le corps en

NUTRITION, COMPLÉMENTARITÉ ET SYNERGIES ENTRE LES LIPIDES D'ORIGINE ANIMALE ET LES LIPIDES DES VEGETAUX

Séance du 17 janvier 2024

passant en revue chaque AGS distinctement . Je m'adresse alors à la Chaire de biochimie-nutrition humaine de l'ENSA de Rennes en 1998 où le professeur Lemarchal va passer la main au professeur Philippe legrand . Ce sont les résultats de ces travaux amorcés entre 2000 et 2005 qu'il va nous exposer maintenant.

Le Docteur Jean-Michel Lecerf de l'institut Pasteur de Lille passera ensuite les principales études épidémiologiques qui ont démontré l'intérêt des lipides de la matière grasse laitière.