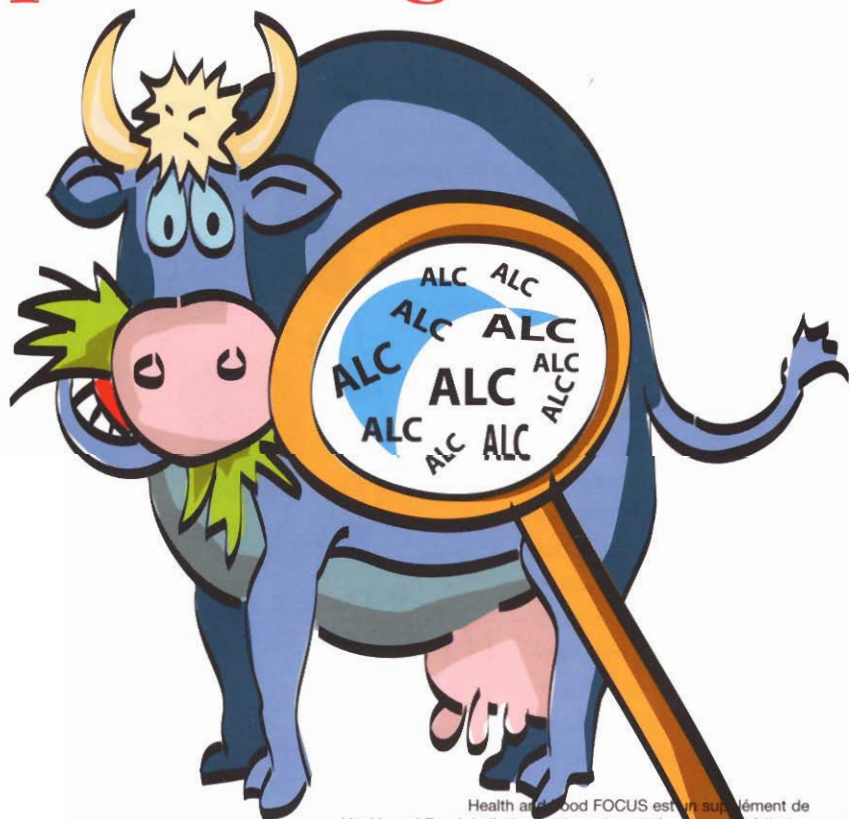


A.L.C. : nouvelle piste santé pour le règne animal



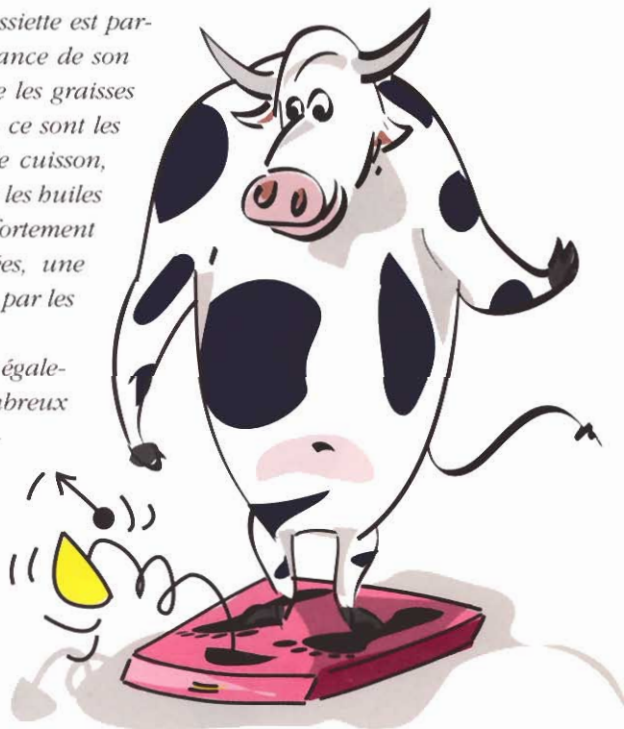
A.L.C : nouvelle piste santé pour le règne animal

Fort attaché aux traditions du terroir et coutumier des plaisirs de la table, le Belge est un bon vivant. Sa fourchette est généreuse, un peu trop même. Dans notre pays, l'alimentation apporte souvent trop d'énergie par rapport au niveau général d'activité physique de la population. Les graisses sont souvent impliquées dans l'excès calorique, ce qui leur vaut une bien mauvaise réputation. Les graisses animales sont particulièrement montrées du doigt parce qu'elles contiennent une proportion élevée d'acides gras saturés (ce qui est d'ailleurs le cas de bien des graisses végétales hydrogénées !). Mais en ce début du vingt-et-unième siècle, les recherches poussées amènent à voir la graisse animale sous une lumière neuve grâce à certains acides gras : c'est la piste de ALC... C'est-à-dire l'acide linoléique conjugué.

Un gras "furtif" ?

La richesse en graisse de notre assiette est partiellement entretenue par l'ignorance de son origine. D'une part, on distingue les graisses visibles, facilement identifiables : ce sont les matières grasses tartinables et de cuisson, les sauces, les dressings ou encore les huiles végétales. Leur consommation a fortement baissé ces vingt dernières années, une diminution qui a été encouragée par les discours des nutritionnistes.

Cependant, la graisse se cache également à notre insu dans de nombreux aliments, comme certains morceaux de viande, les charcuteries, les fromages, mais aussi et principalement dans des denrées alimentaires fortement "gustatives" comme les pâtisseries et les viennoiseries, les chips, les snacks salés et sucrés, les biscuits et le chocolat.



Le bœuf, un bouc émissaire !

Les viandes et les laitages ont souvent été accusés de tous les maux. Ils occupent pourtant une place importante dans l'alimentation équilibrée, en raison des nutriments essentiels qu'ils fournissent

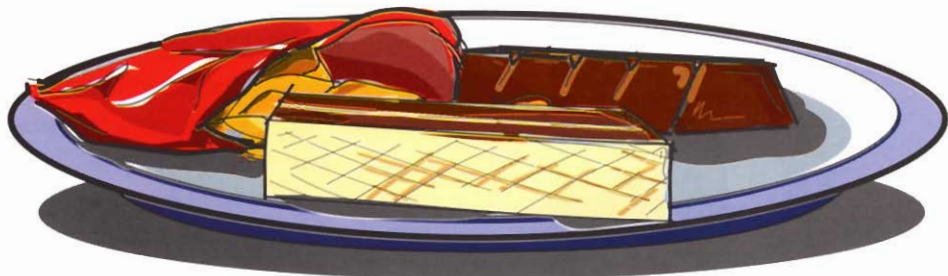
à l'organisme (protéines et fer pour la viande, calcium pour le lait et ses dérivés). La viande et les produits laitiers actuels sont en outre beaucoup moins gras qu'auparavant suite, par exemple, à la sélection dans l'élevage d'espèces bovines et porcines plus maigres. Au contraire, il est plus pré-

occupant de voir à quel point des aliments gras (et sucrés) comme les viennoiseries, les barres chocolatées, les snacks salés ou les biscuits envahissent de plus en plus notre assiette, parfois en lieu et place d'un repas sain et nourrissant.

Le saviez-vous ?

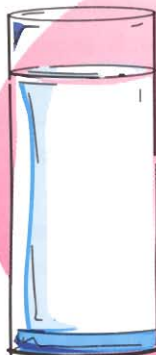


Outre la quantité, la qualité des graisses que nous ingérons est un autre élément capital pour la recherche de l'équilibre. Et ici aussi, nos habitudes alimentaires laissent la part trop belle aux acides gras saturés, dont la consommation excessive est associée à une augmentation du taux de cholestérol sanguin.



Une perle dans la graisse animale ?

Découverts par hasard il y a vingt ans dans le hamburger, les ALC sont en train de bouleverser les certitudes scientifiques à propos des effets défavorables de la graisse bovine sur la santé. La vache qui pleure laisse aujourd'hui peu à peu à nouveau la place à la vache qui rit ! Mais qui se cache derrière ces "bons" acides gras ? L'acide linoléique conjugué (ALC) est un terme générique qui englobe plusieurs acides gras dérivés de l'acide linoléique, un acide gras essentiel retrouvé dans les végétaux, notamment dans l'herbe qui pousse dans les prairies de nos campagnes.



Le saviez-vous ?



La glande mammaire de la vache est également capable de produire des ALC, grâce à l'action d'une enzyme spécifique, la delta 9 désaturase. Pour cette raison, le lait est l'aliment qui dans la nature contient le plus d'ALC.

Le rumen, une usine à ALC

L'herbe (et l'acide linoléique qu'elle renferme) broutée par la vache est acheminée dans le premier compartiment de l'estomac du ruminant : le rumen. Véritable "fermenteur biologique", celui-ci héberge des milliards de bactéries qui vont remodeler l'acide linoléique et ses congénères insaturés pour les transformer, par hydrogénation, en acides gras saturés. Mais certains acides gras échappent à une hydrogénation complète : les ALC sont des intermédiaires de cette intense réaction biochimique. Une fois sortis de l'estomac, ils sont absorbés par l'intestin et, via le sang, rejoignent le muscle (donc la viande) et la glande mammaire (donc le lait).



Heureux comme un déjeuner sur l'herbe



La composition nutritionnelle du fromage ou de l'entrecôte que nous prenons un matin plaisir à savourer n'est pas stable toute l'année. Elle évolue au gré des saisons et, principalement, en fonction de l'alimentation du bovin. En fait, elle suit le rythme immuable de la nature. Ainsi, le pâturage du mois de mai donne du lait et du beurre moins

riches en acides gras saturés et plus riches en acides gras insaturés. En étudiant plus en détail cette composition, les chercheurs ont constaté que certains acides gras poly-insaturés particulière-

ment intéressants s'y retrouvent en quantité accrue. Ainsi, le lait et le beurre de printemps contiennent deux fois plus d'oméga-3 et quatre fois plus d'ALC. Cette composition du beurre vernal lui confère en outre une meilleure "tartinabilité" à la sortie du

réfrigérateur. De même, la viande d'une vache qui folâtre au grand air et broute l'herbe fraîche du mois de mai est donc plus "diététique", car elle présente aussi un meilleur profil en acides gras.

Principales sources alimentaires d'ALC

Produit	Composition en ALC (mg/g de graisse)
Bœuf	2,9
Veau	2,7
Agneau	5,6
Porc	0,6
Lait	5,5
Beurre	4,7

Source : Chin et al Journal of Food Composition and Analysis, 1992.



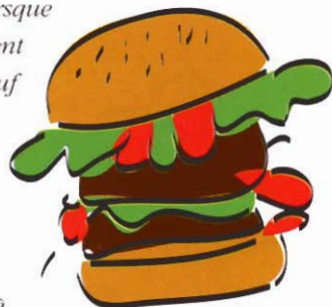
Le saviez-vous ?

Le lait et la viande de printemps sont plus riches en acides linoléiques conjugués que les produits issus d'animaux qui passent les longues soirées d'hiver à l'abri, dans la chaude paille des étables.



Les ALC rongent le cancer

La formidable épopée des ALC a commencé en 1978, lorsque Pariza, un chercheur américain, a découvert fortuitement des composés anti-cancérigènes dans de la viande de bœuf hachée (le hamburger si cher aux Américains). Il s'est avéré par la suite que ces substances protectrices n'étaient autres que les ALC présents dans la graisse de la viande. Depuis cette époque pionnière, et avec à peu près vingt ans de recul, la science des ALC a spectaculairement progressé. Chez l'animal, les ALC ont montré à maintes reprises qu'ils pouvaient ralentir le développement de certaines tumeurs, en particulier le cancer mammaire et, à moindre échelle, le cancer de la peau.

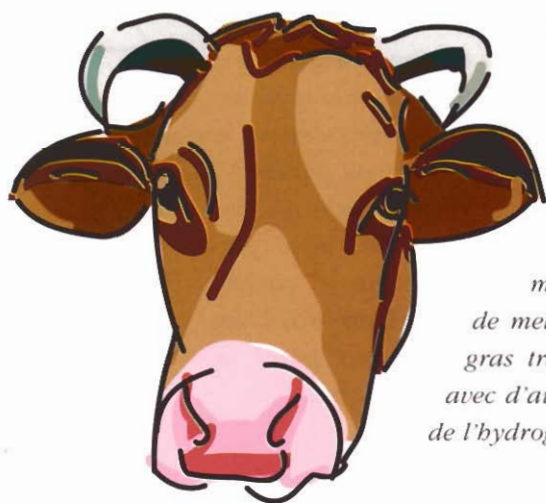


De bonnes nouvelles qui s'accumulent

Les données animales indiquent que l'effet protecteur des ALC s'étend à tous les stades du processus tumoral, suggérant ainsi une présence souhaitable à tout âge. Récemment, un autre acide gras du lait, l'acide trans-vaccénique, généralement mal considéré parce que les acides gras trans exercent

un effet néfaste sur le taux de cholestérol, s'est révélé sous un tout autre visage : d'une part, dans l'organisme bovin, il est transformé en acide ruménique (le principal ALC naturel du lait) et, d'autre part, il freine également le développement de tumeurs mammaires. Voilà qui ne permet plus

de mettre dans le même panier cet acide gras trans, doté de propriétés favorables, avec d'autres trans produits notamment lors de l'hydrogénation des huiles.



Et chez l'homme ?

Rien ne sert de mettre la charrue avant les bœufs ! En effet, il est périlleux d'extrapoler chez l'homme ce qui a été découvert exclusivement encore aujourd'hui chez l'animal, mais ces recherches sont gages de promesses et appellent à la réalisation d'essais cliniques futurs.

Certaines études épidémiologiques rapportent l'existence d'une relation entre l'ingestion régulière et/ou importante de produits laitiers et le risque moindre de développer un cancer du sein. Pour l'instant, rien ne permet d'affirmer que c'est en rapport avec les ALC, mais la piste est sérieusement envisagée par les chercheurs.



Du gras qui dégraisse ?

L'autre particularité des ALC, en tout cas celle qui est la plus médiatisée, est qu'ils sont capables de modifier la composition corporelle dans le sens escompté par les spécialistes de l'obésité, à savoir la perte de poids. Des données claires existent par exemple chez des animaux d'élevage en croissance et montrent qu'il est possible de faire une viande plus maigre avec une alimentation... plus grasse ou, plutôt, plus riche en ALC.



Chez l'homme, les résultats sont assez controversés. Mais une étude récente en a étonné plus d'un en montrant chez des adultes que la prise d'ALC alimentaires diminuait la taille du tissu adipeux, sans toutefois réduire le poids corporel (ce qui signifie qu'il y a eu gain de masse maigre, représentée essentiellement par le muscle). De là à faire des ALC le nouveau "régime silhouette", il est un pas que nous ne nous permettrons pas de franchir...

Améliorer l'alimentation animale pour améliorer la santé de l'homme ?

Reproduire les bienfaits de la nature a souvent rendu de fiers services à l'homme.

L'herbe consommée par les vaches au mois de mai contient, pour rappel, 4 fois plus d'ALC.

Malheureusement, ce n'est pas le printemps toute l'année et cette supériorité au niveau de la qualité des graisses et, pour le beurre, de la tartinabilité, est éphémère.

C'était sans compter sur une nouvelle approche de l'alimentation des animaux faisant appel à la graine de lin. Mélangée à d'autres matières premières exclusivement végétales (céréales, maïs, soja, pulpe de betteraves, ...) et préparée selon un procédé mécanique spécifique, il est désormais possible d'apporter dans notre assiette, tout au long de l'année, viande et laitage qui, comme avec l'herbe de printemps, sont naturellement riches en ALC. Le développement de produits animaux plus riches en ALC pourrait ainsi contribuer activement à une amélioration de la qualité des graisses ingérées et la santé de l'homme.

