

LES HUILES ET MARGARINES VÉGÉTALES PRÉSENTES

AUX 59^E JOURNÉES D'ÉTUDES DE L'AFDN

LES BIENFAITS DE LA MARGARINE VÉGÉTALE

PARIS, LE 7 OCTOBRE 2021

Terres Univia, l'interprofession des huiles et protéines végétales, est mobilisée lors du congrès de l'AFDN (Association Française des Diététiciens Nutritionnistes) du 7 au 9 octobre à Montpellier pour mettre en avant la campagne « Huiles et margarines végétales, bienfaits de l'Europe » co-financée par l'Union européenne. Ce congrès sera l'occasion d'échanger avec les professionnels de la nutrition et de rappeler l'importance des huiles et margarines végétales, riches en oméga, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. Parfois méconnue des professionnels de santé, la margarine présente pourtant de nombreux avantages nutritionnels : le plus souvent allégée en matières grasses et sans lactose, riche en oméga 3 et/ou 6. Elle convient à tous et s'adapte à tous les régimes alimentaires. Focus sur ce produit français inventé au 19^e siècle.

LA MARGARINE, UNE COMPOSITION SIMPLE D'ORIGINE VÉGÉTALE

La margarine a été inventée par le pharmacien français Hippolyte Mège-Mouriès au XIX^e siècle. A l'inverse du beurre, issu d'un produit d'origine animale, le lait, la margarine est le résultat d'une recette simple réalisée avec deux ingrédients principaux : des huiles végétales (colza, tournesol par exemple) et de l'eau, auxquels sont ajoutés une petite quantité de sel et d'émulsifiant, qui a la propriété de lier deux éléments n'ayant pas cette faculté, comme l'huile et l'eau justement... pour ainsi apporter stabilité et texture au produit.

Le procédé de fabrication de la margarine est très simple, en 3 étapes : une émulsion d'eau dans de l'huile, la stabilisation de ce mélange grâce à l'action de l'émulsifiant et enfin la « cristallisation » grâce à un refroidissement rapide de la préparation à basse température, afin de lui donner sa forme compacte.

Avec des recettes simples et peu d'ingrédients, la margarine est un aliment d'origine végétale dont la fabrication n'affecte pas les qualités nutritionnelles des matières premières.

LA MARGARINE, DES AVANTAGES NUTRITIONNELS GRÂCE À UNE COMPOSITION RICHE EN OMÉGA

La consommation de margarine riche en oméga 3 contribue à augmenter les apports journaliers en oméga 3 ALA (acide alpha-linolénique), un acide gras essentiel à l'organisme, qui ne le fabrique pas. Le rôle des oméga 3 sur la cholestérolémie* est reconnu par la communauté scientifique et les autorités de santé, s'ils sont consommés dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, et associée à un mode de vie sain. Pensez à vérifier la présence d'oméga 3 sur le packaging de votre margarine.

*L'ALA contribue au maintien d'une cholestérolémie normale, pour une consommation de 2g/jour.

LES OMÉGA, QUI SONT-ILS ?

L'acide alpha-linolénique (de la famille des **oméga 3**) et l'acide linoléique (de la famille des **oméga 6**) sont des acides gras dits essentiels : c'est-à-dire qu'ils ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme et doivent donc être apportés par l'alimentation. L'acide alpha-linolénique (ALA) contribue au maintien d'un taux normal de cholestérol sanguin pour un apport quotidien de 2 g. L'acide linoléique (LA) contribue au maintien d'un taux normal de cholestérol sanguin pour un apport quotidien de 10 g.

Les **oméga 9** sont des acides gras insaturés, et sont connus pour leur résistance aux hautes températures. Le remplacement d'une matière grasse riche en acides gras saturés par une matière grasse riche en acides gras insaturés permet de réduire le taux de cholestérol sanguin. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne.



Il s'agit des apports recommandés en oméga 3 ALA, oméga 6 LA, et oméga 9 dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Les margarines végétales sont également une alternative au beurre très intéressante sur le plan nutritionnel puisque qu'elles sont, pour la plupart, allégées en matières grasses, sources d'acides gras essentiels et contiennent moins de 1% d'acide gras trans.

De plus, elles sont issues d'ingrédients d'origine végétale et peuvent donc convenir à une alimentation végétarienne.

LA MARGARINE VÉGÉTALE

Avec son profil lipidique intéressant contenant des acides gras insaturés, la margarine végétale est une très bonne alternative au beurre.

	 Beurre classique	 Matière grasse végétale allégée (type margarine)
AGS	54%	15%
Oméga 3	0,4%	3%



VRAI OU FAUX ?

HALTE À CERTAINES IDÉES RECUES SUR LA MARGARINE

Les consommateurs français sont souvent peu ou mal informés sur la margarine, sa composition et ses atouts nutritionnels.

La margarine contient des acides gras trans.

FAUX! Depuis 20 ans, leur fabrication emploie des techniques mécaniques, qui limitent l'apport de ces acides gras trans (<1%).

La margarine est réservée aux personnes ayant du cholestérol

FAUX! Elle est un allié nutrition pour tout le monde.

Aux journées d'études de l'AFDN à Montpellier, pour en savoir plus, retrouvez Ysabelle Levasseur, diététicienne nutritionniste, LE JEUDI 7 OCTOBRE À 14H30, en salle Sully 2, pour son symposium sur « les huiles et margarines végétales, alliées de notre santé ».



Terres Univia est l'interprofession des huiles et des protéines végétales. Elle regroupe les principales associations et fédérations professionnelles de la production, la commercialisation, la transformation et l'utilisation des oléagineux et des plantes riches en protéines. Ses missions : la connaissance des productions et des marchés, la promotion de la filière et de ses produits, le pilotage des dispositifs de qualité, le soutien aux actions de R&D, l'organisation des pratiques professionnelles et la diffusion de ses connaissances auprès des professionnels.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site : www.huilesetomega.eu

CONTACT PRESSE :

Sopexa France | Constance Vasak
Téléphone : +33 01 55 37 50 19 | Mail : constance.vasak@sopexa.com