

HUILES ET MARGARINES VÉGÉTALES : 1 FRANÇAIS SUR 2* ESTIME NE PAS ÊTRE SUFFISAMMENT INFORMÉ SUR LEURS BIENFAITS

PARIS, LE 17 MARS 2022

Les Français sont nombreux à vouloir améliorer leurs habitudes alimentaires pour être en bonne santé. Cependant, ils sont loin du compte en ce qui concerne les apports en oméga 3 et 6 (ALA : acide alphalinolénique et LA : acide linoléique), acides gras essentiels que l'on retrouve notamment dans les huiles et margarines végétales de colza et de tournesol.

Les médecins et diététiciens nutritionnistes sont les mieux placés pour informer et porter le message auprès de leurs patients !

Des informations issues d'une enquête réalisée auprès des consommateurs sur leurs connaissances des bienfaits des huiles et margarines végétales, réalisée en février 2022 auprès de 1 045 Français représentatifs de la population française âgés de 18 ans et plus.

Les bienfaits des huiles et margarines végétales

Nombreux sont les Français qui déclarent faire attention à leur alimentation. Cependant, très peu connaissent en réalité les bienfaits des huiles et margarines végétales. Pour commencer, de nombreux Français ne connaissent pas la différence entre acides gras saturés et insaturés. Or, certains acides gras saturés (les acides laurique, myristique et palmitique), consommés en trop grande quantité, augmentent le risque de maladies cardiovasculaires.

A contrario, les acides gras poly-insaturés (oméga 6 LA et oméga 3 ALA) contribuent à maintenir un taux de cholestérol normal dans le sang, dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain**. Les oméga 3 et 6 sont dits « essentiels » puisqu'ils ne sont pas produits naturellement par notre organisme et doivent être apportés par notre alimentation. La consommation d'huiles et margarines végétales de colza et/ou de tournesol contribue à atteindre les recommandations quotidiennes de consommation en oméga 3 et 6 selon le type d'huile considéré.

Cependant, 58% des Français ne savent pas que les oméga 3 ne sont apportés que par l'alimentation, et plus d'1 Français sur 2 ignore ou estime qu'il n'y a pas de lien entre oméga 6 et santé cardiovasculaire ou cholestérolémie.

Les huiles et margarines végétales contiennent aussi :

- de l'oméga 9 (acide oléique), qui est l'acide gras mono-insaturé majoritaire de notre alimentation, naturellement présent dans notre organisme.
- de la vitamine E, qui contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

* Enquête sur les connaissances des Français sur les bienfaits des huiles et margarines végétales réalisée auprès de 1 045 Français représentatifs de la population française âgés de 18 ans et plus, réalisée par Nutrikéo pour Terres Univia, en février 2022.

** Oméga 3 ALA (acide alpha-linolénique) et 6 LA (acide linoléique) : pour une consommation journalière de 2g d'ALA ou 10g de LA.



52%*

des Français disent **NE PAS ÊTRE SUFFISAMMENT INFORMÉS** sur les bienfaits des huiles et margarines végétales



Un manque d'information se traduisant par **DES APPORTS QUOTIDIENS INSUFFISANTS...**

34%*** =

apport moyen en lipides de la population
Recommandation : 35 à 40%****

OMÉGA 6 LA

3,1%***

Recommandation : 4%****

OMÉGA 3 ALA

0,4%***

Recommandation : 1%****



...Et une **CONSOMMATION QUOTIDIENNE D'ACIDES GRAS SATURÉS** trop élevée...

14,4%***

Recommandation : inf. ou égal à 12%****

*** Apport moyen en acides gras pour la population adulte française (18-79 ans), issu de l'analyse des données d'INCA 3 (Etude Individuelle Nationale sur les Consommateurs Alimentaires), ANSES, 2017.

**** Recommandations nutritionnelles pour la population, Les précis de diététique, 2020.

Un apport quotidien insuffisant en acides gras essentiels

Le 4^{ème} Programme National Nutrition Santé (PNNS4), lancé en 2019, estime que l'apport des Français en acides gras essentiels est insuffisant. Il encourage donc, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée associée à un mode de vie sain, de privilégier la consommation d'huiles végétales contenant des oméga 3 (ALA).

Comment rééquilibrer les apports en matières grasses ?

- En favorisant les matières grasses d'origine végétale telles que les huiles et margarines, plus pauvres ou modérées en acides gras saturés et plus riches en acides gras essentiels que des matières grasses animales.
- En variant les différentes huiles et margarines qui contiennent différents apports en acides gras essentiels. Les varier ou bien les mixer permet ainsi d'assurer un apport quotidien d'oméga 3 (ALA) et 6 (LA).
- En privilégiant une cuisine fait-maison, car elle permet de maîtriser les quantités et de décider du type d'acides gras consommé.

**POUR CHAQUE CUISSON,
POUR CHAQUE RECETTE,
UNE HUILE RECOMMANDÉE !**

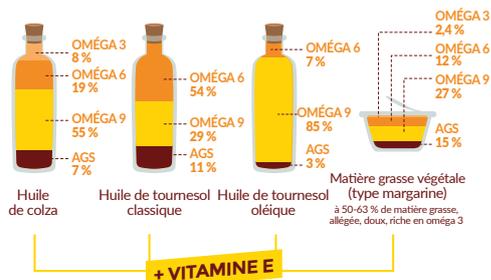
	Huile de colza	Huile de tournesol		Margarine
		Classique	Oléique	
Cuisson	👉	👉	👉	👉
Assaisonnement	👉	👉	👉	
Friture		👉	👉	
Pâtisserie	👉	👉	👉	👉
Tartine				👉



...D'autant plus que

72%*

des Français veulent être **DAVANTAGE INFORMÉS** sur les bienfaits des huiles et margarines végétales...



...Et que

66%*

des Français **MODIFIERAIENT LEUR CONSOMMATION** d'huiles et margarines végétales...

... Si un professionnel de santé leur expliquait **LEURS ATOUTS NUTRITIONNELS !**

VENEZ VOUS INFORMER SUR LES HUILES ET MARGARINES VÉGÉTALES :

Retrouvez Terres Univia, l'interprofession des huiles et des protéines végétales :

- **Du 24 au 26 mars 2022**, durant le **CMGF** (Congrès de la Médecine Générale France) au Palais des Congrès de Paris.
- **Du 14 au 17 juin 2022**, durant le **CNMST** (Congrès National de Médecine et Santé au Travail) au Palais des Congrès de Strasbourg.
- **Du 27 au 29 octobre 2022**, aux Journées Européennes francophones des Diététiciens.nes de l'**AFDN** (Association Française des Diététiciens Nutritionnistes) et des associations des diététiciens Belges - Luxembourgeoises et Suisses au Centre des Congrès de Lyon.



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.huiletomega.eu

CONTACT PRESSE :

Sopexa France | Clémence François
Téléphone : +33 1 55 37 50 75 | Mail : cfrancois@sopexa.com