

Graisses animales

Alimentation

Les graisses animales sont souvent jugées nocives pour la santé, en particulier pour le cœur. La recherche dresse toutefois un tableau nuancé. Ce dossier met en lumière l'évolution, l'état des connaissances et l'importance des graisses animales dans l'alimentation, notamment en Suisse.

Débat mondial, faits locaux

Le débat international sur les graisses est fortement influencé par les développements aux Etats-Unis. Dans les années 1950, l'hypothèse dite Diet-Heart d'Ansel Keys, un physiologiste bien connu, avançait la thèse selon laquelle les acides gras saturés augmentaient le risque de maladies cardiaques¹. Bien que cette théorie n'ait jamais été prouvée scientifiquement de manière convaincante et qu'elle ait été réfutée à plusieurs reprises depuis (voir ci-dessous), elle influence aujourd'hui encore de nombreuses recommandations alimentaires, y compris en Suisse.

Qu'entend-on par «graisses»?

Les graisses alimentaires font partie des macronutriments et fournissent, avec 37 kilojoules par gramme, une densité énergétique élevée (ce qui ne renseigne

toutefois pas sur leurs effets potentiels sur la prise de poids)³. D'un point de vue chimique, les graisses alimentaires sont majoritairement des triglycérides, composés d'une molécule de glycérol à laquelle sont liés trois acides gras⁴.

D'un point de vue purement chimique, les acides gras sont divisés en acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés⁵. Il est cependant impossible de déduire directement l'impact de ces trois groupes d'acides gras d'après les quantités consommées quotidiennement. Les aliments gras contiennent toujours un mix de différents acides gras⁶. Comme pour d'autres substances nutritives, la valeur nutritionnelle des acides gras dépend de facteurs tels que l'état métabolique de la personne qui les consomme, ou des aliments contenant les acides gras⁷.

Jugées de neutres à négatives

Les graisses ont longtemps été considérées comme des sources d'énergie interchangeables. Dans les années 1960, on a émis l'hypothèse que les acides gras saturés – en particulier d'origine animale – augmentaient le taux de cholestérol et le risque de maladies cardiovasculaires. Bien que cela n'ait jamais été scientifiquement étayé, cette hypothèse influence aujourd'hui encore les recommandations nutritionnelles¹.

De nouvelles connaissances scientifiques

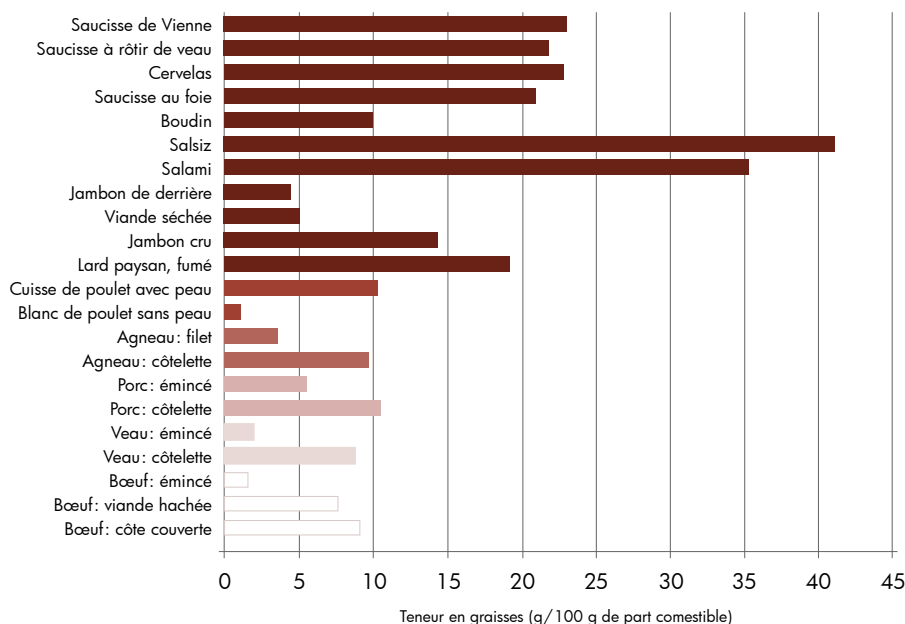
De nombreuses études réalisées au cours des 15 dernières années réfutent tout lien évident entre la consommation de graisses – en particulier d'acides gras saturés – et les maladies cardiovasculaires^{1,2}. Des apports équilibrés en graisses ne sont pas dangereux – et c'est vrai aussi pour les graisses animales.

Une substance nutritive vitale

Les graisses fournissent de l'énergie et des acides gras essentiels, elles soutiennent les fonctions cellulaires, l'absorption des vitamines et la production d'hormones, et influencent le goût d'un aliment. La consommation moyenne de viande en Suisse est de 18 g de graisses et de 7 g d'acides gras saturés. Sans antécédents médicaux, il s'agit d'une consommation modérée et non problématique du point de vue de la santé.

Teneur en graisse de morceaux de viande et de produits carnés sélectionnés

Les produits carnés transformés, comme la charcuterie, sont en moyenne plus riches en graisses que les morceaux de viande fraîche.



Source: Agroscope

Graisses saturées: pas de risque évident

De nombreuses méta-analyses récentes montrent qu'il n'existe aucun lien cohérent entre la consommation d'acides gras saturés et les maladies cardiovasculaires^{2, 3, 8}. Ainsi, la dernière méta-analyse de 2020 portant sur 29 études incluant plus de 1,1 million de participant/e/s n'a révélé aucun lien significatif avec des maladies cardiovasculaires. Sur la base de données provenant de 18 pays, elle parvient à la conclusion qu'un apport modéré en graisses – y compris en graisses saturées – s'accompagne d'une mortalité globale plus faible⁸.

Malgré cela, les recommandations en faveur d'un apport restrictif en graisses ont d'abord été intégrées dans les premiers objectifs nutritionnels aux États-Unis, puis dans les recommandations de divers organes^{9, 10}. Les valeurs de référence actuelles sont en principe inchangées et recommandent des apports en graisses ne dépassant pas 30 % des apports énergétiques, ainsi que des apports les plus faibles possibles en acides gras saturés^{11, 12}.

Les recommandations restrictives en matière de graisses ont des conséquences directes sur les recommandations en matière d'apports en glucides. Comme la part des protéines dans les apports énergétiques varie peu, toute modification de la recommandation en matière de graisses doit entraîner une modification inverse de la recommandation en matière d'apports en glucides¹³. La charge glycémique élevée qui en résulte augmente le risque de résistance à l'insuline, d'obésité et de diabète de type 2¹⁴. Les graisses animales, en particulier, ont longtemps été au centre des critiques. Un regard nuancé sur leur contribution effective aux apports en graisses est donc indiqué.

Meilleures que leur réputation

L'équation «acides gras saturés = mauvais» n'est pas scientifiquement tenable². La qualité globale de l'alimentation est déterminante. Ainsi, il est prouvé que les graisses végétales durcies industriellement (graisses trans), telles qu'on les trouve dans les aliments ultra-transformés, sont nocives. L'organisme ne peut pas distinguer ces graisses des acides gras insaturés utiles. Les graisses trans pénètrent dans les cellules et perturbent leur fonctionnement. Il peut en résulter des inflammations, des dépôts vasculaires et des troubles métaboliques¹⁵. Une consommation modérée de graisses – y compris de graisses animales issues de la viande, du fromage ou du beurre – est judicieuse du point de vue nutritionnel.

Teneur en graisse de la viande

La viande est souvent moins grasse qu'on ne le pense. Une analyse de steaks de bœuf suisses n'a révélé en moyenne que 5 g de graisse pour 100 g de viande crue – moins que dans un avocat¹⁶. Lors de la préparation de la viande, une grande partie de la graisse fond, visible sur le gril ou dans la poêle. Une étude de l'EPF a révélé que jusqu'à 50 à 80 % des graisses peuvent être perdues lors de la cuisson¹⁷. De plus, la classification usuelle selon laquelle les graisses animales sont saturées et les graisses végétales insaturées est fautive dans les faits. De nombreuses graisses animales sont même composées principalement d'acides gras insaturés, comme le poisson à 74 %, la volaille à 68 % et le porc à 60 %⁵.

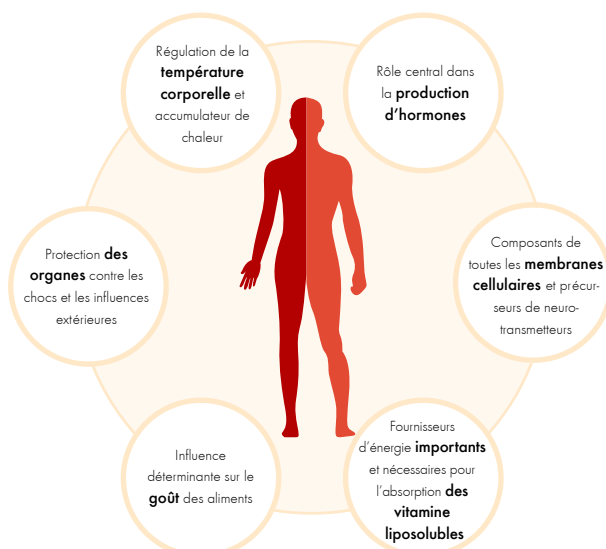
Les autres avantages des graisses

Outre les nombreuses discussions sur les apports en graisses, il existe aussi divers aspects qui ne suscitent aucune controverse. Les graisses transportent les vitamines A, D, E et K et favorisent l'absorption des substances végétales liposolubles comme la curcumine, le colorant jaune du curcuma^{18, 19}. Elles fournissent également des acides gras essentiels, tels que l'acide linoléique et l'acide alpha-linolénique, qui sont indispensables à l'organisme¹⁰.

Les acides gras sont des composants fondamentaux de toutes les membranes cellulaires et servent de précurseurs d'importants neurotransmetteurs qui ont notamment des propriétés anti-inflammatoires²⁰. De plus, les graisses font office de rembourrage et d'accumulateur de chaleur pour les organes internes, et contribuent à la régulation de la température corporelle⁶. Elles jouent par ailleurs un rôle central dans la production d'hormones et sont indispensables au bon fonctionnement du métabolisme et du cerveau⁹. Sans graisses alimentaires, ni notre métabolisme ni notre cerveau ne fonctionneraient de manière optimale. De plus, les graisses influencent considérablement le goût et la texture des aliments.

Les différentes missions des graisses animales dans le corps humain

Les graisses remplissent de nombreuses fonctions biologiques et physiologiques dans l'organisme humain. Le graphique montre que les graisses sont bien plus que de simples sources d'énergie, car elles assurent des missions essentielles dans le développement cellulaire, la régulation hormonale et les défenses de l'organisme.



Source : Proviande

Apports graisses par la viande

Selon l'étude nationale sur l'alimentation menuCH, seuls 7,4 % des apports énergétiques journaliers en Suisse proviennent de graisses présentes dans la viande et les produits carnés, et 2,8 % d'acides gras saturés^{21, 22}. Ces chiffres sont nettement inférieurs aux valeurs limites recommandées par l'OMS et l'EFSA (20-35 %)^{10, 12}. La consommation modérée de viande suisse ne peut donc pas être considérée comme un risque, mais comme faisant partie intégrante d'une alimentation équilibrée.

La science plutôt que les préjugés

Une gestion différenciée des graisses, y compris animales, est indiquée. Dans le régime méditerranéen, la part de graisses animales et végétales est de l'ordre de 40 à 45 % des apports²³. Cette proportion est certainement une bonne valeur de départ pour la population générale. Un élément plus important que la seule quantité de graisses ici : la qualité des graisses et leur intégration dans un schéma alimentaire équilibré.

Au lieu de diaboliser ou d'idéaliser certaines substances nutritives, les recommandations nutritionnelles devraient garder une vue d'ensemble – c'est-à-dire les aliments, les habitudes alimentaires et le contexte de vie respectif. Le consensus scientifique le montre clairement: ni la graisse en tant que telle, ni les graisses animales ne posent problème en soi. Ce qui compte, c'est ce que l'on mange, en quelle quantité et sous quelle forme.

Une alimentation équilibrée profite d'une certaine diversité de graisses – végétales et animales – et se base sur des connaissances fondées sur des données probantes et non sur des dogmes dépassés. Pour les consommatrices et consommateurs, cela signifie que ce n'est pas la part de graisse d'un aliment isolé qui compte, mais la qualité de l'alimentation globale. Veiller à l'équilibre, la diversité et la modération permet de manger des graisses en toute bonne conscience.

Comparaison des graisses et des acides gras saturés

Consommation moyenne de graisses et d'acides gras saturés par le biais de la viande et des produits carnés en Suisse. La contribution de la viande aux apports totaux en acides gras saturés est relativement faible.

Viande	g/j	kcal/j	Graisses (g/j)	Graisses (E-total%)	AG sat. (g/j)	AG sat. (E-total%)
Produits carnés	38 g	195 kcal	13,9 g	5,7 %	5,3 g	2,2 %
Viande rouge, non transformée	38 g	64 kcal	2,6 g	1,1 %	1,0 g	0,4 %
Volaille, non transformée	27 g	36 kcal	1,2 g	0,5 %	0,4 g	0,2 %
Non spécifié	2,9 g	5,7 kcal	0,3 g	0,1 %	0,1 g	0,0 %
Total	106 g	301 kcal	18 g	7,4 %	6,8 g	2,8 %

g/j - grammes par jour
kcal/j - kilocalories par jour
E-total% - part des apports énergétiques journaliers totaux (en %)
AG sat. (g/j) - acides gras saturés en grammes par jour
AG sat. (E-total%) - part d'acides gras saturés dans les apports énergétiques journaliers (en %)

Sources: Cinquième rapport sur la nutrition en Suisse 2007 [5^e RNS], Office fédéral de la santé publique (OFSP)



PROVIANDE



Viande Suisse

Proviande société coopérative
Brunnhofweg 37 | Case postale | CH-3001
Berne
T +41 31 309 41 11

info@proviande.ch
www.proviande.ch
Version été 2025

Termes à connaître

Le cholestérol

est une substance semblable à la graisse qui est importante pour les membranes cellulaires, la production hormonale et les acides biliaires. Il est en grande partie produit par l'organisme lui-même, une petite partie provient de l'alimentation. Il existe le «mauvais» cholestérol (LDL) et le «bon» cholestérol (HDL).

Le LDL (Low-Density Lipoprotein)

transporte le cholestérol du foie vers les cellules du corps, mais peut se déposer dans les vaisseaux sanguins. Un taux élevé de LDL augmente donc le risque de maladies cardiovasculaires.

Le HDL (High-Density Lipoprotein)

ramène l'excès de cholestérol au foie et protège ainsi les vaisseaux.

Les graisses trans

sont produites industriellement lors du durcissement d'huiles végétales ou du chauffage de graisses. On les trouve dans les produits de boulangerie, les produits frits et les produits industriels préparés. Les graisses trans augmentent la proportion de LDL et diminuent celle de HDL. Elles sont considérées comme particulièrement nocives pour la santé¹⁵.

Sources:

- Keys A. Human atherosclerosis and the diet. *Circulation*. 1952; 5:115-8.
- Siri-Tarino, P. W., Sun, Q., Hu, F. B., & Krauss, R. M. (2010). Meta-analysis of saturated fat and cardiovascular disease. *American Journal of Clinical Nutrition*, 91(3), 535-546. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.27725>
- FAO (2010). Fats and fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation. *FAO Food and Nutrition Paper* 91. <http://www.fao.org/3/11953e/11953e00.htm>
- Gropper, S. S., et Smith, J. L. (2018). *Advanced Nutrition and Human Metabolism* (7th ed.). Cengage Learning.
- Kris-Etherton, P. M., Harris, W. S., & Appel, L. J. (2002). The role of fatty acids in cardiovascular disease: Evidence from epidemiologic studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 70(3), 560S-569S.
- Wolff, R. L., et Gámbaro, A. (2016). Fats and oils: Composition, structure, properties, and uses. In: *Handbook of Food Chemistry*. Springer.
- Calder, P. C. (2015). Functional roles of fatty acids and their effects on human health. *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*, 39(1 Suppl), 18S-32S. <https://doi.org/10.1177/0148607115595980>
- Mazidi, Mohsen; Mikhailidis, Dimitri P.; Sattar, Naveed; Toth, Peter P.; Judd, Suzanne; Blaha, Michael J. et al. (2020): Association of types of dietary fats and all-cause and cause-specific mortality: A prospective cohort study and meta-analysis of prospective studies with 1,148,117 participants. In *Clin. Nutr.* 39, pp. 3677-3686. DOI: 10.1016/j.clnu.2020.03.028.
- Dietary Guidelines Advisory Committee (1980). *Dietary Guidelines for Americans*. U.S. Department of Agriculture & U.S. Department of Health and Human Services.
- WHO (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. WHO Technical Report Series 916.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2022). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr* (Valeurs de référence pour les apports nutritionnels). <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2010). *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats*. *EFSA Journal*, 8(3), 1461. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1461>
- Krauss, R. M., Eckel, R. H., Howard, B., et al. (2000). Dietary fat and lipoprotein metabolism. *American Journal of Medicine*, 108(5), 1S-9S.
- Ludwig, D. S. (2002). The glycemic index: Physiological mechanisms relating to obesity, diabetes, and cardiovascular disease. *JAMA*, 287(18), 2414-2423. <https://doi.org/10.1001/jama.287.18.2414>
- World Health Organization. (2019). *REPLACE trans fat: An action package to eliminate industrially-produced trans-fatty acids*. Geneva: WHO. Consulté le 11 juin 2025 sur <https://www.who.int/publications/i/item/9789241517019>
- Gerber N. The role of meat in human nutrition for the supply with nutrients, particularly functional long-chain n-3 fatty acids. Doctoral thesis. N° 17232, EPF Zurich, 2007.
- Gerber, N., Scheeder, M. R. L., & Wenk, C. (2009). Einfluss von Zubereitung und Fettrimming auf die Fettzusammensetzung von Fleisch (Influence de la préparation et du parage des graisses sur la composition des graisses de la viande). *Meat Science*, 81, 148-154. <https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2008.07.012>
- Fu, Y., Zheng, S., Lin, J., Ryan Lee, M., & Guo, Y. (2021). Curcumin: Pharmacological properties and therapeutic applications. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 141, 111888. <https://doi.org/10.1016/j.biopha.2021.111888>
- Borel, P., Desmarchelier, C., Nowicki, M., Bott, R., et Reboul, E. (2023). Fat-soluble vitamin and phytochemical metabolites. *Progress in Lipid Research*, 90, 101220. <https://doi.org/10.1016/j.plipres.2023.101220>
- Stillwell, W., & Wassall, S. R. (2003). Docosahexaenoic acid. Membrane properties of a unique fatty acid. *Chemistry and Physics of Lipids*, 126(1), 1-27. [https://doi.org/10.1016/S0009-3084\(03\)00103-4](https://doi.org/10.1016/S0009-3084(03)00103-4)
- Colombani PC, Brunner TA. Feasibility of meat loss and waste estimates based on meat consumption and availability. *Sustainability*. 2024; 16:458; doi:10.3390/su16010458.
- Chatelan A, Beer-Borst S, Randriamiharisoa A, Pasquier J, Blanco JM, Siegenthaler S, Paccaud F, Slimani N, Nicolas G, Camenzind-Frey E, Zuberbuehler CA, Bochud M. Major differences in diet across three linguistic regions of Switzerland: Results from the first national nutrition survey menuCH. *Nutrients*. 2017; 9:1163; doi:10.3390/nu911163.
- Dinu, M., Pagliai, G., Casini, A., et Sofi, F. (2018). Mediterranean diet and health status: An updated meta-analysis and a proposal for a literature-based adherence score. *European Journal of Clinical Nutrition*, 72, 30-43. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2017.58>