

Nutrition en discussion

Les graisses animales lavées de tout soupçon

Une analyse des résultats issus de 21 études a montré que les graisses saturées ne constituent pas un risque pour les maladies cardiovasculaires. On peut ainsi à nouveau intégrer de manière accrue du beurre et du lard dans notre alimentation.

Des repas aussi pauvres que possible en cholestérol! Une alimentation pauvre en graisses! Éviter les graisses animales et donner la préférence aux huiles végétales! Voilà comment de nombreuses personnes perçoivent les recommandations alimentaires qui devraient permettre d'avoir un faible taux de cholestérol et ainsi un risque d'infarctus et d'apoplexie peu élevé. De nombreuses personnes ne sont pas au courant que ces recommandations perdent l'une après l'autre de leur pertinence. Depuis quelques années, on sait que le cholestérol dans l'alimentation n'a que très peu d'effet sur le taux de cholestérol. Une teneur en graisses élevée dans l'alimentation ne joue également pas de rôle si l'apport énergétique est adapté dans l'ensemble. Maintenant, on a aussi constaté que les graisses animales ne constituent pas un risque d'infarctus ou d'apoplexie.

Les résultats de 21 études ont été analysés

Ce qui précède a toujours été supposé et cela est désormais confirmé par des scientifiques américains qui ont ana-

lysé les résultats de 21 études dans ce domaine. Les 21 études englobent près de 350 000 personnes chez qui on a enregistré le comportement alimentaire. Ensuite, on a observé pendant des années leur état de santé et on a recherché des liens entre leur alimentation et l'apparition de maladies. De l'analyse des résultats de toutes ces études, il est ressorti que cela ne fait aucune différence si une personne consomme beaucoup ou peu de graisses saturées.

Saturés et insaturés

La graisse est composée d'acides gras saturés et insaturés. Jusqu'à aujourd'hui, on associait les acides gras saturés à des effets négatifs et les acides gras insaturés à des effets positifs par rapport aux maladies cardiovasculaires, ce qui est maintenant relativisé par la nouvelle étude. En général, les graisses animales contiennent une grande part d'acides gras saturés et c'est la raison pour laquelle on recommandait de les éviter. Par contre, les huiles végétales sont considérées comme saines étant donné qu'elles contiennent en général peu d'acides gras saturés et beaucoup d'acides gras insaturés. Or, la nouvelle étude en la matière montre clairement que la part de graisses saturées ne représente pas un problème et que l'on peut maintenant à nouveau consommer avec plaisir du beurre, du fromage, du lard et d'autres denrées alimentaires d'origine animale riches en graisses. Cependant, il ne faudrait pas que l'utilisation d'huiles végétales en souffre,



On peut consommer sans avoir mauvaise conscience des aliments riches en graisses animales dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

(Photo: A. Schmid)

car une consommation suffisante d'acides gras insaturés demeure importante pour notre santé.

Adapter les recommandations

Il n'y a pas que les résultats de l'étude qui le démontrent. Récemment, d'autres chercheurs ont déjà conclu, suite aux résultats obtenus, que la consommation de viande, de lait et d'œufs n'augmente pas le risque de maladies cardio-vasculaires. Il semble

donc que le moment soit venu de reconsidérer les recommandations alimentaires et de les adapter aux nouvelles connaissances. Les graisses animales méritent de retrouver leur place au sein d'une alimentation équilibrée.

Auteure:

Alexandra Schmid
Station de recherche Agroscope
Liebefeld-Posieux ALP
3003 Berne

Suite à la votation populaire du 7 mars

Dans le mille – on n'a pas besoin d'avocats des animaux!

Avant la votation populaire, les choses étaient tout sauf claires et il était impossible de prévoir quelle serait l'issue de l'initiative pour les avocats des animaux. Le scepticisme était grand – inutilement, comme l'a montré le résultat.

Le verdict des urnes concernant le règlement des caisses de pension, avec la baisse du taux de conversion, est un des résultats qui a attiré l'attention lors du récent dimanche de votations. Ce n'est pas tant le non, que l'on pouvait craindre au fur et à mesure qu'on approchait de la date, mais bien la netteté du résultat qui a surpris aussi bien les opposants que les partisans du référendum en question. Bien plus que juste les partisans des Verts et des Rouges ont voté contre la réduction du taux de conversion car: avec plus de 70 pour cent de non, il doit y avoir

aussi un nombre énorme de voix du camp bourgeois.

Mais cette constellation, aussi précaire qu'elle puisse être pour le parti vaincu, devrait à nouveau se modifier fondamentalement lorsque les rêveries des socialistes pour une augmentation des rentes pour les bas salaires seront réellement formulées dans une motion. Les nombreuses voix bourgeoises iront alors sans doute dans l'autre direction.

Pas d'avocat de la protection des animaux!

En dehors de la «votation sur les caisses de pension», le peuple devait aussi se déterminer sur le sort de l'initiative qui aurait inscrit dans la Constitution fédérale l'obligation pour les cantons d'engager des avocats des animaux. Du côté des initiants qui, au vu de la campagne publicitaire engagée, devaient disposer de ressources finan-

cières gigantesques, on avait grand espoir d'atteindre une majorité. C'est du moins ce que laissaient entrevoir les journalistes dans leurs «sondages» sur le marché des opinions. Par ailleurs, de notre côté, nous ne nous étions pas donnés pour vaincu d'avance, mais nous étions tout de même préparés à devoir engranger une courte défaite. Par manque de finances, la campagne du non a eu du mal à dépasser notre propre journal associatif. Mais nous avons tout de même plaidé avec ardeur et conviction pour le non partout où cela était possible.

Au sein de l'économie carnée, les patrons, leurs familles et leurs employés avaient été appelés à propager l'opposition à la création des avocats des animaux dans leur cercle privé, et naturellement à participer activement à la votation. Il ne fait aucun doute que cet appel a été entendu, sans quoi le non, cette fois aussi à plus de 70 pour

cent, n'aurait jamais été possible. Pour cet effort, la boucherie-charcuterie suisse mérite toute notre reconnaissance. L'étonnement sur la netteté du résultat semble même avoir dépassé celui de la question des minarets. Et on a pu sentir très nettement la satisfaction de la branche carnée, mais certainement aussi chez la plupart des agriculteurs. Et les responsables des budgets dans les cantons n'auront certainement pas de regrets en voyant que leurs comptes n'ont pas besoin de faire encore de la place pour les honoraires de ces avocats.

Petite particularité

Dans le canton de Zurich, où la création du poste pour un avocat des animaux avait déjà été réalisée par la voie démocratique, l'initiative a également été clairement rejetée. Cet engagement sera-t-il donc annulé prochainement? Ce serait en tout cas logique. Wö (Iz)