

Le commentaire qui me semble le plus intéressant car un s'agit d'un résumé très simple dans un contexte où l'on parle de "cacophonie" ...

## L'Afssa propose de nouvelles recommandations pour les lipides

29 mars 2010

Catégories : [Ce qui exacerbe la cacophonie](#), [Ce qui tempère la cacophonie](#)



AGENCE FRANÇAISE  
DE SÉCURITÉ SANITAIRE  
DES ALIMENTS

Les **apports nutritionnels conseillés** (ANC) pour la population française en termes de **lipides** (graisses) ont été actualisés par un groupe d'experts à la demande de l'Afssa\*.

Les grandes lignes qui pourront, selon la façon dont elles seront diffusées, tempérer ou exacerber la cacophonie nutritionnelle :

- **Plus grande souplesse sur la quantité de lipides totaux** : on passe de 30-35% à 35- 40% des calories de la journée. Du coup, on ne peut plus dire que la plupart des Français mangent trop gras.
- **Scission du groupe des acides saturés en deux sous-familles** : les acides gras saturés qui, en excès, augmente le taux de cholestérol sanguin "contre" ceux qui, même en grande quantité, n'influent pas sur le cholestérol sanguin. On introduit ainsi une nuance entre "bons" et "mauvais" acides gras saturés alors que jusque là, ils incarnaient en vrac les "mauvaises graisses".
- **Plus grande tolérance pour l'apport total d'acides gras saturés** qui passe de 8% à 12% de l'apport calorique total de la journée. Les Français en consomment en moyenne 16% de leur apport calorique : ce qui était deux fois trop important est maintenant 30% de trop.

Tout cela génère plein de questions, dont celles-ci ...

Si on peut consommer plus de lipides mais pas davantage de calories ... est-ce au détriment des protéines ? des glucides ?

Si c'est en mangeant moins de glucides ... parle-t-on des glucides simples (sucres+) ? des glucides complexes (amidon, féculents+) ?

Si l'équilibre se fait en diminuant l'apport conseillé en féculents ... pourra-t-on encore encourager à consommer davantage de féculents (campagne PNNS / Inpes) ?

Le texte de l'Afssa n'y répond pas pour l'instant.

C'est sûr les discours vont changer !

Ces seuils sont des repères pour les professionnels de la santé et de la nutrition, capables de les interpréter.

Espérons que l'information sera bien traitée avant restitution aux consommateurs.