

MAIS AU FAIT, LES ACIDES GRAS TRANS C'EST QUOI ?

Les acides gras trans sont des acides gras insaturés.

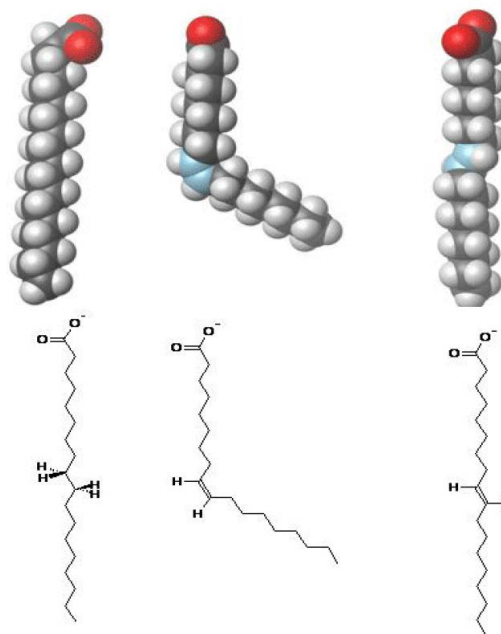
Ils peuvent être d'origine naturelle :

ils sont issus d'une réaction de biohydrogénation produite par les bactéries présentes dans l'estomac des ruminants (vaches, moutons) et se retrouvent dans la viande, le lait et les produits laitiers issus de ces animaux.

Les acides gras trans peuvent également être d'origine industrielle :

ils sont produits dans le cadre de processus industriels tels que l'hydrogénation partielle au cours de laquelle de l'hydrogène est ajouté à de l'huile végétale, convertissant ainsi l'huile liquide en huile solide à température ambiante. On parle alors d'huile partiellement hydrogénée.

Ce type de traitement facilite l'utilisation de l'huile, son stockage et la rend moins sensible à l'oxydation.



Acide stéarique
(stearic acid)

Saturé

Acide oléique
(oleic acid)

Insaturé forme *cis*

Acide élaïdique
(elaidic acid)

Insaturé forme *trans*