

# Consultation Nutrition N°12

Décembre 2011 • Média d'information pour les professionnels de santé

## Nutrition, Médecine & Sciences

### Beurre ou Margarine ?

C'est une des questions les plus fréquentes en consultation. Et s'il est un domaine où l'historique tient part dans la démonstration, la réponse reste lancinante car allant frontalement contre les idées reçues...

#### Pour la petite histoire

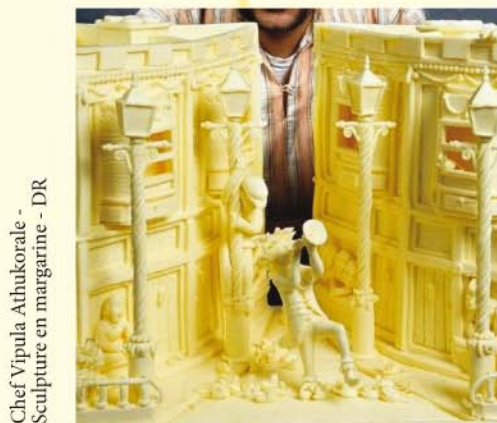
Lorsque Mège-Mouries invente la margarine (1869) suite à un appel d'offre-concours organisé pour Napoléon III pour faire un « corps gras semblable au beurre mais de prix inférieur, apte à se conserver longtemps sans s'altérer en gardant sa valeur nutritive », son brevet porte sur un « beurre bon marché », à base de suif de bœuf, d'eau et de lait. Son « blanc de perle » ou margaron était né.

#### La margarine absout-elle de tout ?

« Je mange de la margarine tous les jours et je ne maigris pas ! » disait cette brave dame en avouant « se forcer » à manger une tartine de margarine, en plus de son petit-déjeuner habituel, et s'étonnant, malgré tous ses efforts, de

ne pas maigrir. Encore heureux qu'elle n'ait point grossi ! Le domaine du gras est celui qui a historiquement initié le discours diététique et nutritionnel. Il a fallu des années pour remettre les idées en place, idées savamment imposées par le marketing margarinier qui laissait entendre que la margarine était saine et légère quand le beurre était tout le contraire, gras et malsain.

Ce n'est que dans les années 90 que la vérité se fit jour, comme un couperet, coupant le kiki à bien des praticiens, à bien des marques aussi. Les margarines sont toutes aussi grasses et caloriques que les beurres, et même, toutes aussi « saturées » que les beurres lorsqu'elles ne sont pas garanties végétales sans acides gras trans.



Chef Vipula Athukorale - Sculpture en margarine - DR



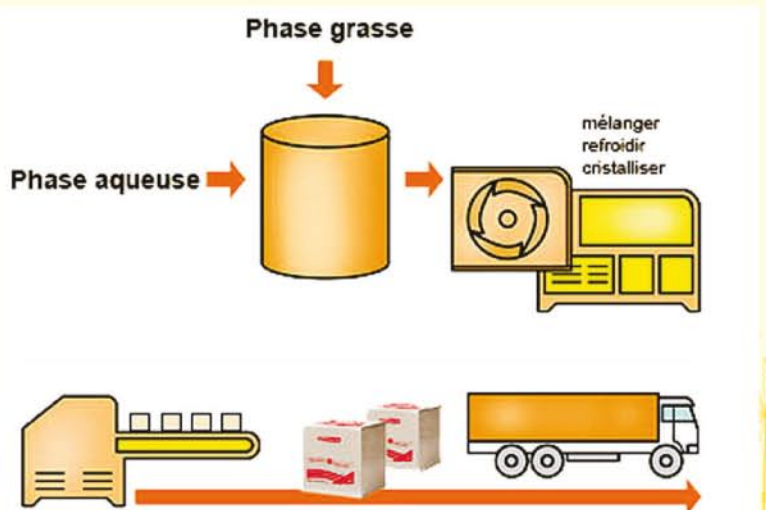
Fotolia\* - DR

#### Faites de la margarine

- Il vous faut préparer la phase grasse avec des huiles et des corps gras végétaux raffinés, en l'état, fractionnés, interestérifiés ou hydrogénés, dans lesquels sont incorporés une sélection d'additifs liposolubles ;
- Préparer la phase aqueuse avec de l'eau et/ou des coproduits de l'industrie laitière (lait écrémé, lactosérum en poudre, babeurre), où sont incorporés des ingrédients protéiques, du sel et des additifs hydrosolubles ;
- Préparer l'émulsion par mélange des deux phases, le tout étant stabilisé par les émulsifiants ;
- Laisser refroidir pour que le produit « cristallise ».

#### Fana de naturalité.... Sauf pour la margarine

Si le beurre ne peut contenir que des carotènes et du sel, il n'en est pas de même pour la margarine et autres tartinables qui ont besoin de chimie pour se soutenir. Emulsifiants, conservateurs, stabilisants, gélifiants pour tout ce qui est allégé, certaines vitamines synthétiques.... Le tout versé dans une barquette en plastique (polypropylène) dont la stabilité est aujourd'hui remise en cause (§ Consultation Nutrition n° 10).



Procédé de fabrication de la margarine - Florin - Suisse - DR

# Consultation Nutrition N°12

Décembre 2011 • Média d'information pour les professionnels de santé

## Les AG trans

Les acides gras en position « trans » sont parfaitement insaturés (au moins une double liaison), mais la position prise par la molécule leur confère des propriétés identiques aux acides gras saturés. Rigides, ils ne sont pas fluides et entravent les échanges transmembranaires. On les trouve naturellement dans les matières grasses laitières, synthétisées par les bactéries du rumen, même s'ils sont alors peu gênants. Les acides gras trans générés par l'hydrogénation partielle d'huiles sont bien plus néfastes à

moyen terme, tout comme ceux qui sont produits par l'action de la haute chaleur sur les huiles lors des fritures et des fabrications industrielles. Chips, frites, fritures en sont les principales sources dans notre alimentation.

Jusqu'aux années 1995, les acides gras trans pouvaient composer plus de 10 % des « margarines », parfois même 20 %. Alors qu'aujourd'hui, un taux de 2 % de trans signe un produit à éviter absolument ! Les progrès ont donc bien été faits. Bravo.



Ica  
Margarine liquide 80%  
Suède - DR

## La margarine et les idées reçues frigotartinables

Les mangeurs sous-estiment bien souvent ce qu'ils ingèrent, à la fois en quantité et en qualité. A la question « combien de matières grasses dans votre margarine » ? Les Français<sup>1</sup> répondent 50 % quand le chiffre réel est de 80 %. Et ces mêmes mangeurs estiment le beurre composé de 65 % de MG au lieu des 82 % réels. A noter, les huiles (100 % de MG) sont estimées n'en contenir que 65 %...

Les autres continents ne font guère mieux, Canadiens et Américains du Nord ont les mêmes idées erronées !

Quand on demande la qualité des MG, en particulier, la quantité de graisses saturées que ces mêmes produits contiennent, les Français pensent que le beurre en contient 15 % (70 % en réalité) et la margarine 10 % (20 % en réalité)...

	Beurre doux	Margarine 80 % MG	Beurre léger 39-41 % MG	Matière grasse à tartiner 38-41 %
Energie	748 Kcal	736 Kcal	388 Kcal	351 Kcal
Protéines	0,7 g	0,1 g	7 g	1,7 g
Glucides	0,5 g	0,2 g	1 g	0,6 g
dont sucres	0,5 g	0,2 g	1 g	0 g
Lipides	82,6 g	81,6 g	39,6 g	38 g
dont Ags	57 g	19,4 g	22,1 g	14,7 g
dont Agmi	21,7 g	17 g	9,7 g	15 g
dont Agpi	3,1 g	41,6 g	1,2 g	7,19 g
dont Acides gras trans	3,2 g	14,9 g	nd	4,4 g
Sodium	12 mg	95,6 mg	19,7 mg	0,27 mg
Vitamine E	2 mg	46,2 mg	2,98 mg	9,67 mg
Vitamine A rétinol	708 µg	780 µg	0	0
Béta-carotène	200 µg	500 µg	0	0
Vitamine D	1,3 µg	0	0	0

Source : CIQUAL et USDA

Mais il est vrai que le message nutritionnel est complexe, y compris pour certains praticiens qui ne sont pas férus de nutrition. Acides gras essentiels, saturés, monoinsaturés, trans....

Le message est anxiogène et coupe l'appétit des plus voraces. Rendez-vous compte ! C'est acide, c'est gras et en

plus, c'est saturé !!! Nous le sommes tous !

D'où la difficulté pour expliquer le domaine des acides gras bons ou moins bons à un patient lambda. J'ai mesuré : il faut bien 10 mn pour expliquer, lister et recommander les matières grasses à prioriser. C'est beaucoup pour une consultation qui ne dure parfois que... 10 mn !

# Consultation Nutrition N°12

Décembre 2011 • Média d'information pour les professionnels de santé

## Qualité nutritionnelle des matières grasses

Historiquement, diverses matières grasses seront employées pour fabriquer la margarine, graisses animales pour la plupart. La baleine a eu son heure de gloire, et certains consommateurs peuvent encore aujourd'hui penser que leur margarine contient de la graisse de baleine.

La loi de 1887 tente de rassurer les amateurs de beurre en réservant la dénomination au seul beurre issu de la crème de lait fermentée, plus ou moins salée. Outre de nombreuses appellations spécifiques, le Règlement européen 1234/2007 réserve le terme « beurre » aux produits laitiers sauf le « beurre de cacao », de « cacahuète » et de « karité ». Au Canada, le « beurre d'étable » est sans matière grasse, il s'agit-là d'un genre de sirop épais.

Dès l'invention de l'hydrogénation (début des années 1900), les huiles végétales pourront être utilisées. Et elles le furent après avoir été partiellement ou totalement hydrogénées, l'objectif étant de les rendre concrètes à température ambiante. Inutile de dire que les prescripteurs ont émis des milliers de recommandations erronées, incitant leurs

patients à substituer au beurre des matières grasses dont la composition nutritionnelle était pire encore !

Mais ne craignez rien : Unilever veille sur vous ! Après des aléas scientifico-politico-judiciaires, l'obligation d'étiqueter le taux d'acides gras trans et la qualité des matières grasses (hydrogénées ou non) fit le ménage dans les rayons puis dans les chaumières. De « margarine végétale » sans autre précision, nous sommes passés à des offres de produits nutritionnellement moins médiocres .

Toutefois, la comparaison entre une huile végétale de bonne qualité comme le colza et n'importe quelle margarine végétale sans hydrogénation, il n'y a pas photo comme ils disent dans les cours d'école.

Source : Ciqual	Margarine 80 % MG tournesol	Huile de colza
Energie	736 Kcal	900 Kcal
Protéines	0,1 g	0 g
Glucides	0,2 g	0 g
dont sucres	0,2 g	0 g
Lipides	81,6 g	100 g
dont Ags	19,4 g	7,59 g
dont Agmi	17 g	58,9 g
dont Agpi	41,6 g	29,7 g
Sodium	95,6 mg	0 mg
Vitamine E	46,2 mg	22,5 mg
Vitamine A rétinol	780 µg	0
Béta-carotène	500 µg	0
Vitamine D	0	0

**A choisir, mieux vaut alors 1000 fois l'huile !**



Flora - Margarine 80% - Suède - DR



Wyke Farm - Beurre traditionnel  
UK - DR



Watkins - Imitation de beurre liquide  
Canada - DR



Pam - Spray pour cuisiner aromatisé  
au beurre - USA - DR



Egeskov - Huile de colza  
Danemark - DR



Unilever - I can't believe it's not butter!  
USA - DR

# Consultation Nutrition N°12

Décembre 2011 • Média d'information pour les professionnels de santé

## Dénomination légale<sup>2</sup>

**Beurre** : émulsion à 80 % de matières grasses butyriques.

**Margarine** : émulsion renfermant au moins 80% de matière grasse (dont au plus 3% d'origine laitière) dans le produit fini. Margarine allégée : émulsion contenant de 60 à 62% de matière grasse (dont au plus 3% d'origine laitière) dans le produit fini.

**Margarine à faible teneur en matière grasse** (demi-margarine ou minarine) : émulsion contenant entre 39 et 41% de matière grasse (dont au plus 3% d'origine laitière) dans le produit fini.

**Matières grasses à tartiner à X% de MG** : entre 20 et moins de 90 % de MG

Tout ce qui contient moins de 55 % de MG ne peut se cuire.

Aujourd'hui, l'essentiel du marché français (86 MT soit 410 M €) est positionné sur la santé (63%<sup>3</sup>) avec des produits Oméga 3, 6 ou 9, les stérols et stanols, les AGE...

Les classiques représentent le reste (37 %), avec des produits qui se cuisinent. Les consommateurs de margarine en ingurgitent 12 g à cru et 10 g à cuit chaque jour ! La moyenne nationale est une consommation per capita de 4,2 g /jour pour les Femmes et 4,8 g / jour pour les Hommes.

La margarine coûte en moyenne moins de 1,60 € la barquette de 250 g, tandis que les produits « santé » aux phytostérols coûtent une fois et demi plus cher. Notez que le beurre coûte deux fois plus cher que la margarine lambda.

## Margarine végétale

Une margarine végétale est composée d'au moins 80 % de matières grasses, toutes végétales puisque la dénomination de vente le précise. Mais ces « matières grasses végétales » sont dans la plupart des cas des mélanges de graisses de palme, palmiste, coprah....

Autrement dit, un mélange copieux d'acides gras saturés.

Et oui ! Ce qui est végétal n'est pas forcément bon pour la santé ! La preuve ! Ces « margarines végétales » sont souvent bien plus saturées que la bonne huile dont elles sont issues !

## TVA : une histoire de lobbying

Le beurre bénéficie de la TVA à taux réduit (5,5 %) commune à presque tous les produits alimentaires « natifs » tandis que les margarines et matières grasses végétales continuent à se voir imposer un taux majoré (19,6 %). Mine de rien, ce protectorat est commercialement très avantageux pour le beurre.



St Hubert 5 céréales  
France - DR



Becel - Margarine allégée  
Canada - DR



Land o Lakes - Beurre allégé à  
l'huile de colza - USA - DR



Delma - Margarine 39 % au yaourt  
Roumanie - DR

## Conclusions

Parfois je me demande quel intérêt pourrait bien résider dans cette barquette synthétique si pleine de produits de synthèse dont seulement une faible partie serait bénéfique. Ni le goût, ni le prix ne plaident en sa faveur.

La praticité ? Et pourquoi ne faites vous pas comme dans le pourtour méditerranéen, à tartiner d'huile vos tartines de

pain ? Ou à déguster quelques noix ou amandes au lieu d'enduire vos blafardes tranchettes de cette couche qui semble inoffensive.

Une simple question d'habitude... Mais justement, il est temps de retrouver de bonnes pratiques !

### Bibliographie :

<sup>1</sup> Saulais, L.; Doyon, M.; Ruffieux, B.; et H. Kaiser «Consumer knowledge about dietary fats: another French Paradox », British Food Journal 2011

<sup>2</sup> Règlement (CE) n° 2991/94 du Conseil du 5 décembre 1994

<sup>3</sup> Chambre syndicale de la margarine 2011

**Crédit Photos :** Vipula Athukorale - Becel - Delma - Egeskov - Flora - Florin - Fotolia - ICA - InnovaDatabase - Land o Lakes - NutriMarketing - Pam - St Hubert - Unilever - Watkins - Wyke Farm - DR

**Département Nutrition • NutriMarketing**

**nutrimarketing@wanadoo.fr • 01 47 63 06 37 • www.nutrimarketing.eu**