



Association canadienne des restaurateurs et des services alimentaires

Comment réduire ou éliminer les gras trans dans les aliments au menu

Normes et guide de l'utilisateur à l'intention
des exploitants de services alimentaires

Rédigé pour le
compte de la CRFA
Juin 2006

Rédigé par
Loretta DiFrancesco,
Ph.D., R.D., M.B.A.
Source! Nutrition^{MC}



LES GRAS TRANS : UNE MISSION POUR L'ASSOCIATION CANADIENNE DES RESTAURATEURS ET DES SERVICES ALIMENTAIRES (CRFA)



Le secteur de la recherche et de la santé publique, le gouvernement et l'industrie alimentaire cherchent à répondre à l'inquiétude générale suscitée par les effets négatifs des acides gras trans (gras trans). Il a été prouvé scientifiquement que les gras trans augmentent les taux de cholestérol LDL ou « mauvais » cholestérol et diminuent les taux de cholestérol HDL ou « bon » cholestérol dans le sang, ce qui résulte en un profil de cholestérol correspondant à un risque accru de maladies cardiaques. Les normes de santé publique en rapport avec la consommation de gras trans recommandent de réduire au plus bas niveau possible l'apport en gras trans. La réglementation sur l'étiquetage nutritionnel exige que la teneur en gras trans soit inscrite sur le tableau nutritionnel des aliments vendus au détail et soit fourni pour les aliments et ingrédients utilisés dans la fabrication d'autres aliments, notamment les plats et ingrédients vendus aux restaurants et autres établissements de services alimentaires.

Le problème soulevé par les gras trans a été soumis à un groupe multipartite d'étude sur les gras trans, coprésidé par Santé Canada et la Fondation des maladies du cœur du Canada, dans le but d'élaborer des recommandations et des stratégies afin d'éliminer les gras trans (artificiels) de fabrication industrielle ou de les réduire au plus bas niveau possible. Le Groupe d'étude a présenté son rapport préliminaire en 2005 avec une recommandation clé pour les restaurants et le secteur des services alimentaires :

Bien que l'étiquetage nutritionnel ne soit pas obligatoire dans les établissements de services alimentaires, la CRFA a déjà amorcé son travail afin d'inciter ses membres à fournir sur une base facultative de l'information nutritionnelle aux consommateurs qui fréquentent les restaurants faisant partie d'une chaîne. Par conséquent, le Groupe d'étude recommande que l'association nationale de l'industrie de la restauration, en collaboration avec le gouvernement et d'autres groupes de partenaires s'il y a lieu, élabore et diffuse un guide sur la façon dont les exploitants de services alimentaires peuvent réduire la teneur en gras trans. Les suggestions consistent à modifier des recettes et à choisir des ingrédients

et des produits alimentaires prêts à servir qui contiennent moins de gras trans en se fondant sur l'information nutritionnelle obtenue des fournisseurs en vertu de la réglementation sur l'étiquetage nutritionnel.

En tant que membre du Groupe d'étude sur les gras trans, la CRFA appuie cette recommandation et a élaboré des normes pour venir en aide aux exploitants de services alimentaires afin de réduire ou d'éliminer les gras trans dans la nourriture vendue dans leurs établissements en plus de produire un guide de l'utilisateur sur les façons de réduire le contenu en gras trans dans les aliments au menu. Les normes et le guide de l'utilisateur de la CRFA se basent sur l'information communiquée au Groupe d'étude.

Pour les gras trans dans les plats et les ingrédients achetés par les restaurateurs, les limites recommandées afin d'aider à l'élimination des gras trans artificiels dans les aliments offerts au menu sont les suivantes :

<i>Huiles végétales et margarines à tartiner</i>	<i>2 % de gras trans du total de lipides</i>
<i>Tous les autres aliments et ingrédients</i>	<i>5 % de gras trans du total de lipides</i>
<i>(incluant les margarines non utilisées pour tartiner et les shortenings)</i>	

Il est important de prendre note que les viandes de ruminants et les produits laitiers sont des sources naturelles de gras trans et, dans certains cas, le contenu en gras trans dépasse 5 % du total de lipides (par exemple, dans l'agneau et dans certains beurres et fromages). Si possible, on recommande aux exploitants de services alimentaires de choisir des coupes de viande et des produits laitiers plus maigres.

On prévoit qu'il y aura d'ici quatre ans des contraintes gouvernementales limitant la teneur en gras trans de tous les aliments vendus au Canada. Les normes et le guide de l'utilisateur de la CRFA aideront les exploitants de services alimentaires à se préparer à respecter toute nouvelle réglementation et à répondre aux demandes croissantes du consommateur pour des produits exempts de gras trans.

LES NORMES SUR LA RÉDUCTION OU L'ÉLIMINATION DES GRAS TRANS POUR LES ALIMENTS VENDUS DANS LES RESTAURANTS ET LES AUTRES ÉTABLISSEMENTS DE SERVICES ALIMENTAIRES



La CRFA a élaboré un ensemble de normes pour aider les exploitants de services alimentaires à réduire la teneur ou à éliminer les gras trans des aliments vendus dans les restaurants et les autres établissements de services alimentaires. Le Groupe d'étude sur les gras trans a remarqué qu'entre le quart et le tiers de l'apport des adultes canadiens

en gras trans provient des aliments consommés à l'extérieur de la maison. Ces normes vous aideront à réduire la teneur en gras trans des aliments au menu et à soutenir le secteur de la restauration en contribuant à l'effort multipartite visant à diminuer la consommation de gras trans de tous les Canadiens.

NORMES DE LA CRFA

- Lorsqu'ils sont offerts, achetez des ingrédients destinés à la préparation d'aliments au menu de même que des ingrédients et des plats prêts à servir qui correspondent aux limites de teneur en gras trans énoncées ci-dessous :

HUILES VÉGÉTALES	2 % de gras trans*
Margarines à tartiner - molles à tartiner (en tinette)	2 % de gras trans*
Ingrédients et plats prêts à servir - incluant les margarines dures (non utilisées pour tartiner) et les shortenings	5 % de gras trans*
Produits alimentaires qui contiennent des gras provenant exclusivement de viande de ruminants et de produits laitiers - viande ou produit laitier ne contenant qu'un seul ingrédient - plats ou ingrédients contenant des gras provenant exclusivement de viande de ruminants ou de produits laitiers	Aucune limite relative aux gras trans, mais on recommande l'utilisation de produits moins gras

* % de gras trans du total de lipides dans les aliments ou les ingrédients achetés

- Les huiles végétales, margarines et autres ingrédients dépassant les limites de teneur en gras trans devraient être remplacés d'une façon qui conserve autant que possible les caractéristiques des aliments au menu. Dans certains cas, il vous faudra peut-être modifier vos méthodes de préparation ou remplacer l'aliment au menu par un nouveau produit.
- Selon les méthodes de préparation et l'aliment au menu, les critères de fonctionnalité dont on devrait tenir compte comprennent, entre autres, le goût, l'odeur, la texture et d'autres propriétés organoleptiques, la stabilité oxydative en friture et à l'entreposage et d'autres fonctionnalités telles que l'émulsification, le feuilletage et la structure.
- Les huiles végétales, les margarines et autres ingrédients dépassant les limites de teneur en gras trans devraient être remplacés d'une façon saine sans ajouter d'acides gras ou d'autres ingrédients ayant des effets indésirables sur la santé.
- Selon l'offre, la fonctionnalité requise et les effets sur la santé, les premiers choix devraient se porter sur des substituts contenant des acides gras monoinsaturés et polyinsaturés. L'utilisation de substituts contenant des acides gras saturés qui augmentent le taux de cholestérol sanguin devrait être restreinte.



- Lorsque cela est possible et indiqué, on peut aussi envisager de modifier les aliments au menu afin de réduire la teneur en lipides ou de les éliminer totalement, entre autres en substituant de façon partielle ou complète par des ingrédients sans lipide.
- On incite les exploitants de services alimentaires à demander à leurs fournisseurs des substituts aux gras trans éprouvés et prêts à servir. Les exploitants devraient réclamer l'information nutritionnelle concernant les plats et ingrédients nouveaux ou existants de leurs fournisseurs, qui sont tenus de donner cette information en vertu de la réglementation sur l'étiquetage nutritionnel.
- On incite les entreprises de services alimentaires à travailler avec les centres de développement de produits alimentaires et les fournisseurs dans le but de reformuler les aliments au menu et de modifier les méthodes de préparation alimentaire.
- L'exploitant devrait tenir compte du coût des nouveaux plats, ingrédients et nouvelles méthodes de préparation alimentaire. Il devrait viser à préserver dans la mesure du possible les structures d'achats et de coûts d'opération afin d'offrir des prix compétitifs aux consommateurs.
- On incite les entreprises qui désirent se servir de la publicité et d'autres moyens de communication de le faire dans le contexte du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Les allégations sur les aliments au menu comme « faible teneur en gras trans » et « sans gras trans » doivent être faites conformément aux exigences qu'on retrouve dans le *Guide pour la mise en œuvre des lignes directrices de la CRFA relatives à la fourniture d'information nutritionnelle au consommateur* et dans la *Lettre d'information : Allégations relatives à la teneur nutritive et aliments vendus dans les restaurants et autres établissements de services alimentaires*.

GUIDE DE L'UTILISATEUR À L'INTENTION DES EXPLOITANTS DE SERVICES ALIMENTAIRES SUR LA RÉDUCTION DE LA TENEUR EN GRAS TRANS DES ALIMENTS AU MENU

Ce guide a été conçu à titre de document général de référence afin de vous aider dans la mise en application des normes de la CRFA sur la réduction de teneur ou l'élimination des gras trans pour les plats vendus dans les restaurants et autres établissements de services alimentaires. Le guide décrit une approche par anticipation pour réduire la teneur en gras trans des menus offerts en fonction des achats. Ces suggestions s'appliquent à tous vos achats de plats et d'ingrédients, y compris les plats prêts à servir (par ex. lasagne) que vous offrez dans vos établissements et les ingrédients composés (par ex., sauce à la viande, abaisse de tarte) utilisés dans la préparation des aliments au menu. Elles concernent aussi les matières grasses qui servent d'ingrédients (par ex., huiles végétales, margarines, shortenings) dans vos recettes de plats préparés sur place (par ex., shortening dans la préparation d'abaisses de tarte) et pour la préparation des aliments (par ex., huile pour la grande friture). Quant aux margarines, celles-ci consistent en margarines molles (en tinette) utilisées pour tartiner ou servir en accompagnement (par ex., petits contenants individuels de margarine), de

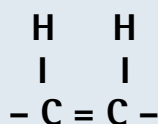
même qu'en margarines fermes utilisées dans les recettes. Les étapes générales et les aspects pris en considération dans ce guide visent à servir de point de départ pour vos applications et besoins particuliers.

GRAS TRANS « 101 »

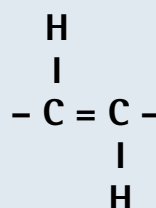
Toutes les matières grasses de source animale et végétale contiennent des acides gras qui peuvent être monoinsaturés, polyinsaturés ou saturés. Les acides gras trans artificiels sont constitués d'acides gras monoinsaturés et polyinsaturés partiellement hydrogénés, de telle sorte que l'hydrogène se retrouve sur le côté opposé ou sur le côté « trans » de la double liaison de carbone dans les acides gras monoinsaturés et polyinsaturés (au lieu d'être du même côté ou du côté « cis »). Cette configuration trans est importante, car elle détermine plusieurs des caractéristiques fonctionnelles des méthodes de préparation et des produits finis, notamment, en donnant une texture croustillante aux aliments frits, en permettant au glaçage de bien s'étendre et en faisant en sorte que les produits de boulangerie se conservent plus longtemps.



Cis (même côté)
Liaison double insaturée



Trans (côté opposé)
Liaison double insaturée



Un des défis principaux dans le choix des substituts à faible teneur en gras trans consiste à conserver les caractéristiques fonctionnelles requises pour vos recettes et la préparation des aliments. Il ne faudra pas oublier les caractéristiques fonctionnelles dont vous avez besoin pour vos applications lorsque vous utiliserez ce guide pour définir comment réduire la teneur ou éliminer les gras trans dans les plats offerts au menu.

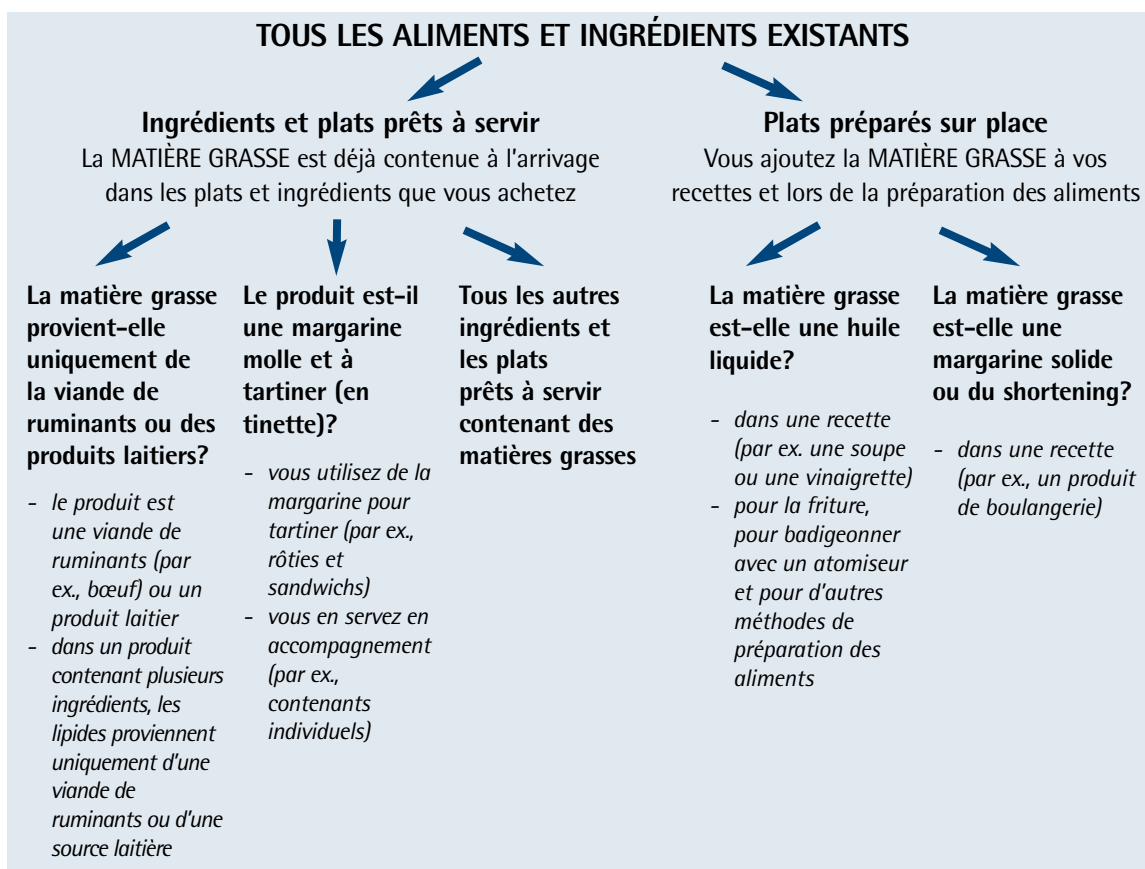
ÉTAPES POUR RÉDUIRE LA TENEUR EN GRAS TRANS

Les pages suivantes de ce guide décrivent trois étapes générales qui vous y aideront. Ces étapes consistent à détecter la présence de matières grasses dans vos plats et ingrédients achetés, vos recettes et méthodes de préparation; puis, à calculer la teneur en gras trans de

ces sources de matières grasses et de les comparer aux limites recommandées; enfin, à trouver les substituts appropriés quand la teneur en gras trans dépasse les limites recommandées. Chaque étape est décrite en détail dans les sections suivantes :

ÉTAPE 1 – Détecter la présence de matières grasses dans vos plats, ingrédients et méthodes de préparation

Cette étape consiste à détecter la présence de matières grasses dans vos ingrédients et vos plats prêts à servir, vos mets préparés sur place et vos méthodes de préparation des aliments. Vous devez connaître vos sources de matières grasses pour avoir une indication qui vous permettra de repérer les gras trans. L'ordinogramme qui suit permet de repérer facilement les gras trans.



ÉTAPE 2 – Préciser la teneur en gras trans de tous les plats et ingrédients à l'arrivage

Maintenant que vous avez détecté les sources de matières grasses dans les plats et ingrédients achetés, dans vos recettes et méthodes de préparation, l'étape suivante consiste à préciser la teneur en gras trans en tant que pourcentage du total de lipides dans tous les plats et ingrédients contenant des matières grasses, puis à comparer ce résultat avec les limites recommandées inscrites au tableau ci-dessous :



PLATS OU INGRÉDIENTS	LIMITES EN GRAS TRANS* (EN % DU TOTAL DES LIPIDES)
Huiles végétales	2 %
Margarines pour tartiner – molles à tartiner (en tinette)	2 %
Ingrédients et plats prêts à servir – incluant les margarines fermes (non utilisées pour tartiner) et les shortenings	5 %
Produits alimentaires dont les matières grasses proviennent exclusivement de la viande de ruminants ou de sources laitières – viande ou produit laitier ne contenant qu'un seul ingrédient – plats ou ingrédients contenant des matières grasses provenant exclusivement de la viande de ruminants ou de sources laitières	Aucune limite à l'égard des gras trans, mais on recommande des produits dont la teneur en lipides est plus faible

* Rapport final du Groupe d'étude sur les gras trans (juin 2006)

Une comparaison de la teneur en gras trans des plats et ingrédients que vous achetez avec les limites recommandées est nécessaire pour vous aider à décider là où vous devez faire des substitutions et des modifications. Par souci de commodité, les calculs et les évaluations ci-dessous utilisent un cadre de travail favorable au milieu des services alimentaires (c'est-à-dire, les ingrédients et les plats prêts à servir sont analysés dans un groupe, les recettes et les méthodes de préparation dans un autre groupe) et sont présentés dans le même ordre qu'à l'ordinogramme de l'étape 1.

2a) Aucun calcul n'est requis pour la viande de ruminants et les produits laitiers contenant un seul ingrédient cuisiné et pour les ingrédients contenant des matières grasses provenant exclusivement de la viande et de sources laitières.

Il n'y a pas de limite recommandée pour les gras trans, et ainsi, aucun calcul de gras trans n'est requis pour les viandes de ruminants ou les produits laitiers ne contenant qu'un seul ingrédient (par ex., coupe de

bœuf, fromage, beurre) ou pour les plats et ingrédients contenant des matières grasses provenant exclusivement de viande de ruminants ou de produits laitiers (par ex., sauce blanche contenant du beurre et de la crème, mais aucune matière grasse provenant d'une autre source).

Bien qu'aucune action ne soit requise quand les matières grasses proviennent exclusivement de la viande de ruminants ou de sources laitières, vous devriez opter pour les coupes de viande et les produits laitiers à plus faible teneur en gras à l'achat de ces produits. Il est préférable de choisir des viandes et des produits laitiers plus maigres et de restreindre l'utilisation du suif de bœuf, du saindoux et du beurre pour aider à respecter les recommandations alimentaires et la réduction des maladies cardiaques. Il convient aussi de remarquer que si des matières grasses ne provenant pas d'un ruminant ou d'un produit laitier se trouvent dans un plat ou un ingrédient (par ex., sauce blanche contenant du beurre et de la crème ainsi que de l'huile végétale ou de la margarine ferme), les limites recommandées s'appliquent (voir l'étape 2b qui suit).

2b) Calculez la teneur en gras trans de tous les autres plats et ingrédients contenant des matières grasses, y compris les margarines molles (en tinette) à tartiner, les ingrédients et les plats prêts à servir, les huiles végétales et les margarines fermes utilisées dans vos recettes et la préparation des aliments.

Les ingrédients et les plats prêts à servir comprennent les margarines à tartiner, les plats prêts à servir achetés pour offrir au menu (par ex., lasagne prête à réchauffer, préparations à muffins) et des ingrédients composés pour préparer des aliments offerts au menu (par ex., abaisses de tarte et sauces de base). D'autres achats consistent en huiles végétales, margarines fermes et shortenings utilisés comme ingrédients gras dans vos recettes et la préparation des aliments.

Cette étape consiste à préciser la teneur en gras trans comme pourcentage du total de lipides pour les plats et ingrédients contenant des matières grasses (*tel que*

précisé dans l'étape 1) et à comparer ce résultat avec les limites recommandées. Vos fournisseurs devraient pouvoir vous procurer cette donnée ou vous pouvez la calculer en utilisant la teneur en grammes de gras trans et de lipides tirée de l'information nutritionnelle que les fournisseurs sont tenus de donner en vertu de la réglementation concernant l'étiquetage nutritionnel.

Vous pouvez alors évaluer la teneur en gras trans que vous avez calculée en la comparant avec les limites recommandées. Si la teneur des produits dépasse ces limites, vous devrez vous procurer des substituts conformes aux recommandations auprès de vos fournisseurs actuels ou potentiels. Les substituts devraient être de même qualité et coûter le même prix que les produits existants. Quant aux huiles végétales, margarines fermes et shortenings, vous devrez trouver des substituts conformes aux recommandations qui présentent les caractéristiques fonctionnelles dont vous avez besoin pour vos recettes et la préparation des aliments.



Ces calculs et dispositions sont résumés dans le tableau ci-dessous :

Information provenant des fournisseurs d'ingrédients et de plats prêts à servir :

(c'est-à-dire, la MATIÈRE GRASSE est déjà à l'arrivée dans les plats et ingrédients provenant de vos fournisseurs)

- ✓ Les gras trans en grammes pour une quantité précisée d'ingrédients et de plats prêts à servir
- ✓ Le total de lipides en grammes pour la même quantité précisée d'ingrédients ou de plats prêts à servir

Calcul des gras trans :

$$\textcircled{1} \quad (\text{gras trans en grammes} / \text{total de lipides en grammes}) \times 100 = \% \text{ de gras trans du total de lipides}$$

Action – recherchez un autre produit si :

- X Les margarines molles à tartiner (en tinette) contiennent plus de 2 % de gras trans du total de lipides
- X D'autres ingrédients et les plats prêts à servir contiennent plus de 5 % de gras trans du total de lipides

Information provenant des fournisseurs d'huiles liquides, de margarines fermes et de shortenings :

(c'est-à-dire, vous ajoutez une MATIÈRE GRASSE à vos recettes ou lors de la préparation des aliments)

- ✓ gras trans en grammes pour une quantité précisée d'huile, de margarine solide ou de shortening
- ✓ Total de lipides en grammes pour la même quantité précisée d'huile, de margarine ou de shortening
(si l'ingrédient est composé de 100 % de lipides, le total de lipides en grammes sera le même que le nombre de grammes de l'ingrédient)

Calcul des gras trans :

$$\textcircled{1} \quad (\text{gras trans en grammes} / \text{total de lipides en grammes}) \times 100 = \% \text{ de gras trans du total de lipides}$$

Action – remplacer l'ingrédient existant si :

- X Les huiles liquides contiennent plus de 2 % de gras trans du total de lipides
- X Les margarines fermes et les shortenings contiennent plus de 5 % de gras trans du total de lipides



ÉTAPE 3 – Choisir, mettre à l'essai et adopter des substituts à faible teneur en gras trans exploitables

Pour ce qui est des ingrédients composés et des plats prêts à servir, les exploitants de services alimentaires achètent un vaste éventail de produits spécifiques à leurs menus. Ce guide général de l'utilisateur ne peut pas reproduire tous les scénarios. De plus, il n'y a pas d'action à prendre pour les restaurants et les autres établissements de services alimentaires (autre que d'acheter des produits transformés conformes aux recommandations), car les fabricants seront responsables pour la fabrication et la vente de produits conformes aux nouvelles limites appliquées aux gras trans. Ils pourraient même inclure des versions « pauvres en gras » ou « sans gras » de produits transformés dont le contenu en gras trans est négligeable (s'il contient moins de 0,2 gramme d'acides gras trans), comme on peut s'en procurer pour certains produits (par ex., colorant à café, croûtons).

Puisqu'on s'attend que les exigences concernant les gras trans s'appliquent dans toute l'industrie alimentaire (y compris au détail), de plus en plus de fabricants d'ingrédients et de plats prêts à servir élaboreront des produits conformes aux recommandations. On vous incite à rencontrer

les fournisseurs afin d'assurer que les besoins des restaurateurs et du secteur des services alimentaires sont comblés à mesure que des nouveaux produits sont élaborés.

Pour ce qui est des huiles végétales, des margarines fermes et des shortenings, la sélection d'ingrédients à faible teneur en gras trans peut vous obliger à revoir vos recettes et vos méthodes de préparation. Les points à examiner pour ce faire sont décrits dans les sections suivantes :

3a) Recueillir l'information sur les recettes et la préparation des aliments

Cette étape consiste à recueillir l'information sur vos recettes et vos méthodes de préparation des aliments dans lesquels vous utilisez des huiles liquides, des margarines fermes et des shortenings et à noter les caractéristiques fonctionnelles requises pour ces applications. Cette information peut donner un point de départ pour le choix de substituts pauvres en gras trans applicables aux besoins spécifiques à vos recettes et à vos méthodes de préparation d'aliments. Le tableau qui suit énumère les renseignements à retenir. Vous pouvez aussi utiliser d'autres produits et applications qui ne sont pas énumérés ici.

Utilisation	Produit ou application	Caractéristiques fonctionnelles – Laquelle (lesquelles) est la plus importante pour votre produit ou votre application?
Recette	Produit de boulangerie Dessert réfrigéré Glaçage Sauce à salade Sauce ou marinade Soupe ou ragoût Plat aux œufs	Saveur (de la matière grasse) Profil général du goût des produits Sensations en bouche (texture lisse) Superposition en couches (structure dans un produit de boulangerie) Autre structure de produit Croustillance Autre texture ou forme de produit Point de fusion plus élevé (solide à température ambiante) Transfert de chaleur
Préparation d'aliments	Grande friture Friture rapide Cuisson à feu vif Vaporisation d'un produit antiadhésif Fini antiadhésif Badigeonnage	Émulsification Feuilletage Brunissement Non adhésif (lubrifiant pour la préparation des aliments) Stabilité oxydative Stabilité d'entreposage Odeur

3b) Choisir des substituts à faible teneur en gras trans appropriés

Cette étape consiste dans la sélection de substituts appropriés à faible teneur en gras trans pour vos recettes et la préparation des aliments. Le tableau qui suit est un guide de premier plan pour ce faire. Il donne une information très générale pour vous aider à choisir des substituts conformes aux normes de la CRFA sur la réduction ou l'élimination des gras trans d'une façon qui tient compte des effets que produisent les substituts sur la santé tout en étant fonctionnelle pour vos applications. Le tableau présente la gamme complète de substituts (y compris ceux qui ne sont pas recommandés), et leurs applications, des remarques sur la fonctionnalité et les effets sur la santé, certaines recommandations et les étapes suivantes.

À mesure que vous faites vos choix, il est important de prendre note qu'il sera plus facile de remplacer les gras trans dans certains produits et certaines applications que dans d'autres qui présentent un plus grand défi. Puisque les gras trans dans les restaurants et les établissements de services alimentaires sont associés surtout aux produits de grande friture,

vous devriez donner priorité au remplacement des huiles à friture par un substitut éprouvé tel que l'huile à teneur élevée en acide oléique et l'huile à faible teneur en acide linoléique dont se servent déjà avec succès certaines entreprises. Il sera plus difficile de remplacer les gras trans dans les produits de boulangerie et les applications qui requièrent l'utilisation de matières grasses solides.

Le but de l'information de premier plan présentée dans le tableau qui suit est de soulever les questions que vous devriez poser aux fabricants et fournisseurs de matières grasses (à partir de l'information obtenue à l'étape 3a) durant votre recherche de substituts à faible teneur en gras trans pour vos recettes et la préparation des aliments. Des renseignements détaillés sur les substituts énumérés en fonction d'applications spécifiques sont fournis à l'annexe 1. On vous incite à travailler étroitement avec les fournisseurs pour marier vos besoins aux substituts offerts en plus de vérifier qu'ils soient conformes aux limites recommandées (comme dans l'étape 2b). Une liste de certains fabricants et fournisseurs de matières grasses est donnée à l'annexe 2.



Substitut*	Généralement convenant le plus à*	Quelques remarques * sur la fonctionnalité et les effets sur la santé	Recommandations générales et étapes suivantes
Saindoux et suif de bœuf	La boulangerie	<ul style="list-style-type: none"> - Bonne stabilité oxydative - Teneur élevée en graisses saturées 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne <u>pas</u> utiliser
Huiles végétales pleinement hydrogénées	La boulangerie	<ul style="list-style-type: none"> - Teneur élevée en graisses saturées 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne <u>pas</u> utiliser
Huiles tropicales (par ex., de palme, de palmiste ou de coco)	La boulangerie	<ul style="list-style-type: none"> - Point de fusion élevé - Bonne durée de conservation pour les produits de boulangerie - Arrière-goût à cause de l'acide laurique - Teneur élevée en graisses saturées 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne <u>pas</u> utiliser - Ou seulement en <u>dernier</u> recours si toutes les autres options sont épuisées
Interestérification chimique ou enzymatique d'une huile hydrogénée ou d'une huile tropicale avec une huile végétale liquide	La boulangerie	<ul style="list-style-type: none"> - Point de fusion similaire aux shortenings (davantage solide à température ambiante) - La stabilité oxydative dépend de l'huile utilisée - Aucune graisse trans - Faible teneur en graisses saturées 	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre plusieurs produits à l'essai pour obtenir les résultats escomptés dans vos applications - Les coûts sont généralement élevés



Substitut*	Généralement convenant le plus à*	Quelques remarques * sur la fonctionnalité et les effets sur la santé	Recommandations générales et étapes suivantes
Mélange d'huiles végétales partiellement ou pleinement hydrogénées ou d'huiles tropicales avec des huiles végétales liquides	La boulangerie La friture	<ul style="list-style-type: none"> - Moins stable que l'huile partiellement hydrogénée - Fluidité variable et différentes caractéristiques sensorielles selon les huiles utilisées pour le mélange - Petite quantité (négligeable) de gras trans encore repérable 	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre plusieurs produits à l'essai pour obtenir les résultats escomptés dans vos applications - Choisir un mélange d'acides gras saturés provenant d'huiles naturelles pour diluer les effets indésirables sur la santé d'un seul acide gras saturé qui augmente le cholestérol (<i>par ex., quand une graisse saturée solide est encore requise</i>)
L'huile extraite des graines sélectionnées pour leur teneur faible en acides gras polyinsaturés instables et leur teneur plus élevée en acides gras monoinsaturés (<i>par ex., l'acide oléique</i>)	La friture	<ul style="list-style-type: none"> - Aucun acide gras trans - Teneur faible en graisses saturées 	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre à l'essai plusieurs produits pour obtenir les résultats escomptés dans vos applications - Vérifier l'offre et surveiller la mise en marché de nouveaux produits (<i>les stocks augmentent continuellement</i>)

* Adapté du synopsis de la réunion (document d'avril 2004) de Santé Canada en consultation avec les membres du Comité d'experts sur les graisses, les huiles et autres lipides

3c) Tester et appliquer des solutions exploitables

Une fois que vous aurez une idée générale de vos besoins et des substituts à faible teneur en gras trans offerts, l'étape suivante consiste à faire l'essai des produits potentiels dans vos recettes et dans la préparation d'aliments et à incorporer les substituts qui produisent des résultats concluants. On vous incite à tester quelques-unes des options retenues au cours de vos entretiens avec les fabricants et les fournisseurs avant d'arrêter vos décisions et de changer complètement vos recettes et vos méthodes de préparation. Vous pouvez choisir de procéder à vos propres petites modifications et de tester les caractéristiques fonctionnelles de base telles que les effets sur le goût. On vous incite aussi à tester les recettes reformulées et de traiter des modifications avec les fournisseurs et les centres de développement

de produits alimentaires qui ont une expertise dans ce domaine. Ces centres devraient être en mesure de vous aider à choisir des substituts potentiels exploitables (*voir l'étape 3b*). Une liste de certains centres de développement de produits alimentaires est fournie à l'annexe 3.

Une autre option (quoique vraisemblablement moins réalisable) est de rechercher les recettes et les méthodes de préparation dans lesquelles les huiles liquides, les margarines et les autres shortenings peuvent être entièrement supprimés ou réduits à un niveau si bas que le contenu en lipides est totalement éliminé. Une méthode pour supprimer les lipides consiste à utiliser des « succédanés des lipides » à base de protéines ou de glucides conçus pour offrir les mêmes caractéristiques fonctionnelles que les lipides. Les centres de développement des produits alimentaires pourraient vous aider dans ces recherches.

3d) Tenir compte des coûts

L'évaluation des coûts d'achat et d'opération relatifs au passage à des substituts à faible teneur en gras trans n'est pas une étape en soi, et on vous incite à tenir compte de ces coûts pendant tout le processus de réduction ou d'élimination des gras trans des aliments de votre menu. Même si des considérations de disponibilité, de fonctionnalité et de santé sont au nombre des facteurs de décision les plus importants concernant les substituts à faible teneur en gras trans, vous devriez aussi viser à maintenir les coûts actuels ou à réduire l'augmentation des coûts au plus bas niveau possible afin d'offrir un prix compétitif aux consommateurs. Si les coûts sont trop élevés et nécessitent une augmentation du prix du menu, des impacts négatifs pourraient toucher votre entreprise, le secteur de la restauration et des services alimentaires et l'économie en entier. À l'instar de tout nouveau marché, on prévoit que les coûts des substituts à faible teneur en gras trans se nivelleront avec les progrès technologiques et la maturation du marché.

ÉTAPE 4 – Avoir le sens des responsabilités dans les communications et les allégations

- La communication avec votre clientèle concernant les étapes que vous avez entreprises pour réduire et éliminer les gras trans des aliments de votre menu permettra aux consommateurs de faire des choix alimentaires éclairés. Il est raisonnable de tenir votre clientèle informée au sujet des types de lipides dans les plats et les ingrédients utilisés. Toute allégation résultante relative à la teneur nutritive telles que « sans gras trans » ou « teneur réduite en gras trans » s'appliquerait à un aliment au menu (non à un ingrédient) et en conformité avec la réglementation sur l'information nutritionnelle pour les plats vendus dans les restaurants et les autres établissements de services alimentaires. Ces exigences sont décrites dans le *Guide pour la mise en œuvre des lignes directrices de la CRFA relatives à la fourniture d'information nutritionnelle au consommateur* et dans la *Lettre d'information : Allégations relatives à la teneur nutritive et aliments vendus dans les restaurants et autres établissements de services alimentaires*. De telles allégations devraient être faites dans le contexte du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.



ANNEXE 1 – TABLEAU DÉTAILLÉ DES SUBSTITUTS FAIBLES EN GRAS TRANS (Étape 3b)

« Recommandations de produits sains de substitution aux gras trans selon l'application alimentaire »

* Adapté du rapport du Groupe d'étude sur les gras trans (juin 2006)

* AGM = graisses monoinsaturées; AGP = graisses polyinsaturées; AP = amande de palmiste ;

MCV = maladie cardiovasculaire

* + indique un effet positif sur la santé; – indique un effet négatif sur la santé



Types d'application	Substituts recommandés	Types d'huiles	Caractéristiques	Commentaires au sujet des effets sur la santé
Graisses pour la friture	Huiles végétales de stabilité moyenne et élevée	Canola à teneur élevée en acide oléique Tournesol à teneur élevée en acide oléique	Teneur élevée en AGM Petite quantité de AGP n-6 et n-3 Faible en graisses saturées Meilleure résistance à l'oxydation que les huiles végétales ordinaires	+ Profil amélioré des graisses, notamment le rapport des teneurs en acide gras n-6 et n-3 + Peut contribuer à une alimentation qui réduit le risque de MCV
		Soja à faible teneur en acide linoléique Tournesol à teneur moyenne en acide oléique	Teneur élevée en AGM ou en AGP n-6 Faible en graisses saturées Meilleure résistance à l'oxydation que les huiles végétales ordinaires	– Rapport des teneurs en acide gras n-6 et n-3 plus élevé + Peut contribuer à une alimentation qui réduit le risque de MCV
Margarines à usage domestique et pour services alimentaires (molles)	Huiles interestérifiées avec de l'huile végétale	(Stéarines de palme et d'amandes de palmiste [AP]) avec des huiles de canola	Teneur élevée en AGM Teneur moyenne en n-6 Teneur élevée en AGP n-3 Faible en graisses saturées	+ Profil amélioré des graisses, notamment le rapport des teneurs en acide gras n-6 et n-3 + Peut contribuer à une alimentation qui réduit le risque de MCV
		(Stéarines de palme et d'amandes de palmiste) avec des huiles de soja	Teneur moyenne en AGM Teneur élevée en AGP n-6 Teneur moyenne en AGP n-3 Teneur moyenne en graisses saturées	+ Meilleur profil de graisses que le beurre et les margarines dures qui ont une teneur élevée en graisses saturées et faibles en AGP + Devrait réduire le rapport du taux total de cholestérol (ou LDL) au taux de HDL
		(Huiles végétales entièrement hydrogénées et huiles végétales liquides) avec des huiles végétales	Quelques AGM Teneur élevée en AGP n-6 Teneur moyenne en AGP n-3 Teneur moyenne en graisses saturées 2 à 4 % de gras trans	+ Meilleur profil de graisses que le beurre et les margarines dures qui ont une teneur plus élevée en graisses saturées et plus faible en AGP + Devrait réduire le rapport du taux total de cholestérol (ou LDL) au taux de HDL
Margarines à usage domestique et pour services alimentaires (dures)	Huiles interestérifiées avec de l'huile végétale	(Stéarines de palme et d'amandes de palmiste) avec des huiles de soja	Teneur moyenne en AGM et en AGP n-6 Petite quantité de AGP n-3 Teneur élevée en graisses saturées	+ Meilleur profil de graisses que le beurre qui a une teneur élevée en graisses saturées à chaîne longue + Devrait réduire le rapport du taux total de cholestérol (ou LDL) au taux de HDL



Types d'application	Substituts recommandés	Types d'huiles	Caractéristiques	Commentaires au sujet des effets sur la santé
		(Huiles végétales entièrement hydrogénées et huiles végétales liquides) avec des huiles végétales	Quelques AGM Teneur moyenne en AGP n-6 et n-3 Teneur élevée en graisses saturées 2 à 4 % de gras trans	+ Meilleur profil de graisses que le beurre qui a une teneur élevée en graisses saturées à chaîne longue + Devrait réduire le rapport du taux total de cholestérol (ou LDL) au taux de HDL
Margarines de pâtissier (molles)	Huiles interestérifiées avec de l'huile végétale	(Stéarines de palme et d'amandes de palmiste) avec des huiles de canola	Teneur élevée en AGM Teneur moyenne en AGP n-6 Teneur élevée en AGP n-3 Faible en graisses saturées	+ Profil amélioré de graisses, notamment le rapport des teneurs en acide gras n-6 et n-3 + Devrait réduire le rapport TC / HDL ou LDL / HDL
	Mélange d'huiles douces + huiles à teneur élevée de graisses saturées	Huile de palme et stéarines de palme et huiles végétales ordinaires	Teneur élevée en AGM Teneur moyenne en AGP n-6 et n-3 Teneur moyenne en graisses saturées	+ Profil amélioré de graisses, notamment le rapport des teneurs en acide gras n-6 et n-3 + Devrait réduire le rapport TC / HDL ou LDL / HDL
	Huiles interestérifiées avec de l'huile végétale	(Stéarines de palme et d'amandes de palmiste) avec des huiles de soja	Teneur moyenne en AGM Teneur élevée en AGP n-6 Teneur moyenne en AGP n-3 Teneur moyenne en graisses saturées	+ Meilleur profil de graisses que le beurre et les margarines dures qui ont une teneur plus élevée en graisses saturées et faible en AGP + Devrait réduire le rapport TC / HDL ou LDL / HDL
		(Huiles végétales entièrement hydrogénées et huiles végétales liquides) avec des huiles végétales	Quelques AGM Teneur élevée en AGP n-6 Teneur moyenne en AGP n-3 Teneur moyenne en graisses saturées 2 à 4 % en gras trans	+ Meilleur profil de graisses que le beurre et les margarines dures qui ont une teneur élevée en graisses saturées et faible en AGP + Devrait réduire le rapport TC / HDL ou LDL / HDL
Margarines de pâtissier (dures et de laminage)	Mélange d'huiles liquides + des huiles à teneur élevée de graisses saturées	Huile de palme et stéarines de palme et huiles végétales à stabilité élevée	Teneur moyenne en AGM Petite quantité de AGP n-6 et n-3 Teneur élevée en graisses saturées	+ Meilleur profil de graisses que le beurre qui a une teneur élevée en graisses saturées à chaîne longue + Devrait réduire le rapport du taux total de cholestérol (ou LDL) au taux de HDL
	Huiles interestérifiées avec de l'huile végétale	(Stéarines de palme et d'amandes de palmiste) avec des huiles de soja	Teneur moyenne en AGM et en AGP n-6 Petite quantité de AGP n-3 Teneur élevée en graisses saturées	+ Meilleur profil de graisses que le beurre qui a une teneur élevée en graisses saturées à chaîne longue + Devrait réduire le rapport du taux total de cholestérol (ou LDL) au taux de HDL
		(Huiles végétales entièrement hydrogénées et huiles végétales liquides) avec des huiles végétales	Quelques AGM Teneur moyenne en AGP n-6 et n-3 Teneur élevée en graisses saturées 2 à 4 % de gras trans	+ Meilleur profil de graisses que le beurre qui a une teneur élevée en graisses saturées à chaîne longue + Devrait réduire le rapport du taux total de cholestérol (ou LDL) au taux de HDL



Types d'application	Substituts recommandés	Types d'huiles	Caractéristiques	Commentaires au sujet des effets sur la santé
Shortening solide pour produit de boulangerie et de transformation	Mélange d'huiles pour solides et usage performant	Huile de palme et stéarines de palme + huiles végétales à stabilité moyenne	Teneur élevée en AGM Teneur élevée en AGP n-6 Teneur élevée en AGP n-3 Faible en graisses saturées	+ Profil amélioré de graisses, notamment le rapport des teneurs en acide gras n-6 et n-3 + Devrait réduire le rapport du taux total de cholestérol (ou LDL) au taux de HDL
	Huiles interestérifiées avec de l'huile végétale	(Stéarines de palme et d'amandes de palmiste) avec de l'huile de canola	Teneur élevée en AGM Teneur moyenne en AGP n-6 Teneur élevée en AGP n-3 Faible en graisses saturées	+ Profil amélioré de graisses, notamment le rapport des teneurs en acide gras n-6 et n-3 + Devrait réduire le rapport du taux total de cholestérol (ou LDL) au taux de HDL
		(Stéarines de palme et d'amandes de palmiste) avec de l'huile de canola à teneur élevée en acide oléique	Teneur élevée en AGM Petite quantité de AGP n-6 et n-3 Faible en graisses saturées	+ Profil amélioré de graisses, notamment le rapport des teneurs en acide gras n-6 et n-3 + Devrait réduire le rapport du taux total de cholestérol (ou LDL) au taux de HDL
	Mélange d'huiles pour solides et usage performant	Huile de palme et stéarines de palme / huile entièrement hydrogénée + huiles végétales à stabilité moyenne	Teneur moyenne en AGM Teneur moyenne en AGP n-6 et n-3 Teneur moyenne à élevée en graisses saturées	+ Meilleur profil de graisses que les shortenings d'huile hautement saturée ou les graisses animales + Devrait réduire le rapport du taux total de cholestérol (ou LDL) au taux de HDL
	Huiles interestérifiées avec de l'huile végétale	(Stéarines de palme et d'amandes de palmiste) avec de l'huile de canola à teneur élevée en acide oléique	Teneur élevée en AGM Petite quantité de AGP n-6 et n-3 Teneur moyenne à élevée en graisses saturées	+ Meilleur profil de graisses que les shortenings d'huile hautement saturée ou les graisses animales + Devrait réduire le rapport du taux total de cholestérol (ou LDL) au taux de HDL
		(Huiles végétales entièrement hydrogénées et huiles végétales liquides) avec des huiles végétales liquides	Teneur élevée en AGM Petite quantité de AGP n-6 et n-3 Teneur moyenne à élevée en graisses saturées 2 à 4 % en gras trans	+ Meilleur profil de graisses que les shortenings d'huile hautement saturée ou les graisses animales + Devrait réduire le rapport du taux total de cholestérol (ou LDL) au taux de HDL
Shortening en vaporisateur et liquide pour produit de boulangerie et de transformation	Huiles végétales ordinaires	Huiles de canola et de soja	AGM ou AGP n-6 à teneur élevée AGP n-3 à teneur élevée Faible en graisses saturées Résistance à l'oxydation faible	+ Profil amélioré de graisses, notamment le rapport des teneurs en acide gras n-6 et n-3 + Peut contribuer à une alimentation qui réduit le risque de MCV
	Huiles végétales à stabilité moyenne et élevée	Huile de canola à teneur élevée en acide oléique Huile de tournesol à teneur élevée en acide oléique	Teneur élevée en AGM Petite quantité de AGP n-6 et n-3 Faible en graisses saturées Meilleure résistance à l'oxydation que les huiles végétales ordinaires	+ Profil amélioré de graisses, notamment le rapport des teneurs en acide gras n-6 et n-3 + Peut contribuer à une alimentation qui réduit le risque de MCV
		Huile de soja à teneur faible en acide linoléique Huile de tournesol à teneur moyenne en acide oléique	Teneur élevée en AGM ou en AGP n-6 Faible en graisses saturées Meilleure résistance à l'oxydation que les huiles végétales ordinaires	- Rapport des teneurs en acide gras n-6 et n-3 plus élevé + Peut contribuer à une alimentation qui réduit le risque de MCV

ANNEXE 2 – FABRICANTS ET FOURNISSEURS D'HUILES ET DE GRAISSES (Étape 3b) * Liste partielle

Aarhus United
www.aarhusunited.com

Société Archer Daniels Midland (ADM)
www.admworld.com/nafr

Bunge
www.bunge.com

Canadian Canola Growers Association
www.ccg.ca

Canbra Foods Ltd.
www.canola.com/welcome.asp
(cliquer sur Canbra Foods)

Conseil canadien du canola
www.canola-council.org

Cargill, Inc.
www.cargill.com

Rich Products Corporation of Canada Limited
www.rich.com

Unilever (site pour services alimentaires)
www.unileverfoodsolutions.ca



ANNEXE 3 – CENTRES DE DÉVELOPPEMENT DE PRODUITS ALIMENTAIRES (Étape 3c)

« Liste pancanadienne des installations de transformation alimentaire offrant une expertise dans le développement des produits alimentaires afin de réduire les gras trans »

* Reproduction d'un document reçu le 10 janvier 2006 du gouvernement du Canada

TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

Centre for Aquaculture and Seafood Development (CASD)
Boîte postale 4920
St. John's (Terre-Neuve)
A1C 5R3
<http://www.mi.mun.ca/csad>
Tom Brown – Directeur adjoint
709-778-0336

ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

Prince Edward Island Food Technology Centre (FTC)
Boîte postale 2000
Charlottetown
(Île-du-Prince-Édouard)
C1A 7N8
<http://www.gov.pe.ca/ftc>
Yaw Dako – Technologue en alimentation
902-368-5548

NOUVELLE-ÉCOSSE

Canadian Institute of Fisheries Technology (CIFT)
1360, rue Barrington
Boîte postale 1000
Halifax (Nouvelle-Écosse)
B3J 2X4
<http://cift.engineering.dal.ca/>
Alex Speers – Directeur
902-494-6030

NOUVEAU-BRUNSWICK

New Brunswick Research Et Productivity Council (NBPC)
921 College Hill Road
Fredericton
(Nouveau-Brunswick)
E3B 6Z9
www.yourfoodlab.com
Peter Rogers – Gestionnaire de service en technologie alimentaire 506-452-1212

QUÉBEC

Cintech Agroalimentaire (CINTECH)
3224, rue Sicotte
Saint- Hyacinthe (Québec)
J2S 2M2
www.cintech-aa.qc.ca
Joanne Tanguay – Directrice générale 450-771-4393 (poste 360)
Manon Laforest – Directeur de projet 450-771-4393 (poste 303)
Le numéro sans frais pour la région de Montréal est le 514-364-4393

ONTARIO

Guelph Food Technology Centre
88, rue McGillvray
Guelph (Ontario) N1G 2W1

www.gftc.ca

Barbara Maly – Gestionnaire du développement de l'entreprise 519-821-1246
Terri Dunlop-Dewar – Consultant 519-821-1246

MANITOBA

Manitoba Food Development Centre (FDC-M)
Boîte postale 1240,
810, rue Phillips
Portage la Prairie (Manitoba)
R1N 3J9
www.gov.mb.ca/agriculture/fdc
Alphonsus Utioh – Gestionnaire, développement des processus et des produits 204-239-3179

SASKATCHEWAN

POS Pilot Plant
118, Veterinary Road
Saskatoon (Saskatchewan)
S7N 2R4
www.pos.ca
Ken Falk – Gestionnaire, services de laboratoire 306-978-2853
Paul Fedec – Vice-président 306-978-2845

Saskatchewan Food Industry Development Centre
#117-105, North Road
Saskatoon (Saskatchewan)
S7N 4L5
www.foodcentre.sk.ca/about_food.asp

Carmen Ly – Directrice des communications
306-933-7556

ALBERTA

Leduc Food Processing Development Centre
6309-45th Street
Leduc (Alberta) T9E 7C5
www.agric.gov.ab.ca
Ron Pettitt – Directeur, Secteur du développement de la transformation
780-980-4862

COLOMBIE-BRITANNIQUE

British Columbia Institute of Technology (BCIT) Food Process Resource Centre
3700, avenue Willingdon
Burnaby (Colombie-Britannique) V5G 3H2
www.bcit.ca
Cliff Dunlop – Chef de projet
604-432-8320

Cette liste énumère les centres (« Centres ») à but non lucratif de développement de transformation alimentaire qui ont la capacité d'aider les fabricants alimentaires à reformuler leurs produits afin de réduire ou d'éliminer les gras trans ou d'élaborer des substituts qui contiennent peu de gras trans ou pas du tout. Même si tout a été tenté pour fournir une liste complète des Centres à but non lucratif, il est possible qu'il en existe d'autres. Il y a aussi quelques établissements privés offrant ces services qui n'apparaissent pas sur cette liste.

Cette liste ne doit servir qu'à informer. Le gouvernement du Canada ne certifie pas, ni ne contrôle, n'approuve ou ne soutient ces Centres et n'assume aucune responsabilité ou aucune sorte d'obligation à l'égard des prix demandés ou des services fournis par ces Centres.



Association canadienne des restaurateurs et des services alimentaires

316, rue Bloor ouest
Toronto (Ontario) M5S 1W5

Tél : 416 923-8416 ou
1 800 387-5649

Courriel : info@crfa.ca

Site Web : www.crfa.ca

© 2006
Tous droits réservés, y compris la reproduction
en tout ou en partie, sous quelque forme que ce soit.

