BON À SAVOIR

Guide d'achat: margarines

La margarine en bref

C’est une émulsion stabilisée d’huiles, de graisses végétales additionnées parfois de graisses animales, et d’eau, à laquelle s’ajoutent diverses substances comme des vitamines et des colorants. Elle est le plus souvent utilisée à la place du beurre. Or, comme le rappelle notre test réalisé en juin 2017, toutes les margarines de se valent pas, qu’elles soient classiques ou allégées.

D’où vient-elle ?

Le beurre a été longtemps réservé aux riches. En 1869, Napoléon III a lancé un concours dont le but était de créer «un corps gras semblable au beurre, mais de prix inférieur, apte à se conserver longtemps sans s’altérer en gardant sa valeur nutritive». Le pharmacien français Mège-Mouriès réalisa alors une émulsion blanche à base de graisse de bœuf, de lait et d’eau. La margarine, qui signifie en grec «comme la perle» était née. Au début du 20e siècle, les progrès de la science, notamment la découverte des procédés d’hydrogénation, ont permis de remplacer la graisse bovine par des huiles et des graisses végétales.

Les différentes versions

La margarine classique contient 80% de matières grasses, comme le beurre. Dans les versions allégées, cette teneur varie de 23 à 70%. Ces matières grasses sont formées d’huile (colza, tournesol, etc) et de graisse solide, généralement de l’huile de palme. Le tout est émulsionné avec de l’eau. Les margarines les plus allégées en renferment d’ailleurs jusqu’à 80%!

La margarine est-elle bonne pour la santé?

On lui prêtait autrefois toutes les vertus: elle était facile à tartiner, légère et surtout riche en acides gras essentiels: oméga 3 et oméga 6. Elle a ainsi longtemps été recommandée aux personnes en surpoids, ayant un taux de cholestérol trop élevé ou aux malades du coeur. On estimait que les acides gras insaturés des huiles végétales étaient plus sains pour notre corps. Mais en fait, l’huile de palme, fréquemment utilisée dans la fabrication de la margarine, contient des acides gras

saturés, comme le beurre, qui consommées en excès, augmentent le risque de maladies cardiovasculaires. La réputation de la margarine a donc quelque peu pâli, marquant le retour en grâce du beurre comme aliment 100% naturel, sans additif ni huile de palme, à consommer toutefois avec modération.

Comment choisir sa margarine?

La liste des ingrédients mentionnée sur les emballages permet de faire certains choix:

1. Eviter les margarines qui contiennent moins de 40% de graisses. Ces dernières renferment surtout de l'eau et ne présentent aucun intérêt nutritionnel. Elles sont souvent plus chères et contiennent plus d'additifs.

2. Préférer celles qui mentionnent l'huile de colza en tête de la liste d'ingrédients. Eviter celles qui font la part belle à l'huile de palme notamment.

3. Eviter les produits qui contiennent des stérols. Ces substances font baisser le taux de cholestérol mais gênent l'absorption de la vitamine E et de certains antioxydants, comme le bétacarotène. Il existe aujourd'hui de sérieux doutes sur leurs bienfaits et ils sont même suspectés de favoriser le développement de maladies cardiovasculaires.

4. Privilégier les produits qui contiennent le moins d'additifs. Il est toujours bon de limiter leur consommation, dès lors que les effets réels de leur mélange dans l'organisme - le fameux «effet cocktail» -, via l'absorption de différents aliments, sont encore méconnus.

Le meilleur choix avec les tests de Bon à Savoir

Malheureusement les listes des ingrédients figurant sur les emballages ne fournissent pas toutes les informations indispensables pour faire le bon choix. Afin de consommer les meilleurs produits, il faudrait aussi:

? Eviter les margarines où le rapport entre les oméga 6 et les oméga 3 ou le ratio dépasse 1:5 (par exemple 1:8). Selon l'Institut fédéral allemand pour la prévention des risques (BfR), le taux idéal est de 1:5. Cette proportion permet à nos enzymes d'assimiler les deux acides gras polyinsaturés, essentiels pour notre organisme. Lorsque le déséquilibre est trop important, seuls les oméga 6 sont absorbés. Ceci est problématique, car l'alimentation moderne est trop pauvre en oméga 3 et trop riche en oméga 6.

? Préférer une margarine qui contient au moins 3 g d'oméga 3 pour 100g. Au dessous de cette valeur, l'apport n'est pas intéressant. Cette information ne figure hélas pas toujours sur l'emballage

? Eviter les margarines qui contiennent des substances problématiques comme le

glycidol et le 3-MCPD. Le premier est cancérigène et génotoxique alors que le second est soupçonné d'endommager les organes, notamment les reins. Ces substances peuvent se former lors de la transformation des aliments à haute température, en particulier lors du raffinage des huiles végétales. Ces informations ne figurent généralement pas sur les emballages. Or, notre test réalisé en juin 2017 sur des margarines classiques et allégées montrent des résultats très différents selon les produits.