

SOUS LA LOUPE

# DU BEURRE OU DE LA MARGARINE : LEQUEL POUR GARNIR LA TARTINE ?

Qui, au moment de garnir sa tranche de pain, ne s'est jamais posé la question : le beurre est-il bon pour la santé ? La margarine peut-elle le remplacer avantageusement ? Le Conseil diététique vous propose un tour d'horizon des produits commercialisés et une réponse à ces questions finalement assez difficiles à... trancher !



## UN PEU D'HISTOIRE

La plus ancienne trace écrite de l'existence du beurre date de l'époque sumérienne (III et IV millénaires avant J.-C) : il s'agit d'une scène gravée sur une plaque calcaire qui décrit la traite des vaches et la fabrication du beurre dans une jarre. Il y a 3000 ans, en Inde, la technique de clarification du beurre (retrait du lactose, des protéines et de l'eau) se développa, ce qui permit une meilleure conservation. Durant l'Antiquité, les Grecs Anciens et les Romains n'appréciaient pas le beurre : ils le considéraient comme "juste bon pour les populations barbares" et s'en servaient plutôt comme crème de beauté. L'influence romaine s'est ensuite étendue à la Gaule où les graisses les plus utilisées étaient le lard, le saindoux et la graisse de bœuf. Il faudra attendre la Renaissance (fin du 16ème siècle) pour que le beurre prenne de l'importance dans la cuisine française sur les tables aisées. A cette époque, le beurre se conservait mal, était rare, cher et donc inaccessible aux

**E**n effet, les margarines sont-elles toutes équivalentes ? Entre celles enrichies en oméga-3, en vitamines, en minéraux, en phytostérols, celles à base de soja ou d'huile d'olive, les "light" ou celles qui ne portent aucune mention particulière, y en a-t-il une plus recommandable ? En quoi sont-elles différentes ? Sont-elles meilleures que le beurre en

termes de santé ? Et le beurre a-t-il vraiment les effets négatifs que certains lui attribuent ? Enfin, la question du choix du beurre ou de la margarine pour garnir la tartine n'occulte-t-elle pas le réel enjeu ? La qualité des graisses de l'alimentation ne doit-elle pas s'envisager de manière plus globale sans se limiter au seul choix des matières grasses qui garnissent le pain ?

ouvriers. La qualité de l'alimentation était médiocre et il y avait pénurie de graisses. Napoléon, qui avait besoin d'une armée forte et donc bien nourrie, organisa un concours pour trouver une graisse de substitution, d'un coût raisonnable et disponible en grande quantité. Le chimiste Mège-Mouriès en fut le lauréat. Il travailla sur l'émulsification du suif (produit issu de la fonte de graisses animales) en milieu aqueux jusqu'à obtenir un produit tartinable de texture proche de celle du beurre. L'ancêtre de la margarine était né : l'"oléo-margarine", d'après le grec "margaron" (perle) et "ine" (couleur nacré).

Après la défaite de Napoléon, la margarine se développa aux Pays-Bas sous l'impulsion de deux négociants en matières grasses rivaux. Suite à la consommation croissante de margarine, des savants français et allemands mirent au point des méthodes permettant de solidifier les huiles liquides. Parallèlement, l'invention de l'écumeuse, en 1879, va fortement contribuer à l'essor de la fabrication et de la consommation du beurre. Ensuite, dans les années 1970, on assista à une certaine "méditerranéisation" de l'alimentation qui prônait l'emploi d'huile d'olive et, dans les années 80, à la diabolisation des graisses ainsi qu'à l'émergence de nouvelles normes de minceur : le beurre est alors dénoncé comme source d'acides gras saturés et responsable des rondeurs et tombe en "disgrâce". Depuis, des études ont permis d'affiner les connaissances et le discours est moins tranché.... S'ajoute aussi la tendance du retour à l'usage d'aliments "naturels" remettant le beurre au goût du jour.

### Petit lexique

**MG** = matières grasses

**AGS** = acides gras saturés

**AGMI** = acides gras mono-insaturés

**AGPI** = acides gras polyinsaturés

**AG trans** = acides gras produits lors de l'hydrogénation des huiles ou par les ruminants

### LE BEURRE

Le beurre est une matière grasse alimentaire semi-solide, constituée en majeure partie d'une émulsion du type eau-dans-huile, obtenue exclusivement à partir de crème, de lait ou de leurs dérivés et préparée par des processus de barattage, de concentration ou de recombinaison. Sa teneur en matières grasses est de minimum 80 % sous forme de graisse butyrique.

Différentes étapes sont nécessaires pour obtenir du beurre. La fabrication industrielle commence par l'écémage du lait ; la crème est ensuite pasteurisée puisensemencée avec des ferments lactiques qui lui donneront un goût caractéristique. Elle repose un certain temps (maturation), ce qui permet le développement des arômes puis passe dans le butyrateur (ndlr : baratte) où elle est fouettée vigoureusement afin d'obtenir des grains de beurre qui sont ensuite lavés puis malaxés pour obtenir une texture lisse. Il faut 20 litres de lait pour obtenir 1 kg de beurre.

La couleur du beurre variant du blanc ivoire au jaune prononcé dépend essentiellement de l'alimentation du bétail ; le beurre de printemps est plus coloré car l'herbe fraîche contient plus de pigments (chlorophylle) que la nourriture donnée en étable.

**1 noisette de beurre** = 5 g

**1 noix de beurre** = 10 g

**10 g de beurre** = 1 petit carré de beurre = quantité pour garnir 2 tranches de pain

### DANS LES RAYONS...

On trouve du beurre doux ou salé, du beurre de ferme, de baratte ou de laiterie, du beurre avec des arômes ou des épices, du beurre concentré ou frigo tartinable, ... Le beurre doux et tous ces beurres contiennent 80 % de matières grasses. En Belgique, seul le beurre d'Ardenne bénéficie d'une appellation d'origine protégée (AOP).

D'autres beurres, non destinés à garnir le pain, sont aussi disponibles ; ils ne répondent pas aux mêmes critères que le beurre doux :

- le beurre concentré (entre 90 et 98,8 % de matières grasses butyriques) est utilisé pour la cuisson et la pâtisserie car le beurre ordinaire ne supporte pas la cuisson à haute température entraînant la formation d'acroléine ;
- le ghee (99,6 % de matières grasses) ou beurre clarifié est un beurre dont on a extrait l'eau et la matière sèche non-grasse ce qui lui confère un arôme et une texture caractéristiques et permet une meilleure conservation ;

Dénominations des différents beurres	Caractéristiques
Beurre doux	Pas d'ajout de sel (teneur en sel de max 0,1 %).
Beurre salé	Teneur en sel de maximum 1,5 %.
Beurre frigo-tartinable	Obtenu par un procédé mécanique sans ajout d'additifs qui fait que le beurre reste mou même au réfrigérateur.
Beurre de baratte	Appellation non officielle indiquant que le beurre est issu d'une crème maturée et barattée de façon artisanale, donnant un produit plus riche en saveurs.
Beurre de laiterie	Obtenu à partir de crème pasteurisée et réensemencée provenant de plusieurs fermes ; meilleure conservation, saveur constante.
Beurre de ferme	Appellation officielle pour les beurres préparés dans une ferme uniquement à partir du lait provenant de cette exploitation ; la crème est crue ce qui confère au beurre des saveurs variées mais raccourcit le temps de conservation (10 jours au frigo).
Beurres aux herbes/aux épices	Beurres dans lesquels des herbes/épices/arômes ont été ajoutés.

- le smen est un beurre fermenté et salé utilisé dans les pays du Maghreb,...

### LES MARGARINES

Les margarines sont des émulsions d'eau ou de lait (phase aqueuse) avec les différentes huiles ou graisses végétales ou animales autorisées par la loi (phase grasse). Contrairement à une idée bien répandue, la margarine n'est donc pas d'emblée un produit végétal. Les huiles utilisées lors de la fabrication sont des huiles hydrogénées. En effet, les huiles sont liquides à température ambiante ; l'hydrogénation permet de les solidifier. Ce processus provoque une modification de la structure des graisses pouvant entraîner la formation d'AG trans. Ceux-ci impactent négativement la santé puisqu'ils diminuent le taux de

bon cholestérol (HDL), augmentent le taux de mauvais cholestérol (LDL) et de triglycérides. Fin des années 1980, cette technique a été très critiquée ce qui a amené les industriels à modifier les procédés de fabrication afin de réduire la production d'AG trans. Actuellement, la plupart des matières grasses de cuisson et tartinables affichent des taux d'AG trans souvent inférieurs à 1 % alors que dans les années 80, ils avoisinaient les 40 %.

### LES MATIÈRES GRASSES TARTINABLES

A côté des beurres et margarines, d'autres matières grasses tartinables ont fait leur apparition dans les rayons. Leur teneur en matières grasses varient entre 10 et 90 % ; elles doivent être solides à 20° C. Selon la nature des leurs ingrédients, elles peuvent

être réparties en 3 catégories :

- les matières grasses tartinables laitières : elles sont d'office plus riches en AGS que leurs homologues végétaux ; certains ½ beurres sont appauvris en cholestérol, d'autres enrichis en oméga-3 ;
- les matières grasses tartinables végétales : n'apportent pas de cholestérol, certaines sont enrichies en stérols végétaux, en oméga-3 d'origine végétale ;
- les matières grasses tartinables mixtes : certaines sont enrichies en oméga-3 d'origine marine et/ou végétale.

**Bon à savoir :** le beurre, les margarines et les matières grasses tartinables sont légiférés dans le but d'éviter les fraudes et de protéger le consommateur.

Dénomination de la margarine	Caractéristiques
Margarine	Minimum 80 % de MG, teneur en sel < 1 %, ajout de vitamine A et D (défini par la loi).

Allégations nutritionnelles autorisées	Teneur en MG
À teneur réduite en MG, allégé	> à 41 % et jusqu'à 62 % Peut parfois remplacer le terme "¾".
A faible teneur en MG, light ou léger	Maximum 41 % Peut parfois remplacer le terme "½".
Spécialités laitières à tartiner	Entre 20 et 40 % MG.

## AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

**Le beurre doux** a un goût caractéristique (surtout le beurre de ferme) très apprécié par les gastronomes, ce n'est pas un aliment ultra-transformé (ndlr : voir article sur la classification NOVA des aliments paru dans votre revue 62-3), c'est une source de vitamine A (variable selon les saisons) et environ 30 % de ses graisses sont sous forme d'AGMI soit de "bonnes graisses". A côté de ces aspects positifs, on lui reproche son apport en AGS (50%), en AG trans (1,5%) et en cholestérol (240mg/100 g). Le Conseil Supérieur de la Santé 2019 recommande "de limiter la consommation de produits riches en AGS et d'éviter le plus possible les AG trans" et "de privilégier les matières grasses tartinables pour remplacer les margarines dures et le beurre".

Les AGS jouent un rôle défavorable dans le développement des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2. Deux des AGS présents dans le beurre sont considérés comme athérogènes (c'est-à-dire qu'ils provoquent des dépôts de cholestérol dans les parois des vaisseaux sanguins) lorsqu'ils sont consommés en excès. Cependant, le devenir des AG dans l'organisme et leur impact sur la santé sont influencés par la présence d'autres substances contenues dans le beurre ; c'est ce qu'on appelle "l'effet matrice". De ce fait, les AGS des graisses laitières n'ont pas le

même impact sur la santé que les AGS présents dans les viandes et charcuteries, les plats préparés, les viennoiseries, les biscuits et chocolats, les snacks salés, etc. Concernant les AG trans, ceux produits industriellement lors de l'hydrogénation des huiles ont un effet néfaste avéré sur la santé cardiovasculaire ; par contre, ceux produits par les ruminants ne seraient pas concernés. Enfin, la teneur en cholestérol du beurre en fait un aliment considéré comme riche en cholestérol. On sait toutefois que le cholestérol alimentaire n'influence que peu le taux de cholestérol sanguin.

La margarine pour le pain et les minarines ou ½ margarines ont été supplantées dans les rayons par les "**matières grasses tartinables à x % de MG**". Celles-ci sont d'emblée des aliments

ultra transformés. Les **critères de choix de base** pour cette catégorie de produits sont :

- des taux d'AGS faibles ;
- des taux d'AGPI élevés ;
- maximum 1 % de sel.

La quantité d'AGPI n'est pas toujours spécifiée sur l'étiquetage nutritionnel car il n'est pas obligatoire... Ces critères excluent, de facto, les matières grasses tartinables laitières (beurres 1/2 ou 3/4 écrémés). A noter aussi que plus le produit est allégé en matières grasses, plus il contient d'ingrédients et donc plus il est ultra transformé. En plus de ces critères de base, on peut en épinglez 3 autres :

- présence d'acides gras oméga 3 (origine végétale et/ou animale) et dont la consommation régulière peut contribuer à en augmenter l'apport ;



- présence de vitamine E qui est un anti oxydant protégeant ainsi la qualité des graisses ;
- présence de stérols végétaux. Produits à réserver aux personnes devant contrôler leur cholestérolémie qui pour être efficaces, doivent être consommés dans des proportions bien déterminées.

Les autres matières grasses tartinables : celles à base d'huile d'olive, de soja, enrichies en vitamines (B1, B2, B6, B12..) et/ou en minéraux (zinc, sélénium, iode,...) qui rempliraient les critères de base ne sont pas déconseillées mais ne représentent pas d'intérêt nutritionnel supplémentaire étant donné que toutes ces

substances peuvent être apportées par d'autres aliments et en bien plus grandes proportions. Les matières grasses tartinables annoncées "sans lactose" sont utiles aux personnes intolérantes au lactose bien que de nombreuses MG tartinables sans cette mention n'en contiennent pas ! De manière générale, les beurres, margarines et matières grasses tartinables avec la mention "salé" ne devront être consommés qu'exceptionnellement.

### EN CONCLUSION

**Du beurre ?** Oui, pour son goût et son côté "non transformé", à 80 % de matières grasses, en quantité contrôlée (maximum

20 g/jour, soit 2 petits carrés de beurre), non salé.

**Des matières grasses tartinables ?** Oui, enrichies en oméga-3, en quantité contrôlée, non salées.

**Tous les deux** en alternance avec d'autres sources de graisses ajoutées aux aliments (pour l'assaisonnement des plats froids et crudités et pour la cuisson) et avec une présence suffisante de fruits à coque, de graines et de poissons gras.

**La qualité des graisses de l'alimentation doit s'envisager de manière globale et n'exclut donc pas un aliment en particulier. ■**

