French - Number 68f
December 2018

Les gras alimentaires et votre santé
Dietary Fat and Your Health

Que sont les graisses alimentaires?

On entend par graisses alimentaires les graisses et les huiles naturellement présentes dans les aliments d'origine animale et végétale, ainsi que celles utilisées dans la cuisine, à table, et ajoutées aux aliments transformés.

Les gras alimentaires sont constitués d'acides gras. Il existe deux types d'acides gras : saturés et insaturés. Les graisses sont appelées saturées ou insaturées selon la quantité des deux types d'acide gras qu'elles contiennent. Par exemple, le beurre est une graisse saturée parce qu'il contient principalement des acides gras saturés. L'huile d'olive est une graisse insaturée, car elle contient principalement des acides gras insaturés.

Les graisses saturées sont solides à température ambiante, tandis que les graisses insaturées sont liquides. On considère que les graisses insaturées sont le type de gras alimentaire le plus sain.

Pourquoi les graisses sont-elles importantes?

Les graisses alimentaires fournissent de l'énergie et elles aident à absorber les minéraux provenant des aliments. Elles contribuent également aux fonctions neurales et cérébrales. Certains acides gras insaturés sont des nutriments essentiels. Comme notre corps ne peut produire ces gras, nous devons les obtenir en consommant des aliments qui en contiennent. Les graisses et les huiles ajoutent également de la saveur et de la texture aux aliments, et elles permettent de se sentir rassasié plus longtemps.

Quantité de graisses

Les graisses alimentaires, même en petite quantité, assurent un excellent apport en calories. Une quantité modérée de graisses saines dans votre alimentation peut vous aider à vous sentir rassasié après avoir mangé. Vous vous assurez également ainsi de consommer les acides gras dont votre corps a besoin.

Un régime modéré en matières grasses comprend environ 2 à 3 cuillerées à soupe (30 à 45 mL) d'huiles insaturées. Ces graisses peuvent être utilisées et vaporisées lors de la préparation quotidienne des aliments et de la cuisson au four ou dans les vinaigrettes. Elles sont aussi présentes dans les aliments entiers contenant des matières grasses, tels que les noix, les graines et le poisson gras.

Types de graisses

Le type de graisses que vous consommez est important pour votre santé. En choisissant des graisses insaturées plutôt que des graisses saturées, vous contribuez à réduire votre risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral (AVC).

Quelles sont les sources alimentaires de graisses?

Les graisses insaturées

Il existe deux principaux types de graisses insaturées : monoinsaturées et polyinsaturées. Les acides gras polyinsaturés comprennent les acides gras oméga-3 et oméga-6.

- Les sources de graisses monoinsaturées comprennent les arachides, les noix, les avocats, les margarines non hydrogénées et les huiles d'olives, de canola, d'arachide, de tournesol et de carthame
- Les sources d'acides gras oméga-3 polyinsaturés comprennent les graines (par exemple, le lin, le chia et le chanvre), les noix, l'huile de canola et les poissons gras, comme le hareng, le saumon, le maquereau et la truite
- Les sources d'acides gras oméga-6 polyinsaturés comprennent la plupart des huiles végétales (par exemple de soja, de tournesol, de carthame), les graines, les noix, les céréales et les margarines molles non hydrogénées

Les acides gras oméga-3 et oméga-6 sont des nutriments essentiels à notre alimentation. Alors que la plupart des gens consomment suffisamment d'acides gras oméga-6, un grand nombre ne consomment pas suffisamment d'oméga-3.

Les graisses saturées

Les sources de graisses saturées comprennent les viandes rouges, le lait entier et les produits laitiers riches en matières grasses (crème, fromage, beurre), le saindoux, le shortening, les huiles de palme, de palmiste et de noix de coco, et certains aliments transformés comme les collations préemballées et les bonbons.

Les graisses saturées se trouvent naturellement en concentration élevée dans de nombreux aliments d'origine animale (à l'exception du poisson) et dans les huiles tropicales telles que la palme et la noix de coco. Elles sont également ajoutées aux aliments transformés sous la forme d'huiles entièrement hydrogénées. L'hydrogénation est un

processus utilisé par les fabricants d'aliments pour transformer une graisse liquide insaturée en graisse solide saturée. Les graisses solides sont souvent utilisées dans les aliments transformés, car elles sont moins susceptibles de rancir, ce qui prolonge la durée de vie des produits. Lisez les étiquettes des aliments afin de connaitre la quantité de graisses saturées qu'ils contiennent.

Que sont les gras trans?

Notre alimentation compte deux types de gras trans selon leur source, soit naturelle soit industrielle. Les sources naturelles de gras trans se trouvent en petites quantités dans le lait et les produits carnés, et elles ne sont pas nuisibles à la santé.

Les gras trans de source industrielle sont formés par l'hydrogénation partielle d'une huile. On les trouve dans certains aliments transformés. La consommation régulière, même en petites quantités, de gras trans de source industrielle peut augmenter votre risque de maladie cardiaque et d'AVC.

Depuis le 17 septembre 2018, les gras trans de source industrielle ne peuvent plus être ajoutés aux aliments vendus au Canada. Certains aliments fabriqués avant cette date peuvent encore contenir des gras trans de source industrielle. Afin d'identifier les gras trans dans les aliments, recherchez dans la liste des ingrédients des mots comme « hydrogéné », « partiellement hydrogéné », « margarine » ou « shortening ». Lisez le tableau des valeurs nutritives des produits et choisissez ceux qui ne contiennent aucun gras trans.

Comment puis-je inclure des graisses saines dans mon alimentation?

À domicile

- Utilisez des huiles liquides, telles que l'huile d'olive, de canola ou végétale lorsque vous cuisinez. Réduisez au maximum l'utilisation des matières grasses moins solides comme le beurre, le saindoux, le shortening, l'huile de coco ou de palme
- Préparez vous-même vos repas aussi souvent que possible, avec des graisses saines, plutôt que d'acheter des plats, des collations ou des desserts emballés et prêts à manger. De nombreux produits emballés sont non seulement pauvres en acides gras saturés et trans, mais aussi riches en sucre, en céréales raffinées et en sodium
- Utilisez de l'huile de sésame ou de noix plutôt que du beurre pour ajouter de la saveur aux aliments
- Remplacez la viande par du poisson, du tofu, des noix, des graines ou des légumineuses
- Proposez des graisses saines à table
  - Arrosez les légumes d'huile d'olive, de noix ou de graines plutôt que d'utiliser du beurre
  - Utilisez comme tartinade de la margarine ou du beurre d'arachide naturel, de noix ou de graines non hydrogénés plutôt que du beurre ou du fromage à la crème
  - Utilisez les vinaigrettes à base d'huile ou de yogourt plutôt que celles à base de crème ou de fromage
- Choisissez du yogourt, des fruits, du maïs soufflé arrosés d'huile, des noix et des graines non salées pour les collations et les desserts. Consommez moins de pâtisseries, de gâteaux, de beignets, de crèmes glacées et de collations salées frits
- Faites cuire les aliments au four, sur le gril, à la vapeur, au bain-marie, au four à micro-ondes ou faites-les sauter au lieu de les faire frire
- Utilisez plus de légumes et moins de viande et de fromage lorsque vous préparez des plats comme la pizza, la lasagne, les tacos ou les pâtes
- Achetez des coupes de viande plus maigres pour préparer un rôti de longe, un steak de surlonge ou un steak d'intérieur ou d'extérieur de ronde
- Utilisez le tableau des valeurs nutritives figurant sur les étiquettes des aliments pour sélectionner les produits qui contiennent le moins de gras saturés et de gras trans

Au restaurant

- Demandez à votre serveur l'information nutritionnelle des plats et choisissez ceux qui sont les plus faibles en acides gras saturés et trans
- Choisissez des aliments qui sont grillés, rôtis, pochés, sautés ou cuits sur le barbecue plutôt que frits
- Préférez les plats à base de légumineuses ou de poisson plutôt que ceux à base de viande ou de fromage
- Commandez une salade garnie de noix ou de graines plutôt que du fromage. Demandez un à-côté de vinaigrette à base d'huile
- Comme plats d'accompagnement, commandez une salade avec une vinaigrette à base d'huile ou des légumes plutôt que des frites ou une salade César

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, appelez le **8-1-1** afin de parler à un diététiste agréé ou consultez www.healthlinkbc.ca/healthy-eating.

Pour de plus amples renseignements sur la saine alimentation, consultez HealthLinkBC File n° 68a Une saine alimentation pour le cœur.