



Les gras alimentaires et votre santé

Dietary Fat and Your Health

Que sont les gras alimentaires?

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

Les gras alimentaires sont constitués d'acides gras. Il existe deux principaux types d'acides gras : saturés et insaturés. Les matières grasses sont dites saturées ou insaturées selon la quantité des deux types d'acide gras qu'elles contiennent. Par exemple, le beurre est un gras saturé parce qu'il contient principalement des acides gras saturés. L'huile d'olive est un gras insaturé, car elle contient principalement des acides gras insaturés.

Les gras saturés sont solides à température ambiante, tandis que les gras insaturés sont liquides à cette température. On considère que les gras insaturés représentent le type de gras alimentaire le plus sain.

Pourquoi les matières grasses sont-elles importantes?

Les gras alimentaires fournissent de l'énergie et ils contribuent à l'absorption des minéraux provenant des aliments. Ils contribuent également aux fonctions neurales et cérébrales. Les graisses et les huiles ajoutent de la saveur et de la texture aux aliments et elles permettent de se sentir rassasié plus longtemps.

Le type de matières grasses que vous consommez peut avoir une incidence sur votre santé. En choisissant des gras insaturés plutôt que des gras saturés, vous contribuez à réduire votre risque de maladie cardiaque.

Quelles sont les sources alimentaires de matières grasses?

Les gras insaturés

Il existe deux principaux types de gras insaturés : mono-insaturés et polyinsaturés. Les acides gras polyinsaturés comprennent les acides gras oméga-3 et oméga-6.

- Les sources de gras mono-insaturés comprennent les arachides, les noix, les avocats, les margarines molles 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 (p. ex., 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 (p. ex., de soya, de maïs, d'arachide, de sésame), les graines, les noix, et les margarines molles

Les gras saturés

Les sources de matières grasses saturées comprennent les viandes rouges, le lait entier et les produits laitiers riches en matières grasses (p. ex., la crème, le fromage, le 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 gras saturés sont souvent utilisés dans les aliments transformés, car ils sont moins susceptibles de rancir, ce qui prolonge la durée de vie des produits. Lisez les étiquettes des aliments afin de connaître la quantité de gras saturés qu'ils contiennent.

Les gras trans

Il existe deux types de gras trans : naturels et industriels. Les sources naturelles de gras trans se trouvent en petites quantités dans le lait et les produits carnés.

Les gras trans d'origine industrielle sont formés au cours du traitement des huiles végétales. Par le passé, les huiles végétales partiellement hydrogénées constituaient la principale source de gras trans d'origine industrielle. Celles-ci ne peuvent plus être ajoutées aux aliments vendus au Canada.

Comment puis-je inclure des matières grasses saines dans mon alimentation?

À domicile

- Utilisez des huiles végétales, comme de l'huile d'olive, de canola ou de soya lorsque vous cuisinez. Utilisez moins de beurre, de saindoux, de ghee, de shortening, de margarine dure et d'huile de palme et de coco
- Préparez vous-même vos repas aussi souvent que possible, avec des matières grasses saines, plutôt que d'acheter des plats, des collations ou des desserts emballés et prêts à manger. De nombreux produits emballés qui sont pauvres en matières grasses malsaines sont tout de même riches en sucre, en céréales raffinées et en sodium
- Consommez des poissons gras comme la truite, le saumon, le hareng et le maquereau
- Choisissez des aliments riches en protéines végétales comme le tofu, les noix, les graines, les haricots, les pois secs et les lentilles pour remplacer la viande
- Proposez des matières grasses saines à la table.
 - Versez un filet d'huile d'olive, de noix ou de graines sur les légumes plutôt que d'utiliser du beurre
 - Comme tartinade, utilisez de la margarine molle, du beurre d'arachide naturel ou du beurre de noix ou de graines 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 arrosé d'un filet d'huile, des noix et des graines non salées pour les collations et les desserts. Consommez moins de pâtisseries, de gâteaux, de beignets, de crème glacée et de collations salées frites
- 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
- Choisissez de la volaille sans la peau et des coupes de viandes maigres comme le rôti d'intérieur ou d'extérieur de ronde, le rôti ou le bifteck de surlonge, le filet de porc et le gibier sauvage comme le cerf, le bison, l'orignal et le caribou
- Retirez une partie du gras de la viande lorsque cela est possible
 - Éliminez le gras visible

- Égouttez le gras après avoir cuisiné la viande hachée
- 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
 - Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) vous indique qu'un aliment contient « un peu » ou « beaucoup » de gras trans et de gras saturés. Ainsi, 5 % VQ ou moins correspond à « un peu » et 15 % VQ ou plus correspond à « beaucoup »

Au restaurant

- Demandez au serveur si les valeurs nutritives sont disponibles. Elles peuvent figurer sur le site Web, sur une affiche, dans le dépliant ou directement sur le menu du restaurant. Choisissez les plats qui sont les plus faibles en gras saturés et en gras trans
- Choisissez des aliments qui sont cuits, grillés, rôtis, pochés, sautés ou cuits sur le barbecue plutôt que frits
- Utilisez du citron ou du poivre pour ajouter de la saveur aux aliments plutôt que de la sauce
- Choisissez des sauces à base de tomates plutôt que des sauces fromagées ou Alfredo
- Préférez les plats à base de protéines végétales ou de poisson plutôt que ceux à base de viande ou de fromage
- Choisissez une salade garnie de noix ou de graines plutôt que de fromage. Demandez que la vinaigrette soit servie à part si elle est préparée 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 obtenir 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/healthyeating (en anglais seulement).

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

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.