

# LE POINT SUR LES GRAISSES ALIMENTAIRES

## Histoire

### GRAISSES SATURÉES

Les graisses saturées sont naturellement présentes dans de nombreux aliments. Elles se retrouvent en majorité dans des produits d'origine animale, notamment dans la viande et les produits laitiers tels que le lait entier et le beurre ; même si certaines huiles à base de plantes (comme l'huile de palme et l'huile de coprah) en contiennent également. Limitez la consommation de graisses saturées au maximum. Par exemple, 22 grammes représentent environ 10 % de l'apport calorique total pour un régime alimentaire à 2 000 calories.

**Pourquoi parle-t-on autant de l'huile de coprah ?** L'huile de coprah suscite un vif intérêt dans les médias à cause des bienfaits qu'elle aurait pour la santé. Bien qu'elle soit une source de triglycérides à chaîne moyenne (TCM), elle contient également des graisses saturées qui doivent donc être consommées en quantité limitée dans le cadre du régime alimentaire. Les TCM diffèrent des autres types de graisses parce qu'elles sont directement transportées du système gastro-intestinal au foie, où elles sont plus susceptibles d'être utilisées comme carburant, ce qui implique qu'elles se déposeront moins dans les tissus adipeux.

Toutefois, les études réalisées jusqu'à maintenant ne permettent pas de tirer de conclusions concernant ses bienfaits pour la santé et, tout comme c'est le cas pour toutes les graisses, la modération est le maître mot.



### GRAISSES POLY-INSATURÉES

Les graisses poly-insaturées sont naturellement présentes dans de nombreux aliments. Elles se retrouvent en majorité dans des huiles liquides à base de plantes même si les poissons gras, les noix, les graines et le soja en contiennent également. Bien qu'aucune consommation de graisses poly-insaturées ne soit recommandée, la consommation globale de graisse recommandée doit en principe représenter entre 20 et 35 % de l'apport énergétique journalier selon les autorités sanitaires européennes.<sup>1</sup> La consommation de graisses insaturées est encouragée alors que celle de graisses saturées doit être aussi faible que possible.

### DHA, EPA, ALA - Pourquoi parle-t-on autant des oméga 3 ?

Les acides gras oméga 3 sont considérés comme essentiels, ce qui signifie que le corps humain ne peut pas les synthétiser, ils doivent donc être consommés. Ils jouent un rôle crucial dans le fonctionnement du cerveau, dans le bon déroulement de la croissance et du développement, et dans la santé cardiovasculaire. Ils se présentent sous 3 formes : DHA, EPA et ALA. Les bienfaits des acides gras oméga 3 pour la santé sont principalement liés à l'EPA et au DHA que l'on retrouve surtout dans le poisson gras. Diversifiez votre régime alimentaire et réfléchissez à la question des compléments alimentaires afin de vous assurer que vous consommez de grandes quantités de toutes les formes d'oméga 3.

### GRAISSES MONO-INSATURÉES

Les graisses mono-insaturées sont naturellement présentes dans de nombreux aliments. Elles se retrouvent en majorité dans des huiles liquides à base de plantes telles que l'huile d'olive, l'huile de colza et l'huile d'amande, même si les avocats et de nombreuses noix et graines en contiennent également. Bien qu'aucune consommation de graisses mono-insaturées ne soit recommandée, la consommation globale de graisse recommandée doit en principe représenter entre 20 et 35 % de l'apport énergétique journalier.

## OPTEZ PLUTÔT POUR DES GRAISSES MÉDITERRANÉENNES

Remplacer des graisses saturées par des graisses insaturées ou à base de plantes telles que les graisses mono-insaturées et poly-insaturées pourrait favoriser la diminution des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires comme cela a été observé dans le cadre d'une étude portant sur les effets des régimes alimentaires méditerranéens.<sup>2</sup> Une portion de 30 grammes d'amandes contient 13 grammes de graisses insaturées et seulement 1 gramme de graisses saturées, offrant ainsi une source pratique et polyvalente de bonnes graisses. L'une des caractéristiques du régime alimentaire méditerranéen est la consommation d'huile d'olive qui est riche en graisses mono-insaturées.

Les amandes sont également riches en graisses mono-insaturées, avec 9 grammes par portion de 30 grammes (soit 50 % de leurs calories totales).

### TOUTES LES GRAISSES NE SE VALENT PAS

Il n'est pas surprenant de constater que nous ne pouvons pas juger les aliments sur le seul critère de leur seule teneur en graisses. Pour déterminer s'ils sont, ou non, bons pour le cœur, il est important de tenir compte de tous les nutriments qu'ils contiennent (et du régime alimentaire dans sa globalité). Voici 3 astuces particulièrement utiles :

1. Remplacez les graisses saturées par des graisses mono-insaturées et poly-insaturées. Les aliments qui contiennent ces bonnes graisses en grande quantité, notamment l'huile d'olive et de colza, pourraient favoriser la diminution des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.
2. Évitez les versions à faible teneur en graisses des aliments parce qu'elles ont tendance à être plus riches en sucre et en sodium. Remplacer les graisses saturées par des glucides raffinés et des sucres ajoutés n'abaisse pas le risque de maladie cardiovasculaire et peut entraîner une élévation des niveaux de triglycérides et de HDL.
3. Essayez autant que possible d'adopter un régime alimentaire contenant principalement des aliments sains qui ont subi le moins possible de transformations. Choisissez des sources naturelles de bonnes graisses comme les noix dont les amandes et le poisson dont le saumon.

À garder ou à éviter ? Faites le plein de bonnes graisses grâce à ce petit guide pratique !

#### À GARDER

Consommez une poignée d'amandes



au lieu des chips et des bretzels

Faites revenir vos légumes dans de l'huile d'olive



au lieu du beurre

Faites griller du saumon riche en oméga 3



au lieu d'un poulet frit

Ajoutez de l'avocat dans vos sandwichs



au lieu de la mayonnaise ou de la sauce salade

#### À ÉVITER

1. EFSA Journal 2010 ; 8(3):1461.

2. Estruch R, Ros E, Salas-Salvado J, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. N Engl J Med. 2013 ; 368:1279-1290

Consultez le site Almonds.fr pour télécharger le fichier imprimable. Document #2016HP0009 © 2016 Collective des Amandes de Californie. Tous droits réservés.

## GRAISSES SATURÉES

- PRODUITS À BASE DE LAIT ENTIER OU NON, TELS QUE LE LAIT, LE FROMAGE ET LA CRÈME GLACÉE
- BEURRE
- HUILE DE PALME
- HUILE DE COPRAH

## GRAISSES MONO INSATURÉES

- HUILE DE COLZA
- NOIX ET BEURRE À BASE DE NOIX, Y COMPRIS LES AMANDES ET LE BEURRE D'AMANDE
- AVOCATS
- GRAINES ET HUILE DE SÉSAME

## GRAISSES POLY INSATURÉES

- NOIX ET BEURRE À BASE DE NOIX, Y COMPRIS LES AMANDES ET LE BEURRE D'AMANDE
- GRAINES ET HUILE DE TOURNESOL
- TOFU



## ACIDES GRAS OMEGA 3

- POISSON GRAS, DONT LE SAUMON, LE MAQUEREAU ET LA TRUITE
- HUILE DE COLZA
- MICROALGUES
- GRAINES DE CHIA
- GRAINES ET HUILE DE LIN

## ACIDES GRAS OMEGA 6

- GRAINES ET HUILE DE TOURNESOL
- GRAINES ET HUILE DE SOJA
- GRAINES ET HUILE DE SÉSAME
- HUILE DE MAÏS