

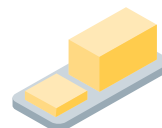
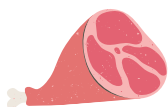
Les gras alimentaires

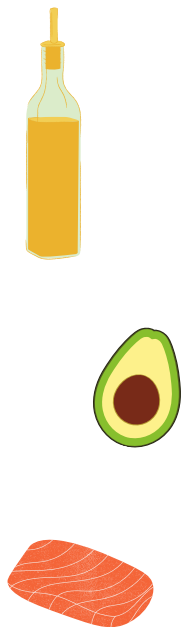
Les gras alimentaires, aussi appelés lipides, sont une composante des aliments qui fournit de l'énergie. D'ailleurs, les gras contiennent plus du double des calories comparativement aux glucides et aux protéines, ce qui explique en autre pourquoi une consommation excessive d'aliments riches en gras peut contribuer à un gain de poids.

Parmi leurs fonctions, les gras nous permettent de faire des réserves d'énergie sous forme de masse adipeuse, mais lorsque celle-ci devient trop importante, elle contribue à l'augmentation du risque de maladies chroniques, notamment de diabète, de cholestérol et de maladies cardio-vasculaires.

Les types de gras alimentaires

Types de gras	Caractéristiques	Sources principales
Gras saturés	Les gras saturés sont majoritairement de source animale. On les reconnaît par leur consistance solide à la température de la pièce. On souhaite limiter leur consommation, car ils favorisent la formation de plaques d'athérosclérose dans les artères et augmentent le risque de maladies cardio-vasculaires. Un apport important en gras saturés peut également altérer la sensibilité à l'insuline à long terme.	Viandes rouges Charcuteries (bacon, saucisse, etc.) Beurre, huile de palme, huile de coco Fromages Crème Oeufs
Gras trans	Les gras trans sont principalement retrouvés dans les produits transformés, utilisés par l'industrie alimentaire pour notamment stabiliser certains aliments grâce à leur consistance solide. Ces gras sont également créés lors de la transformation des gras, comme l'huile végétale en margarine, la friture, la panure, etc. Depuis 2018, il est interdit aux fabricants d'ajouter de l'huile végétale hydrogénée, reconnue comme l'un des pires gras pour la santé, dans les aliments vendus au Canada. Parmi leurs effets néfastes, les gras trans font augmenter le « mauvais » cholestérol, un facteur de risque de maladie du cœur, et réduisent le taux de « bon » cholestérol, qui protège contre la maladie du cœur.	Huile hydrogénée, shortening Pâtisseries (gâteaux, tartes, beignes, croissants, biscuits, etc.) Friture, panure Chocolats commerciaux Beurre d'arachides commercial Mets préparés





Types de gras	Caractéristiques	Sources principales
Gras insaturés	Les gras insaturés sont majoritairement de source végétale. Grâce à la fluidité de leur structure moléculaire, ils sont liquides à température de la pièce et n'ont pas les mêmes impacts négatifs que les gras saturés et trans. Ils sont en effet considérés comme des bons gras bénéfiques pour la santé du cœur et sont d'ailleurs mis de l'avant dans le régime méditerranéen.	Huiles végétales (canola, olive, etc.) Noix et beurres de noix Graines et beurres de graines Avocat Olives
Gras essentiels	Connus sous les noms populaires omega-3 et omega-6, ces gras ont un effet protecteur sur le cœur en ralentissant le processus de formation de plaque d'athérosclérose et en diminuant la tension artérielle.	Poissons gras (saumon, truite, maquereau, sardines, etc.) Noix de Grenoble Graines de lin Graines de chia Huile de canola



Conseils pour réduire votre consommation de gras saturés et de gras trans

- Mangez plus de légumes, de fruits et de produits non transformés à grains entiers : ces aliments ne contiennent pas ou peu de gras.
- Cuisinez vos recettes avec des huiles végétales ou de la margarine non hydrogénée plutôt qu'avec du beurre ou du *shortening*.
- Au lieu du beurre, relevez le goût de vos aliments avec de l'ail, du citron, du vinaigre, du vin, des herbes et des épices.
- Optez pour des viandes maigres comme le poulet, les poitrines de dinde, les côtelettes de porc et le bœuf haché extra-maigre.
- Évitez les viandes, les poissons et les aliments frits.
- Optez pour des cuissons qui ne requièrent peu ou pas de matières grasses (ex: sur le barbecue, à la vapeur, dans le four, etc.).
- Optez pour des produits laitiers faibles en matières grasses (m.g) comme le lait et les yogourts à moins de 2% de m.g. et les fromages à moins de 20% de m.g.
- Faites vos propres gâteaux, muffins et crêpes au lieu d'utiliser des mélanges préemballés contenant déjà des gras ajoutés.
- À l'épicerie, prenez le temps de lire les étiquettes nutritionnelles quand vous achetez des produits emballés. Comparez l'apport quotidien en matières grasses de produits similaires. Les produits dont la teneur en matières grasses représente **moins de 5 % de la valeur quotidienne** constituent un excellent choix. Optez pour des produits qui ne contiennent pas de gras trans.

Conseils pour augmenter votre consommation en gras insaturés et essentiels

- Consommez des poissons gras comme le saumon, le maquereau, la sardine et la truite au moins deux fois par semaine.
- Pour les cuissons, optez pour l'huile d'olive régulière, l'huile de canola ou margarine (molle) non hydrogénée.
- Pour les vinaigrettes, optez pour l'huile d'olive extra vierge, l'huile de canola ou les huiles de noix.
- Consommez des noix et des graines en collation, ou ajoutez-en dans les salades, yogourts, céréales et muffins maisons.

Références

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/nouvelles/2018/09/entree-en-vigueur-aujourd'hui-de-linterdiction-visant-les-gras-trans-au-canada.html>
<https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Gras/S-attaquer-au-gras-trans.aspx>
<https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Sante-du-cœur/Ce-qu'il-faut-savoir-sur-le-gras.aspx>