



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 présentes dans les aliments d'origine animale et végétale, ainsi que 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 sources alimentaires de graisses sont dites saturées ou insaturées selon la quantité des deux types d'acides 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.

Pourquoi les matières grasses sont-elles importantes?

Les gras alimentaires jouent de nombreux rôles. Ils :

- constituent une source majeure d'énergie;
- aident à l'absorption des vitamines A, D, E et K;
- sont essentiels au bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux;
- prolongent la sensation de satiété;
- ajoutent de la saveur et de la texture aux aliments.

Quel type de gras devrais-je consommer le plus souvent?

Privilégiez les gras insaturés plutôt que les gras saturés pour réduire votre risque de maladie cardiaque. Le type de matières grasses que vous consommez régulièrement influence directement votre santé.

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 poissons gras (hareng, saumon, maquereau, truite), les graines de lin, de chia et de chanvre, les noix de Grenoble, les huiles de canola et de lin.
- Les sources d'acides gras oméga-6 polyinsaturés comprennent la plupart des huiles végétales comme celles de soya, de maïs, d'arachide et de sésame, ainsi que les graines, les noix et les margarines molles.

Quels types de gras devrais-je limiter?

Gras saturés

On retrouve les gras saturés dans les viandes grasses, la peau de volaille, les produits laitiers riches en matières grasses comme le lait entier, la crème, le fromage et le beurre, ainsi que dans des matières grasses comme le saindoux, la

graisse végétale, le ghee et les huiles de palme, de palmiste et de coco.

De nombreux aliments hautement transformés, comme les produits de boulangerie, les fritures et les plats prêts à consommer, contiennent aussi des ingrédients riches en gras saturés. Les gras saturés sont souvent utilisés dans les aliments transformés, car ils rancissent moins vite et prolongent leur durée de conservation. Consommez de ces aliments moins souvent et en petites quantités.

Gras trans

Il existe deux types de gras trans : naturels et industriels.

- Les sources naturelles de gras trans se trouvent en petites quantités dans certains produits d'origine animale, comme le lait, le bœuf et l'agneau. De petites quantités de sources naturelles de gras trans ne nuiront pas à la santé de votre cœur. Un régime alimentaire pauvre en gras saturés sera également pauvre en gras trans.
- Les gras trans d'origine industrielle se forment lors de la transformation des huiles végétales. Autrefois, les principales sources étaient les huiles végétales partiellement hydrogénées. Celles-ci ne peuvent plus être ajoutées aux aliments vendus au Canada.

Comment inclure des gras sains à vos repas et collations?

- Préparez vos plats avec des huiles végétales comme l'huile d'olive, de canola ou de soya plutôt qu'avec du beurre
- Intégrez du poisson gras à vos repas et collations. Essayez le saumon, le thon ou les sardines en conserve dans des sandwichs, des roulés, des salades ou sur des craquelins.
- Remplacez les trempettes crémeuses (épinards, artichauts, ranch) par du houmous ou du guacamole.

- Tartinez de la margarine molle ou du beurre de noix ou de graines sur vos rôties, bagels ou sandwichs au lieu du beurre ou du fromage à la crème.
- Utilisez des vinaigrettes à base d'huile ou de yogourt faible en gras plutôt que celles à base de crème ou de fromage.
- Saupoudrez des graines de lin, de chia ou de chanvre sur du yogourt faible en gras, des céréales et des salades.
- Prenez une poignée de noix et de graines non salées pour une collation rapide.

Comment puis-je réduire ma consommation de gras saturés?

À l'épicerie

- Choisissez des produits laitiers faibles en gras, comme le fromage à la crème léger, le fromage ricotta léger, les fromages contenant moins de 20 % de matière grasse, ainsi que le lait, le yogourt et le fromage cottage contenant 2 % de matière grasse ou moins.
- Limitez les viandes grasses et transformées. 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.
- Pour les aliments emballés, consultez le tableau de la valeur nutritive et privilégiez les produits plus faibles en gras saturés et trans. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) vous indique si un aliment en contient « peu » ou « beaucoup » : 5 % VQ ou moins = peu, 15 % VQ ou plus = beaucoup.

À domicile

- Choisissez des méthodes de cuisson plus saines qui nécessitent moins de beurre, de saindoux, de ghee, de graisse végétale, de margarine dure ou d'huiles de coco et de

palme. Essayez plutôt le gril, le four à broil, le pochage, la cuisson à la vapeur, le sauté ou le wok.

- En pâtisserie, remplacez jusqu'à la moitié du gras de la recette par la même quantité de fruits réduits en purée, comme de la compote de pommes sans sucre.
- Utilisez davantage de protéines végétales : tofu, noix, graines, haricots, pois et lentilles. Par exemple, remplacez la viande dans un curry ou un sauté par du tofu ou des lentilles.
- Retirez le gras de la viande et de la volaille :
 - Enlevez le gras et la peau visibles
 - Égouttez le gras après la cuisson

Au restaurant

- Demandez l'information nutritionnelle ou consultez le site Web du restaurant à l'avance. Choisissez des plats à faible teneur en gras saturés.
- Privilégiez les aliments cuits au four, grillés, rôtis, pochés, sautés ou cuits au barbecue plutôt que frits, panés ou enrobés.

- Pour les plats garnis de sauce et de jus de viande, demandez-en moins ou demandez qu'ils soient servis à côté.
- Optez pour des sauces à base de tomates plutôt que des sauces au fromage ou Alfredo.
- Préférez les vinaigrettes à base d'huile ou de vinaigre plutôt que celles à base de crème.

Pour obtenir de plus amples renseignements

[HealthLinkBC File n° 68a Alimentation saine pour le cœur des personnes souffrant d'hypercholestérolémie](#)

Guide alimentaire canadien : Méthodes de cuisson saines :

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/cooking/healthy-cooking-methods.html>

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, composez le **8-1-1** pour parler à un(e) diététiste.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files ou votre bureau 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.