



## Les lipides

Tout savoir sur les matières grasses

### C'est quoi?

Communément appelés matières grasses ou acides gras, les lipides désignent tous les types gras, peu importe leur qualité et leurs effets sur la santé.

### Pourquoi sont-ils si importants?

Les matières grasses sont tout d'abord une source d'énergie. Elles participent également à l'absorption des vitamines A, D, E et K et servent de matériaux de construction pour nos cellules et nos hormones.

### Combien en faut-il?

Les lipides sont essentiels à notre santé. À partir de l'âge de 4 ans, ils devraient fournir entre 20 et 35 % de l'énergie totale consommée quotidiennement. Chez les enfants âgés de 1 à 3 ans, cette proportion devrait plutôt être de 30 à 40 %.

### Ceux à privilégier et ceux à limiter

Chaque type de lipides a un effet spécifique sur le corps humain.

#### « Les bons gras »

**Les acides gras insaturés** sont bénéfiques pour la santé. Ils désignent à la fois les acides gras monoinsaturés et polyinsaturés. Ces deux types d'acides gras contribuent à la réduction du cholestérol sanguin. Il faut donc les préférer aux acides gras saturés et trans.

**Les acides gras oméga-3 et oméga-6** font partie de la famille des polyinsaturés. Ils sont qualifiés d'« essentiels » parce qu'ils sont indispensables au bon développement et au fonctionnement de l'organisme (système vasculaire, immunitaire, etc.), mais le corps est incapable d'en produire. Il faut donc les obtenir par le biais de l'alimentation.

On retrouve principalement ces bons gras dans les aliments de source végétale comme les avocats, les olives, les noix, les graines, les margarines non-hydrogénées et les huiles végétales. Par contre, les poissons gras (saumon, hareng, sardines et truite) demeurent la source alimentaire par excellence en oméga-3.



## Qu'est-ce que le cholestérol?

Le cholestérol sanguin sert à transporter les acides gras dans le sang. Le foie produit la grande majorité du cholestérol utilisé par le corps, alors que le reste provient de l'alimentation. Le cholestérol alimentaire provient uniquement des aliments d'origine animale comme les viandes et les produits laitiers.

Si l'on consomme plus de cholestérol que nécessaire, l'organisme en produit moins afin de conserver l'équilibre. C'est pourquoi, le cholestérol alimentaire a très peu d'influence sur le cholestérol sanguin.

Pour maintenir un cœur en santé, c'est plutôt les gras saturés et trans qu'il faut limiter!

### « Les mauvais gras »

- **Les acides gras saturés** sont les principaux responsables de l'augmentation du « mauvais cholestérol » sanguin. On les retrouve surtout dans les produits alimentaires de source animale comme le beurre, la viande, la volaille et les produits laitiers ainsi que dans certaines huiles dont l'huile de palme, de coprah et de coco.
- **Les acides gras trans** sont issus d'un procédé de transformation industriel. Tout comme les acides gras saturés, ils font augmenter le « mauvais cholestérol », mais contribuent également à abaisser le « bon cholestérol » sanguin. Il est donc fortement recommandé de limiter le *shortening*, les margarines partiellement ou entièrement hydrogénées ainsi que plusieurs biscuits et pâtisseries commerciaux, craquelins, croustilles et frites surgelées.

### Voici quelques trucs pour maximiser la consommation de bons gras :

- Consommer du poisson deux fois par semaine. Privilégier les poissons gras tels que le saumon, le hareng, les sardines et la truite.
- Consulter les étiquettes nutritionnelles afin de privilégier les aliments dont la quantité d'acides gras saturés et trans ne dépasse pas 10 % de la valeur quotidienne (VQ)/portion.
- Limiter les aliments dont les termes suivants figurent parmi la liste des ingrédients : beurre, crème, saindoux, lard, huile de palme, de coprah et de coco, margarine, *shortening* ou huile partiellement ou entièrement hydrogénées. Ces termes désignent la présence d'acides gras saturés et trans.
- Remplacer le *shortening* ou le saindoux par de la margarine non-hydrogénée dans vos pâtisseries maison.
- Préférer l'huile d'olive ou de canola au beurre lors de la cuisson.

Contrairement à la croyance populaire, les lipides ont leur place dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Il s'agit tout simplement de bien les choisir!

#### Sources :

- Extenso « Lipides » [En ligne] <http://www.extenso.org/article/lipides/> (page consultée en février 2013).
- Passeport santé « Que sont les gras trans » [En ligne] [http://www.passeportsante.net/fr/actualites/dossiers/articlecomplementaire.aspx?doc=que\\_sont\\_les\\_gras\\_trans\\_do](http://www.passeportsante.net/fr/actualites/dossiers/articlecomplementaire.aspx?doc=que_sont_les_gras_trans_do) (page consultée en février 2013).

## À retenir

Étant en pleine croissance, les enfants ont besoin des calories provenant des gras des **produits laitiers**. Privilégier les versions régulières et non allégées jusqu'à l'âge de 5 ans.

## Rappel

La ligne **INFO-NUTRITION**, ce service téléphonique **GRATUIT**, demeure à votre entière disposition pour toutes questions en lien avec l'alimentation des tout-petits. Profitez-en!

Contactez Lysanne Pedicelli, nutritionniste du Groupe Promo Santé Laval :  
[l.pedicelli@gpslaval.com](mailto:l.pedicelli@gpslaval.com)  
450 664-1917, poste 403.

