Les matières grasses

Donnent du goût aux aliments nécessaires à notre équilibre, en petites quantités

Les graisses ou lipides sont :

- tantôt « briques de construction » comme les protéines
- tantôt « bûches de combustion » comme les glucides ou sucres

- Certaines sont « **visibles** » : beurre sur les tartines, huile dans la cuisine
- Certaines sont « **cachées** » :
  gras de la viande, margarine d'une brioche, graisse de palme
  (biscuits, pâte à tartiner …)

- Certaines sont dites « **bonnes** » voire même « **essentielles** » pour notre santé
- D'autres sont dites « **mauvaises** » et en général on en mange trop !

Apprends à les reconnaître et à les repérer sur les étiquettes !

Initiative : Mutuelle des Pays de Vilaine - 35 Redon - Tél. 02 99 72 13 00 - www.mutuellepaysdevilaine.fr
Rédaction : Association « De l'assiette au champ, santés durables » - Tél. 02 99 08 15 32 - lmaffeis@orange.fr
Validation : Brigitte Fichaux, diététicienne DE - www.nouvellecuisinefamiliale.com

4 sortes de graisses ou acides gras

	Où ?	Pourquoi ?	C'est scientifique !	Bonne ou mauvaise ?
Acides gras saturés (AGS)	Crème, beurre, fromages Gras des viandes (4 pattes) Gras de coco et de palme	Cuisine, pâtisserie, pâte à tartiner, fritures, chips, biscuits, glaces	Solides à 20 °C Très résistantes à la chaleur et au rancissement	Apportent beaucoup de calories. Le corps les stockera si elles sont en excès, ce qui favorisera surpoids et maladies cardio-vasculaires. **Attention au gras caché.**
Acides gras monosaturés monoinsaturés (AGMI)	Huile : Olive Colza Noisette Graisse des volailles.	Cuisine	Solides en dessous de 0°C Résistantes à la chaleur et au rancissement **Mets 1 bouteille d'huile d'olive au frigo : elle fige !**	Apportent beaucoup de calories. Le corps les stockera si elles sont en excès, ce qui favorisera surpoids, mais par contre pas les maladies cardio-vasculaires : **Cuisine à l'huile d'olive plutôt qu'au beurre !!**
Acides gras polyinsaturés (AGPI)	Graines et huiles de noix, amandes, sésame, lin, chanvre, cameline Feuilles vertes Algues Poissons gras Viande, lait des animaux élevés en prairie	Assaisonnement salades, crudités Petit-déjeuner, goûter/4 heures avec graines, smoothies verts	Liquides jusqu'à -10 °C. Très fragiles, rancissent vite et deviennent toxiques. Se conservent au frigo après ouverture **Mets 1 bouteille d'huile de noix au congélateur ; elle restera liquide !**	**Indispensables à ton corps = briques de construction de tes cellules dont ton cerveau ; Sans AGPI, les cellules ne fonctionnent pas bien, ce qui favorise les allergies, cancers, dépressions et autres maladies**
Acides gras trans ou gras industriels	Très peu présents dans les aliments naturels	Margarines, biscuits, pizzas, plats préparés **Regarde les étiquettes, tu en trouveras beaucoup !**	Se forment lorsqu'on extrait les huiles AGPI à chaud (120-180°C) ou lors de la fabrication des margarines hydrogénées	Les pires ennemis de notre santé : responsables n°1 des maladies cardio-vasculaires et des dégénérescences : **À éviter au maximum ! Fuis les paquets mentionnant huile végétale raffinée, hydrogénée**

Comment on fabrique ? L'huile

- Avec des graines oléagineuses (colza, arachide, tournesol, lin, noix, noisettes, pépins de raisin, soja)
- Avec des fruits (olive, noyaux d'abricot…)
- Avec des germes de blé ou maïs

1. **Extraction à froid** (sans chauffage des graines avant pressage)	Les graines tombent sur des vis sans fin et sont écrasées contre les parois du robot. Les olives sont écrasées en pâte sous de grosses pierres, la pâte est pressée pour obtenir l'huile qui est mise en bouteille de verre opaque pour la protéger de la lumière. Non chauffées, ces huiles ont conservé leurs plus précieuses molécules : vitamine E et AGPI.
2. **Extraction à chaud et par solvants chimiques**	Ces huiles chauffées subissent des traitements chimiques pour éliminer les molécules cuites devenues toxiques. Les huiles raffinées conservées en bouteilles plastiques ont perdu leurs vitamines et leurs AGPI.

Quel corps gras choisir ?

Le matin	Du beurre sur ton pain (vitamine A et D) ou une vraie purée 100 % amandes ou noisettes (sans graisse de palme et sans sucre) ou un müesli aux graines.
En cuisine (poêle, cocotte)	Huile d'olive de préférence ou margarine non hydrogénée bio.
En friture	Huile raffinée d'arachide Graisse de palme bio, non hydrogénée et commerce équitable (attention : les graisses de palme non bio sont hydrogénées et participent à la mise en danger de la biodiversité : dégradation de la santé des populations, destruction des forêts, extinction de grands singes).
En pâtisserie	Beurre, margarine non hydrogénée bio, huile d'olive. Réalise toi-même des biscuits ou gâteaux maison (un vrai jeu d'enfant) !
Dans les salades et crudités	Huile bio de 1re pression à froid riche en AGPI.

L'alimentation actuelle est très pauvre en AGPI !

- **Mange du poisson gras 1 à 2 fois/semaine**
- **Grignote des noix, noisettes, amandes (plutôt que des biscuits)**
- **et consomme légumes verts et salades vertes tous les jours avec une bonne huile**

C'est quoi ? Les omega 3, 6, 9
Les acides gras essentiels

	Fréquence	Graisses animales	Graisses végétales
OMÉGA 9 (AGMI)	Très fréquents	Gras de viande et volaille	Olive, colza, noisettes
OMÉGA 6 sous famille AGPI	Plus rares	Surtout viandes rouges	**OMÉGA 6 ESSENTIELS** • Graines sésame, tournesol, amandes • Huile : tournesol, sésame, maïs, soja
OMÉGA 3 sous famille AGPI	Encore plus rares	Poissons gras, animaux élevés en prairie	**OMÉGA 3 ESSENTIELS** • Légumes verts, algues, herbes, graines (lin) • Huiles : lin, chanvre, cameline, noix...

Les 2 acides gras essentiels

1. Sont indispensables au bon fonctionnement de ton corps
2. Ton corps ne peut pas les fabriquer, tu dois impérativement en manger chaque jour
(on a déjà vu le mot essentiel à propos des acides aminés dans la fiche protéines)

À ton âge, consomme chaque jour :

Dans ton muesli ou en grignotage : amandes, graines de tournesol

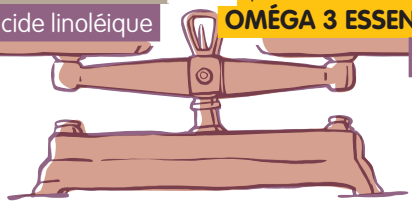
Dans tes salades et crudités : huile de tournesol bio pressée à froid, graines de sésame

OMÉGA 6 ESSENTIEL ou acide linoléique
12 g/jour

Dans ton muesli ou smoothie : graines de lin moulues (excellentes aussi pour ton transit).

Dans tes salades et crudités : huile de cameline, chanvre (production locale) ou noix

OMÉGA 3 ESSENTIEL ou acide alpha-linoléique
3 g/jour



Oméga 3 animaux Non «essentiels»
Mais quand même excellents pour ton cerveau !

Poissons gras

- Les sardines et maquereaux sauvages sont les plus riches en oméga 3.
Attention les poissons se fabriquent leurs oméga 3 quand ils en trouvent dans leur alimentation !
Renseigne-toi sur la nourriture des saumons d'élevage !

- **Animaux élevés à l'herbe**
donnent viande, lait, beurre et œufs riches en oméga 3.

l'Europe s'engage en Bretagne · LEADER · Région Bretagne · Morbihan Conseil général · Ille & Vilaine le département · Communauté de Communes Pays de Redon · Redon pays de et Vilaine · Mutuelle des Pays de Vilaine · Association Familiale de Redon

Conception graphique - Impression IZATIS communication 02 97 26 00 42 - Imprimé sur du papier 100 % recyclé