NutriFacts Graisses & Huiles





Les dix questions les plus fréquentes

Les graisses assurent plusieurs fonctions importantes dans l'organisme. Outre leur rôle de fournisseur d'énergie, les graisses et les huiles apportent des acides gras essentiels et permettent l'assimilation des vitamines liposolubles. La graisse est donc un nutriment indispensable dans notre alimentation!

Mais la graisse contient beaucoup d'énergie (calories). Si l'on en consomme en grande quantité tout en dépensant trop peu d'énergie par manque d'activité physique, on la stocke en prévision des périodes de disette. Ainsi, les excès de graisse peuvent entraîner un surpoids qui favorise l'apparition de maladies associées telles que le diabète de type 2 et les affections cardio-vasculaires.

Cette brochure vous en apprendra davantage sur les graisses et les huiles et sur leur importance dans une alimentation équilibrée: Où trouve-t-on les graisses, quelles fonctions assurent-elles dans l'organisme et quelles graisses faut-il recommander pour les préparations culinaires?

1. Quelle est l'importance des graisses pour l'organisme?

A côté des protéines et des glucides, les graisses (ou lipides) sont les principaux nutriments contenus dans notre alimentation. Elles contiennent des acides gras essentiels dont notre corps a besoin, par exemple pour fabriquer des hormones ou les membranes cellulaires. La graisse nous apporte les vitamines liposolubles A, D, E et K. Elle protège les organes internes, comme les reins par exemple, en les enrobant d'un coussinet et fait office d'isolant thermique. En outre, la graisse est agréable au goût puisqu'elle constitue un important support d'arômes et de saveurs. C'est donc un élément indispensable de notre alimentation!

Mais une alimentation trop riche en graisse peut entraîner un excès de poids. En effet, avec 9 kcal par gramme, les graisses fournissent une grande quantité d'énergie, plus du double qu'un gramme de glucides ou de protéines (4 kcal).



Fonctions des lipides

Stockage d'énergie Source d'énergie

Support de saveurs & arômes

Source d'acides gras essentiels

Protection des organes

Support de vitamines liposolubles

Précurseur pour l'élaboration de substances diverses

Energie

1g protéines	4 kcal
1g lipides	9 kcal
1g glucides	4 kcal
1g alcool	7 kcal

2. Dans quels aliments trouve-t-on des graisses?

La graisse est présente dans presque tous les aliments d'origine **animale** et **végétale**.

Les huiles végétales

se trouvent dans les graines des plantes (p.ex. colza, graines de tournesol), dans certains fruits (p.ex. olives, avocats) et dans les noix, amandes, noisettes, etc.

Les graisses animales

sont des constituants de la viande et des produits carnés, du poisson et des crustacés, des œufs, du lait et des produits laitiers



Les graisses se subdivisent en graisses visibles et graisses cachées. La majeure partie des graisses que nous consommons sont des graisses cachées, dont nous sous-estimons fréquemment la quantité.

- Les graisses visibles telles que beurre, huile, margarine, etc. sont utilisées pour cuire, rôtir ou tartiner.
- Les graisses cachées se trouvent dans les viennoiseries (p. ex. les croissants), la charcuterie, les fromages, les sauces, les sucreries, les pâtisseries, les biscuits etc.

3. Qu'est-ce que la graisse? Quelle est sa structure?

La composition de la graisse détermine non seulement ses propriétés culinaires mais également son impact sur notre santé. Afin de comprendre pourquoi toutes les graisses ne sont pas équivalentes, il faut en examiner la structure de plus près: Les graisses et les huiles sont composées de triglycérides: trois acides gras associés à de la glycérine. Les différents acides gras se distinguent par la longueur de leur chaîne et le nombre de leurs doubles liaisons Ces caractéristiques déterminent la consistance de la graisse: si elle est constituée essentiellement d'acides gras saturés, elle sera solide. Au contraire, une teneur importante en acides gras insaturés rendra la graisse plus liquide. En d'autres termes, les huiles végétales contiennent une grande quantité d'acides gras insaturés.

Les graisses que nous utilisons dans notre alimentation contiennent des acides gras saturés et des acides gras insaturés (mono et polyinsaturés):

 Les acides gras saturés se trouvent principalement dans les aliments d'origine animale tels que le beurre, la crème, la charcuterie et le fromage, mais également dans certaines huiles végétales comme l'huile de palme ou la graisse de noix de coco.

 Les acides gras monoinsaturés se trouvent en relativement grandes quantités dans les huiles végétales (p.ex., huile d'olive et huile de colza).

- Les acides gras polyinsaturés

sont dits essentiels car l'organisme ne peut les produire lui-même, raison pour laquelle il faut en assurer l'apport par l'alimentation. Dans notre organisme, les acides gras polyinsaturés remplissent plusieurs fonctions importantes: ils régulent la fonction cellulaire, le développement cérébral et les processus inflammatoires. Font partie de cette catégorie les acides gras oméga-6 (p.ex. l'acide linoléique contenu dans l'huile de tournesol et de soia) et les sacides gras oméga-3 (l'acide α-linolénique) que l'on trouve dans les poissons de mer gras comme le hareng, le saumon et le maguereau, mais aussi dans les noix et de nombreuses huiles végétales comme l'huile de lin, de colza et de soja. Les acides gras oméga-3 exercent une action protectrice sur le système cardio-vasculaire et influencent favorablement le taux de cholestérol. Par ailleurs, ils contribuent à diminuer la tension artérielle, ont une action anti-inflammatoire et améliorent la fluidité du sang.

4. Les acides gras trans: de quoi s'agit-il?

particulière d'acides gras insaturés qui résulte avant tout de la solidification industrielle des huiles végétales (i.e. hydrogénation). Les produits d'origine animale (comme la viande et les produits laitiers) contiennent naturellement des acides gras trans que l'organisme est capable de transformer en acides gras «inoffensifs». Les graisses végétales solidifiées (hydrogénées) sont utilisées principalement dans la fabrication industrielle d'aliments de longue conservation (p.ex. sauces, potages) ou pour des raisons technologiques (p.ex. pâtisseries). Consommés en excès, les acides gras trans ont un effet négatif sur la lipémie (taux de graisses dans le sang). Les industries alimentaires suisses appliquent la recommandation de l'Office fédéral de la santé publique qui préconise un maximum de 2% d'acides gras trans dans les produits.

Les acides gras trans sont une forme

Du bon usage des graisses:

- Utilisez chaque jour 10-15 g
 (= 2-3 c. à café) d'huile végétale
 de qualité (colza ou olive) dans
 la cuisine froide (p.ex. sauces à
 salade).
- Utilisez chaque jour 10-15 g
 (= 2-3 c. à café) d'huile végétale
 pour la cuisine chaude (rôtir, cuire à
 l'étuvée) (p.ex. huile d'olive).
- Selon les besoins, utilisez 10 g de beurre ou de margarine pour tartiner votre pain.
- Il est également recommandé de consommer chaque jour 20-30 g de noix, noisettes ou amandes.

5. Comment cela se passe-t-il au quotidien?

Un adulte a besoin d'environ 60 à 80 grammes de graisse par jour. La moitié de cette consommation devrait être constituée de graisses visibles, l'autre moitié de graisses cachées. Or, la réalité est tout autre en Suisse: La consommation moyenne de graisses est de 122 grammes par jour, la plus grande partie sous forme de graisses cachées (Cinquième rapport sur la nutrition en Suisse 2005).

Pour une alimentation équilibrée, il n'y a pas que la quantité de graisse qui compte mais également sa qualité. La vitamine E contenue dans les huiles protège des troubles cardio-vasculaires et permet la conservation du produit. Une huile à faible teneur en vitamine E devient vite rance et s'oxyde. Quant à la résistance d'une huile à la chaleur, elle dépend non seulement de sa teneur en vitamine E mais aussi de sa composition en acides gras. Evitez toujours de surchauffer les graisses et les huiles car cela entraîne l'apparition de substances nocives.

Nous mangeons trop d'acides gras saturés dans les aliments d'origine animale. Nous devrions donc en diminuer l'apport.

En ce qui concerne les acides gras insaturés que notre organisme ne peut – en partie du moins – pas produire lui-même, il est important d'en consommer dans des proportions équilibrées pour optimiser la lipémie et protéger les vaisseaux sanguins et le cœur. Dans vos sauces à salade, alternez par exemple l'huile d'olive et de colza.

Mangez régulièrement du poisson de mer comme du hareng, saumon ou maquereau.

Conseils d'utilisation des graisses et des huiles en cuisine:

- Ne pas chauffer le beurre à haute température car il est très sensible à la chaleur (Exception: le beurre à rôtir convient pour des modes de cuissons tels que rôtir ou sauter)
- Pour les sauces à salade, utiliser de l'huile d'olive pressée à froid ou de l'huile de colza
- Utiliser de l'huile d'olive pour les cuissons à feux doux et à la vapeur
- L'huile de tournesol riche en acides oléiques est stable à la chaleur et convient donc très bien pour rôtir et frire les aliments

6. Comment faire l'économie d'un peu de graisse?

En Suisse, nous consommons en moyenne bien plus de graisses que ce qui est recommandé. Les graisses cachées dans les charcuteries, fromages gras, pâtisseries, chocolats, biscuits en sont les principaux responsables. Comme elles sont cachées, nous en mangeons facilement trop. A la longue, cet excès d'énergie peut générer une prise de poids. Référez-vous à l'emballage des aliments. En règle générale, celui-ci indique la teneur en graisse. Même avec des aliments dits allégés on peut absorber trop de graisse. Il faut cependant garder à l'esprit que certaines graisses et vitamines liposolubles sont essentielles pour l'homme. S'en priver totalement serait dangereux.

Vous trouverez dans le tableau ci-contre des alternatives peu grasses pour un certain nombre de produits. Important: la clé d'une alimentation individuellement correcte se trouve dans la diversité du choix des aliments.



Conseils pour limiter la quantité de graisse dans votre alimentation:

Mangez avec modération ce genre de produits	Choisissez plus souvent ce genre de produits
Viennoiseries à base de pâte feuille- tée (p.ex. les croissants)	Pains complets
Lait et produits laitiers à 3,5% de graisse, yogourt à la crème	Lait et produits laitiers à teneur réduite en graisse (max.1,5%), babeurre
Fromage frais double crème, séré à la crème, fromages gras, fromages à la crème, en tranches, à pâte molle et bleus contenant plus de 45% de graisse dans la matière sèche	Fromage blanc, séré maigre et séré avec un maximum de 20% de graisse, fromage en tranches et à pâte molle contenant au maximum 30% de graisse dans la matière sèche
Pommes frites, rösti	Pommes vapeur, pommes de terre cuites en feuille d'aluminium
Charcuteries (p.ex. salami, cervelas, mortadelle, fromage d'Italie, assiette valaisanne, saucisses de Vienne)	Jambon maigre et jambon cuit, saucisse de volaille, viande séchée, jambon de dinde
Chocolat, mousse au chocolat, tourte, crèmes glacées, chips	Glaces aux fruits, sorbets, grissini, bretzels, popcorn (natures), fruits, baies, fruits secs, compotes de fruits
Sauces à la crème, mayonnaise, crème fraîche, double crème	Sauces et sauces à salade avec du yogourt maigre, kéfir maigre, mayonnaise allégée, demi-crème

acidulée



Choisissez des préparations moins riches en graisse:

- Cuire les légumes à l'étouffée, à la vapeur ou les manger crus.
- Evitez la friture comme mode de préparation.
- Comptez une cuillère à café d'huile par personne et par repas pour la sauce à salade ou pour faire revenir vos aliments.
- Préparez la viande dans une poêle ou une casserole antiadhésive, par exemple en Teflon, dans une feuille d'aluminium ou au four.
- Aromatisez vos préparations avec des herbes fraîches, de l'ail, de l'oignon ou des légumes à la saveur forte (poireaux, carottes, céleri).

7. Qu'est-ce que le cholestérol? A quoi sert-il?

Le cholestérol est une substance grasse nécessaire à la production de la bile, de certaines hormones, de la vitamine D et comme constituant de la membrane cellulaire.

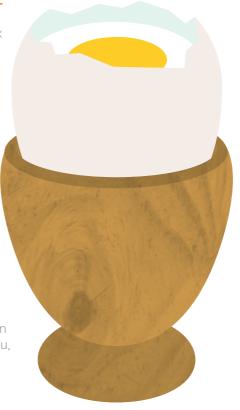
L'organisme humain peut produire luimême du cholestérol. Les besoins en cholestérol sont couverts aux deux tiers par le métabolisme et pour un tiers par l'alimentation. Le cholestérol d'origine alimentaire provient des aliments d'origine animale, par exemple les œufs, les abats, la viande et les crustacés.

L'excès de cholestérol peut favoriser l'apparition de maladies cardiovasculaires, étant entendu que le cholestérol ne provient qu'en petite partie de l'alimentation. Il faut faire beaucoup plus attention à la qualité des graisses, car certains acides gras stimulent la production de cholestérol dans le foie, d'autres au contraire la ralentissent

8. On parle de « bon » et de « mauvais » cholestérol. Qu'en est-il?

Dans le sang, le cholestérol est transporté par les lipoprotéines qui ont une densité variable et que l'on appelle pour cette raison HDL (high density lipoprotein) et LDL (low density lipoprotein). Ces deux valeurs représentent la majeure partie du cholestérol total et servent d'indicateur des maladies cardiovasculaires.

Le LDL est qualifié de «mauvais cholestérol» car il transporte le cholestérol vers les cellules et en dépose l'excès sur la paroi des vaisseaux sanguins. Ces dépôts, auxquels s'ajoutent d'autres substances comme le calcium, favorisent l'artériosclérose et le rétrécissement des vaisseaux. phénomènes qui entraînent à leur tour des troubles de la circulation (p.ex. l'hypertension artérielle) ou, dans le pire des cas, l'infarctus du myocarde (attaque cardiaque).



Graisses & Huiles

Le HDL est appelé «bon cholestérol» car il draine les excédents de cholestérol ou les dépôts dans les vaisseaux et les transporte vers le foie. Là, le cholestérol sera métabolisé ou éliminé. Un taux élevé de HDL dans le sang est positif car il représente un facteur de protection contre les maladies cardiovasculaires

Les triglycérides (TG) sont des graisses neutres qui sont les plus courantes dans l'alimentation. La quantité de triglycérides dans le sang augmente lorsque la consommation de graisse, de sucre et d'alcool est excessive. Un excès de triglycérides dans le sang favorise l'artériosclérose et les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et les cancers.

Acides Gras	Source principale	Effet sur le taux de cholestérol dans le sang
Acides gras saturé	Graisses animales (p.ex. lait entier, beurre, fro- mage, charcuteries), huiles de palme.	LDL HDL
Acides gras monoinsaturé	Huile d'olive, huile de colza, huile d'arachide, amandes.	LDL HDL
Acides gras polyinsaturé	Huile de tournesol, de colza, de maïs et de soja, poisson (p.ex. hareng, saumon, maquereau)	LDL HDL
Acides gras trans	Margarine, huile végétales partiellement hydrogé- nées, chips, produits laitiers naturels.	LDL HDL

9. Quelle est l'origine des troubles du métabolisme des graisses et quelles en sont les conséquences?

L'alimentation, une prédisposition génétique, l'activité physique et le mode de vie jouent un rôle important dans l'apparition de valeurs de lipémie (taux de graisse dans le sang) trop élevées. Celles-ci sont généralement associées à l'excès de poids qui résulte d'un apport trop important en graisses saturées et hydrogénées (solidifiées), en glucides raffinés, en boissons sucrées ou en alcool. Sont surtout néfastes pour l'équilibre de ces valeurs les denrées d'origine animale, les produits fortement transformés (p.ex. la restauration rapide, les produits de boulangerie, les sauces, la charcuterie,) ainsi qu'une consommation insuffisante de produits végétaux (fruits et légumes) et de produits à base de céréales complètes. Le manque d'activité physique, la fumée, l'alcool et le stress accentuent ces troubles du métabolisme

Vaisseaux sanguins



Artère saine Ecoulement normal du sang



Dépôts de graisse, de calcium, de fragments de cellules. Ecoulement du sang perturbé. Provoque l'hypertension



Plaque avec thrombus Ecoulement du sang fortement perturbé jusqu'à l'occlusion du vaisseau (infarctus)

10. Comment optimiser notre lipémie?

Lorsqu'on parle de diminuer le cholestérol, on entend en fait l'abaissement de la quantité de cholestérol LDL. Le HDL, au contraire, doit être augmenté. Il est important de prendre en considération le rapport entre le LDL et le HDL. Une diminution des acides gras saturés provoque rapidement une baisse du « mauvais » cholestérol. En revanche, il faudrait augmenter la quantité d'acides gras monoinsaturés, les acides α-linoléniques (huile de colza, noix) et les acides gras à longue chaîne (saumon, hareng,

Les fibres alimentaires solubles que l'on trouve dans les fruits, les

thon).

légumes, l'avoine, l'orge et les légumineuses ont un

effet positif sur le taux de cholestérol dans le sang.

En outre, ils procurent plus rapidement une sensation de satiété et

peuvent ainsi contribuer à diminuer l'apport alimentaire et favoriser la perte de poids. L'alcool devrait être considéré comme une denrée d'agrément et n'être consommé qu'en faible quantité. Une activité physique plus intense

– au moins trente minutes par jour –
peut favoriser la production de «bon
cholestérol». Une diminution de la
surcharge pondérale grâce
à l'alimentation et une plus grande activité
physique contribuent également
à réduire le taux de cholestérol LDL.

L'alimentation joue un rôle essentiel dans notre vie. Des repas équilibrés et variés apportent à l'organisme tous les nutriments nécessaires en quantité suffisante et créent les conditions idéales pour des performances durables et le bien-être de l'individu. Nos repas doivent être agréables à manger et nous convenir. Mais ils doivent également être sains pour nous permettre de rester en bonne santé et en pleine forme. La clé d'une alimentation saine et équilibrée se trouve dans la diversité des choix des aliments.

Optimisation de la lipémie

- Alimentation variée moins grasse
- Consommation mesurée d'alcool (au max. 1-2 dl de vin par jour)
- Diminution de l'excès de poids corporel (IMC < 25)
- Activité physique suffisante, au minimum 30 minutes par jour
- Vie sans tabac
- Diminution du stress

Editeur: Nestlé Suisse S.A. Service Nutrition

Case postale 352, 1800 Vevey Fax: 021 924 51 13 service.nutrition@ch.nestle.com www.nestle.ch

Février 2015



Good Food, Good Life