

En savoir plus sur les graisses de mon alimentation

Le site du Docteur Emmanuel LAROCHE

Adresse du site : www.docvadis.fr/docteur.elaroche



Validé par
le Comité Scientifique Cardiologie

Les graisses sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Cependant, notre alimentation est souvent trop riche en graisses.

Que regroupe le mot « graisses » ?

L'acide gras est l'élément de base des graisses ou « lipides ». Chaque lipide est composé d'une association d'acides gras. On distingue :

- Les acides gras saturés
Consommés en excès, ils favorisent une augmentation du mauvais cholestérol dans le sang, qui se dépose sur la paroi de vos artères, ce qui met votre santé en danger.
- Les acides gras mono-insaturés
Ils font partie du régime dit « crétois » et n'ont pas la nocivité des acides gras saturés.
- Les acides gras polyinsaturés
Il en existe deux types : les acides gras oméga-6 et les acides gras oméga-3. Certains de ces acides gras sont « essentiels », c'est-à-dire que l'organisme ne peut pas les fabriquer. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation. C'est le cas, notamment, des oméga-3 qui protègent des maladies cardio-vasculaires. Ils fluidifient le sang et abaissent la tension artérielle. Ils font baisser le mauvais cholestérol (LDL) sans modifier le bon cholestérol (HDL). Il est donc conseillé de les privilégier dans votre alimentation.
- Les acides gras « trans »
Il s'agit d'acides gras polyinsaturés qui ont subi une hydrogénation (huile de palme...). Les corps gras perdent ainsi leurs propriétés bénéfiques : les acides gras « trans » agissent comme s'ils étaient des acides gras saturés et sont très toxiques pour les artères. Mieux vaut les éviter.

Les acides gras saturés sont nocifs, quels aliments dois-je éviter ?

Les acides gras saturés se trouvent dans les produits d'origine animale : abats, charcuterie (sauf le jambon découenné), viande rouge (en particulier agneau et canard), beurre, fromage, crème fraîche, lait entier, œuf. On les trouve également dans les pâtisseries, les viennoiseries, les biscuits, les barres chocolatées et les desserts en général. Ils sont aussi présents dans certaines huiles végétales, utilisées dans la préparation des fritures, comme l'huile de palme.

Quels aliments dois-je privilégier pour consommer des acides gras mono-insaturés ?

Achetez des produits d'origine végétale. Les noisettes, les amandes, les noix de macadamia, les huiles d'olive et de colza sont de bonnes sources d'acides gras mono-insaturés.

Où puis-je trouver des acides gras polyinsaturés ?

Les huiles végétales contiennent surtout des oméga-6 : huiles d'olive, de tournesol, de pépins de raisin. Les oméga-3 se trouvent dans les poissons gras (hareng, saumon, sardine et maquereau) et les huiles de lin et de noix. Les nutritionnistes recommandent de mélanger les huiles – un peu d'huile d'olive avec un peu d'huile de noix – pour obtenir un bon rapport oméga-3/oméga-6. Une cuillerée à soupe par jour de chaque huile est suffisante, car, au-delà, les apports caloriques sont conséquents.

Quels aliments contiennent des acides gras « trans » ?

Les acides gras « trans » sont largement utilisés dans la restauration rapide et dans de nombreux aliments industriels, tels que les viennoiseries et les plats cuisinés. Ils sont présents dans toutes les fritures et sont les plus dangereux. Il faut les éviter !

Lisez les informations nutritionnelles des produits, afin de choisir ceux qui contiennent le moins de graisses saturées ! Les fritures sont à éviter, quelle que soit leur forme.