



Du gras ?

Oui, mais pas n'importe lequel !

Union professionnelle
des diététiciens de
langue française
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Sommaire *

Quizz	4
1. Rôle des matières grasses	6
Recommandations nutritionnelles	7
2. Place des matières grasses dans la pyramide	8
3. Mieux comprendre une étiquette	12
4. La famille des huiles	14
Les différentes huiles	14
L'huile de palme	14
La pression à froid	15
La pression à chaud	15
Les mélanges d'huiles	15
5. Impact des graisses sur la santé	16
6. Cuisson & assaisonnement	19
7. Les produits light	21
Recettes	25
Info-intox	30
Jeux	32
Quizz : réponses	33

La famille des graisses est probablement la plus traquée de la pyramide alimentaire.

En effet, à cause de sa teneur élevée en énergie et des conditions de transformations multiples des aliments liées aux industries, «manger moins gras» est presque devenu un leitmotiv dans nos sociétés industrialisées.

Cependant, pour les nourrissons jusqu'aux adultes qu'ils deviendront, les graisses regorgent d'éléments bénéfiques et essentiels à l'organisme.

L'équilibre alimentaire, et le maintien d'une bonne santé générale passe aussi par la consommation de l'énergie sous forme de graisses ... mais à condition qu'elles soient de bonne qualité !

Cette brochure trie les info et intox en remettant un guide de choix pour ces perles lipidiques précieuses.

Quiizzzzzz...

1. Les graisses sont indispensables pour une bonne santé.

☐ vrai ☐ faux

2. Il n'y a pas de vitamine dans l'huile.

☐ vrai ☐ faux

3. Pour notre santé, il faut privilégier les matières grasses d'origine animale.

☐ vrai ☐ faux

4. Un beurre qui brunit ou noircit lors de la cuisson est toxique.

☐ vrai ☐ faux

5. En cas de maladie cardiaque, il faut stopper sa consommation de graisse.

☐ vrai ☐ faux

6. Le beurre est plus riche en graisse que la margarine.

☐ vrai ☐ faux

7. Les matières grasses font grossir.

☐ vrai ☐ faux

8. La proportion de matières grasses à consommer par jour est de 30 à 35% de l'apport énergétique total.

☐ vrai ☐ faux

9. Il n'y a qu'une seule famille d'acides gras.

☐ vrai ☐ faux

10. Les fruits à coques sont une bonne source de matières grasses.

☐ vrai ☐ faux

11. Dans les pays occidentaux industrialisés, la consommation de graisses est trop basse par rapport aux besoins nutritionnels.

☐ vrai ☐ faux

Découvrez les réponses en pages 33 à 35



1. Rôles des matières grasses

- Source d'énergie essentielle au bon fonctionnement de notre organisme
- Transporteur des vitamines liposolubles A, D, E, K
- Constituant essentiel des membranes de nos cellules dans tous nos organes (sous forme de phospholipides)
- Constituant du tissu adipeux, graisse qui enrobe les muscles et donne ses formes au corps
- Formation de médiateurs pro et anti-inflammatoires

→ AGMI (Acide Gras Mono-Insaturé): protège du risque de certains accidents vasculaires en diminuant la formation de caillots sanguins.

→ AGPI (Acide Gras Poly Insaturé): permet le bon fonctionnement du cœur (diminue la tension artérielle, la fréquence cardiaque), favorise la production d'hormones, augmente la fluidité des membranes, c'est également un fournisseur d'acides gras essentiels (oméga 3, oméga 6) non synthétisés par notre organisme et qui doivent être apportés par l'alimentation.

→ AGS et AGT (Acide Gras Saturé et Acide Gras Trans): ne jouent aucun rôle bénéfique, ils ne sont pas indispensables à notre alimentation et ils augmentent le risque de formation de caillots sanguins dans nos artères.

→ Cholestérol (CT): est le constituant des membranes cellulaires de notre organisme, entre autres de nos cellules nerveuses, et le précurseur de la vitamine D et d'hormones stéroïdes.

Les matières grasses sont donc indispensables à l'organisme mais consommées en excès, elles peuvent provoquer des maladies cardiovasculaires (arythmies, caillots sanguins, maladies coronariennes,...). C'est pourquoi, il est conseillé de veiller à la qualité et à la quantité des graisses consommées.

Recommandations nutritionnelles

Recommandations en lipides sur la base d'un BET* de 2000 Kcal*

Lipides totaux (visibles et cachées)	
soit 67 à 78 g /Jour	30-35% BET*
AGS	
soit 18 à 22 g /Jour	< 10% BET mais si possible < 8%
AGT (industriel)	
soit < 2,2 g /Jour	< 1% BET
AGMI	
soit 22 à 44 g /Jour	10 – 20% BET
AGPI	
soit 12 à 22 g /Jour	5,3 – 10% BET
Omega-6	
soit 8,8 à 17,6 g /Jour	4-8% BET
Omega-3	
soit 2,9 à 4,4 g /Jour	1,3-2% BET

* BET = est la quantité d'énergie minimale dont l'organisme d'un individu adulte a besoin pour fonctionner.

Portions de MG visibles pour un BET de 2000 kcal = +/- 4 Portions

1 Portion = 8 g de Lipide

> soit +/- 32 g de MG à répartir sur la journée

1 PORTION DE MATIÈRES GRASSES EQUIVAUT À :

- 1/2 càs de beurre ou margarine
- 1 càc de mayonnaise
- 2 càc de dressing
- 3 càs de vinaigrette
- 1 càs d'huile
- 25ml de crème fouettée
- 40ml de crème fouettée allégée
- 1/2 poignée d'amandes environ 10 pièces

EXEMPLE DE JOURNÉE ALIMENTAIRE TYPE

Matin:

- 2 tranches de pain complet (60 g)
- 1/2 càs de beurre ou margarine (1 portion de lipides)
- 1 càs de confiture ou autre (30 g)
- Un fruit de saison

Midi:

- Baguette multicéréales (120 g)
- 1/2 càs de beurre ou margarine (1 portion de lipides)
- 1 tranche de fromage gouda ou autre garniture (60 g)
- Légumes crus (100 g)
- 1 1/2 càs de vinaigrette à l'huile de colza (1/2 portion de lipides)

Soir:

- Viande/poisson (150 g)
- 1/2 càs d'huile d'olive pour la cuisson (1/2 portion de lipides)
- Légumes crus/cuits (100-150 g)
- 1/2 càs d'huile d'olive pour les légumes (1/2 portion de lipides)
- 1/2 sachet de riz cru (62,5 g)
- 1/2 poignée d'amandes (1 portion de lipides)

Total de MG pour la journée = 4,5 portions ou 36 g de matières grasses visibles

2. Place des matières grasses dans la pyramide. (voir pages 10-11)

Les matières grasses sont les principales sources de vitamines liposolubles ainsi que d'acides gras essentiels. Ce groupe comprend les huiles végétales, le beurre, la margarine, les graisses à cuire et leurs versions allégées : le demi beurre et la minarine. A ceux-là, s'ajoutent les fruits oléagineux.

Les matières grasses ou corps gras se situent en avant-dernière place dans la pyramide, cela signifie qu'il faut en consommer en moins grande quantité que les aliments des autres familles.

Mais pourquoi ?

Les sources de cette famille ont une densité énergétique élevée, ce qui veut dire qu'une portion apporte beaucoup de calories pour une faible quantité (pour rappel : 9 kcal par g de lipide).

Elles sont cependant indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Il faut donc tout de même en consommer mais en variant les aliments de cette famille et en modérant l'apport journalier !

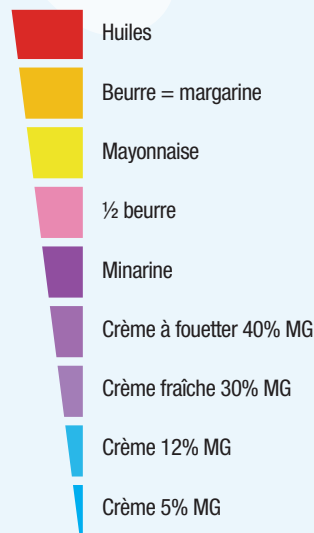


Sources alimentaires:

Graisses visibles versus graisses cachées

Il existe différentes sources de lipides. On distingue les graisses visibles et les graisses cachées. Dans notre alimentation les graisses visibles représentent une petite partie des graisses totales consommées.

GRAISSES VISIBLES :

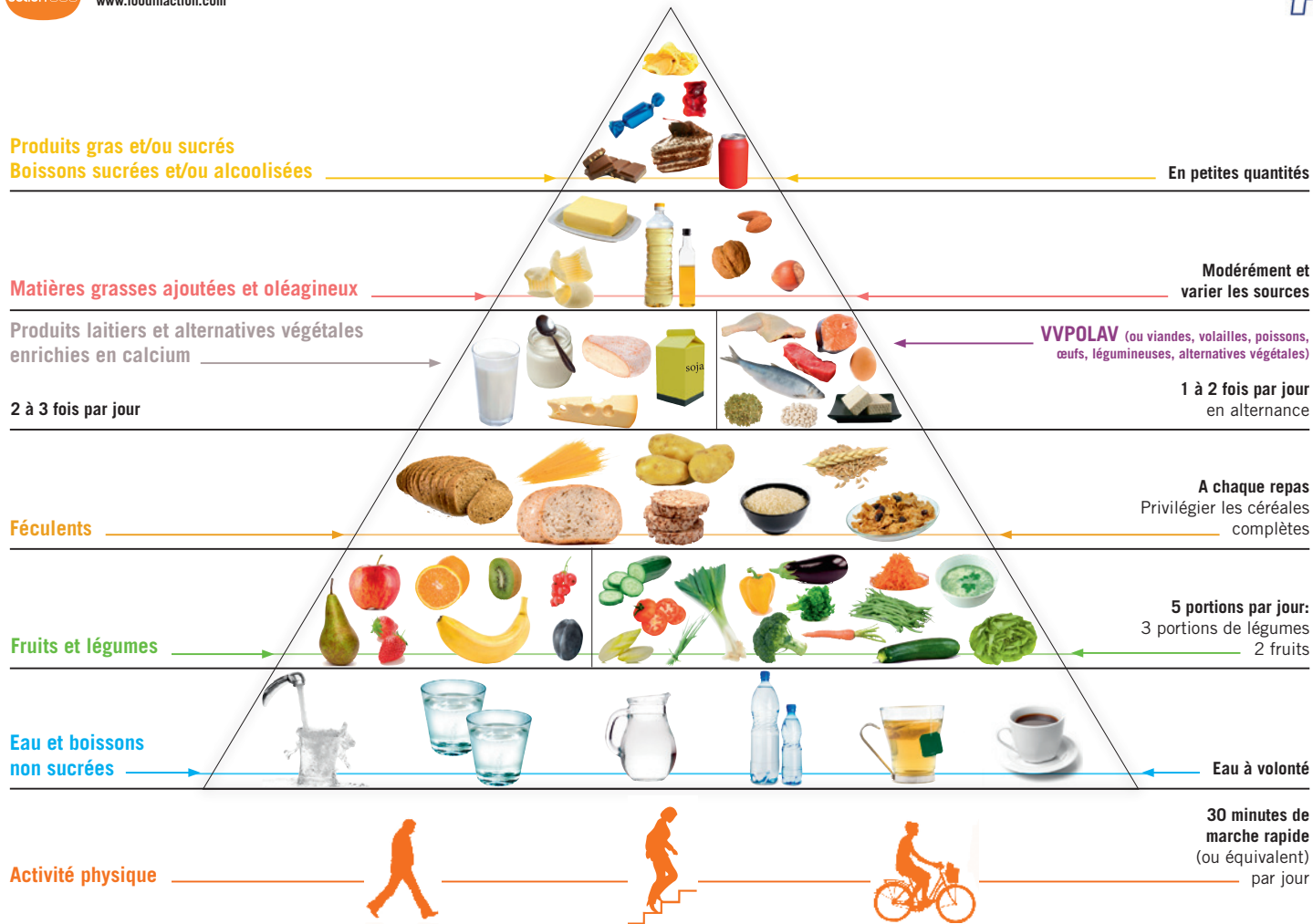


GRAISSES CACHÉES :



La majeure partie des graisses consommées sont cachées, elles ne se voient pas mais sont bien présentes dans les aliments.

La pyramide alimentaire



3. Mieux comprendre une étiquette...

Parfois, il est difficile de comprendre les étiquettes, voici un exemple illustré avec une Gaufre de Liège aux perles de sucre de 45 g

1. Observons dans un premier temps la liste des ingrédients

FARINE DE BLÉ TENDRE, PERLES DE SUCRES (21%), HUILES VÉGÉTALES (HUILE DE PALME ISSUE DE PLANTATIONS DURABLES ET CERTIFIÉES, HUILE DE COLZA), SIROP DE GLUCOSE-FRUCTOSE, OEUFS FRAIS (5%), LEVURE, ÉMULSIFIANT (MONO-ET DIGLYCÉRIDES D'ACIDES GRAS, STÉAROYL-2, LACTYLATE DE SODIUM, LÉCITHINE DE SOJA, SEL, ARÔME. FABRIQUÉ DANS UN ATELIER QUI UTILISE : LAIT

L'ordre d'énumération des ingrédients est établi par ordre décroissant de poids. C'est-à-dire que dans ce cas précis, la farine de blé se trouve en plus grande quantité dans le produit que les autres ingrédients.

Sur cette étiquette, les aliments marqués en gras correspondent aux allergènes que tout fabricant est dorénavant tenu de mentionner sur l'emballage.

On retrouve souvent de l'huile de palme ou de l'huile hydrogénée dans les préparations industrielles

Les graisses végétales sont des matières grasses solides à 20°. Elles se différencient des huiles végétales qui sont liquides à 20°. Elles peuvent exister naturellement à l'état solide : c'est le cas des huiles de palme (on devrait dire « graisse »), de palmiste (différente de l'huile de palme), de coprah ou de coco.

Mais il existe un traitement industriel des corps gras, autorisé par la législation, qui permet de rendre des huiles plus solides et moins sensibles au rancissement : c'est l'hydrogénation. On obtient des margarines et autres corps gras solides.

Cette technique (partielle ou pas) présente deux inconvénients majeurs : les AGPI contenus dans les huiles de départ se transforment en acides gras saturés (AGS) dont on connaît le caractère nocif en grande quantité.

De plus, les acides gras ainsi obtenus changent de configuration dans l'espace : de « cis » à l'état naturel, ils deviennent « trans » après hydrogénation. Or les études épidémiologiques ont montré qu'une consommation excessive d'acides gras trans d'origine industrielle est associée à une augmentation du risque cardiovasculaire.

On retrouve également **des mono- et diglycérides d'acides gras**. Autrement dit le E471 qui est un additif alimentaire issu des graisses alimentaires. Il sert comme émulsifiant, agent d'enrobage, gélifiant, antioxydant et support pour colorant. Il est obtenu par hydrolyse, soit à partir de graisses et produits animaux (panses de bœuf...) soit à partir d'huiles végétales (huile de palme...).

2. Attardons nous maintenant sur les informations nutritionnelles.

GAUFRE DE LIÈGE AUX PERLES DE SUCRE	
Par 100 g	Par portion (45 g)
Energie (kJ) 1847	Énergie (kJ) 831
Énergie (kcal) 441	Énergie (kcal) 198
Matières grasses (g) : 21,7 Dont graisses saturées (g) : 10,5	Matières grasses (g) : 9,8 Dont graisses saturées (g) : 4,7
Glucides (g) : 55,9 Dont sucres (g) : 29,4	Glucides (g) : 25,2 Dont sucres (g) : 13,2
Protéines (g) : 5,1	Protéines (g) : 2,3
Fibres alimentaires (g) : 0,9	Fibres alimentaires (g) : 0,4
Sel (g) : 0,61	Sel (g) : 0,27

Les matières grasses ou graisses sont également appelés les lipides. Ici, pour 100 g de produit, il y a 21,9 g de graisses. Si on mange une gaufre qui pèse 45 g, on ingère 9,8 g de graisses.

Comme déjà expliqué précédemment les graisses sont de plusieurs types, saturées ou non, qui ont un impact sur la santé différent. Il est important de noter que dans le cas présent la moitié des graisses contenues dans la gaufre est saturée et donc de mauvaise qualité.



4. La famille des huiles : vierge, pression à froid, mélanges d'huiles, huile de palme ...

LES DIFFÉRENTES HUILES

L'huile extra vierge est une dénomination propre à l'huile d'olive. Elle se caractérise par un degré d'acidité faible (inférieur à 0,8%). Elle est plus savoureuse, conserve tous ses arômes et garde sa couleur naturelle.

Les huiles vierges présentent les mêmes caractéristiques que l'huile extra vierge, à l'exception du taux d'acidité compris entre 0,8 à 3%. Afin de ne pas altérer la qualité de ces huiles, celles-ci sont conditionnées dans des bouteilles opaques.

L'huile raffinée est débarrassée de ses impuretés ce qui lui confère une couleur atténuée avec une saveur discrète et agréable. Son taux d'acidité équivaut à maximum 0,3%. Ces huiles sont conditionnées dans des bouteilles en verre ou en plastique.

L'HUILE DE PALME

L'huile de palme, matière grasse végétale est extraite du fruit d'un palmier d'origine africaine : le palmier à huile. Cet arbre est cultivé dans des zones tropicales humides. Cette huile est essentiellement utilisée dans des produits industriels tels que les céréales, les biscuits, les chips, les pizzas, les plats préparés, les pâtes à tartiner, ...

L'huile de palme contient essentiellement des mauvaises graisses (acides gras saturés) ; de plus son utilisation par l'industrie alimentaire produit des acides gras trans. Elle est de ce fait connue pour augmenter le risque de développer des maladies cardiovasculaires. Elle joue un rôle dans la survenue de crises cardiaques, l'augmentation des taux de cholestérol, l'obturation des artères, ... Il convient donc de la consommer avec modération !

LA PRESSION À FROID

La pression à froid est un mécanisme d'extraction qui consiste à récupérer un maximum de matières grasses présentes dans les graines ou dans les fruits oléagineux (noix, arachides, noisettes, tournesols, ...) sans utiliser de chaleur.

Les huiles extraites par cette méthode ont pour caractéristique de ne subir ni traitement chimique ni thermique ce qui permet de récupérer, à la fin, un jus naturel qui a conservé toutes ses propriétés gustatives (arômes, goût) et nutritionnelles (vitamines, minéraux, acide gras, ...). En bref, une huile extraite par pression à froid est une huile d'excellente qualité.

LA PRESSION À CHAUD

Au contraire, on peut également retrouver des huiles traitées par pression chaude à chaud, c'est-à-dire que l'huile contenue dans les graines ou dans les fruits est extraite sous la chaleur par l'intermédiaire de produits chimiques. Ceci aura pour conséquences une modification du goût mais surtout une perte de la qualité nutritive au dépens des vitamines et des minéraux.

LES MÉLANGES D'HUILES

Les huiles sont de composition inégale quant à leur teneur en acides gras et en acides gras essentiels oméga 3 et 6. Certaines sont riches en oméga 3, d'autres, en oméga 6 et inversement. Ceci implique des bienfaits différents sur notre santé. C'est pourquoi un mélange entre les différentes huiles permet de bénéficier au maximum des caractéristiques spécifiques et des avantages de chacune d'entre elles. Au-delà de l'amélioration qualitative, les mélanges peuvent présenter l'avantage de donner plus de saveur aux huiles et d'en améliorer le goût.

Il existe différents types d'huiles. En effet, il y a d'une part des huiles pour cuisson telles que les huiles de tournesol ou de maïs et des huiles qui ne peuvent pas être utilisées pour des cuissons car elles ne résistent pas à la chaleur telle que l'huile de colza, qui une fois chauffée, va se dégrader et devenir toxique pour la santé.



5. Impact des graisses sur la santé

Les lipides représentent une composante essentielle pour notre santé. Cependant, le type et la quantité consommés peuvent avoir sur cette dernière un impact plus ou moins bénéfique. En effet, il existe de “bonnes graisses” (AGMI et AGPI) et de “mauvaises graisses” (AGS et AGT).

A. Effets bénéfiques:

Les omégas 3 et 6 -qui appartiennent à la famille des AGPI- sont des acides gras qui auront un impact bénéfique sur la santé. Ils sont dits « essentiels » (AGE) car le corps ne peut les produire lui-même. Ils devront donc obligatoirement être apportés par l'alimentation. Ils sont connus pour favoriser un bon fonctionnement cardiaque, contribuer au maintien des fonctions visuelles et cérébrales ainsi qu'au maintien d'une cholestérolémie normale. Afin de profiter au mieux de ces bienfaits, il est important de maintenir un bon rapport oméga 6 sur 3. Pour cela, notre alimentation étant généralement assez riche en oméga 6, il faudra veiller à consommer plus d'aliments riches en oméga 3.

Taux du cholestérol sanguin

C'est la quantité de graisses (lipoprotéines) circulant dans le sang. La mesure du cholestérol total est suffisante pour un contrôle de base. Pour une analyse plus fine, le biologiste dose les substances qui transportent le cholestérol dans le sang: les HDL (high density lipoprotéine) correspondent au «bon» cholestérol, les LDL (low density lipoprotéine) au «mauvais». Ce sont les LDL qui se déposent sur les parois des artères et qui sont facteurs de troubles. Le rapport cholestérol total/HDL permet d'évaluer le risque cardio-vasculaire.

Le taux est élevé

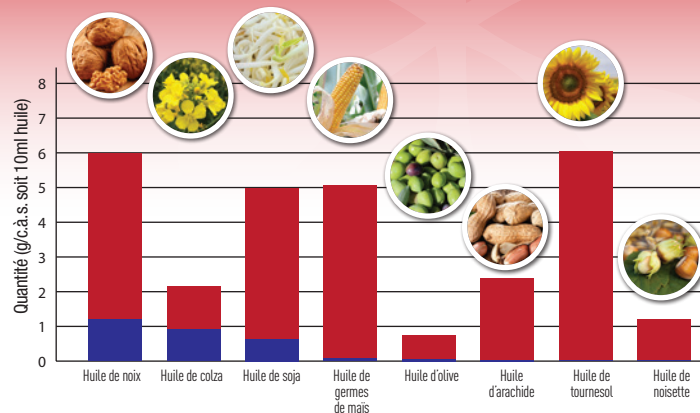
- Le patient présente un risque de maladie cardio-vasculaire.

Le taux est bas

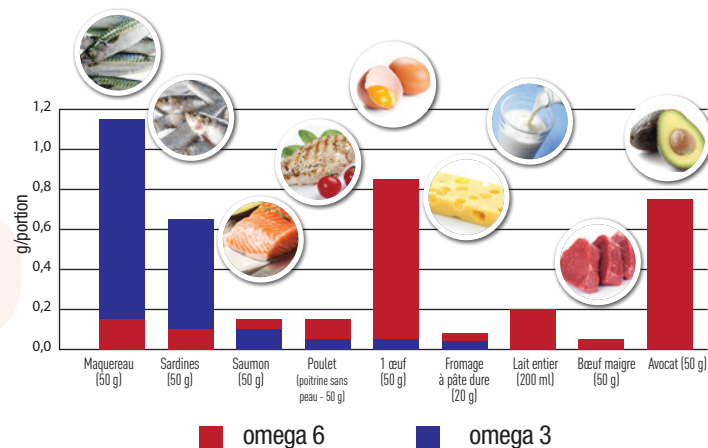
- Une valeur trop faible n'est pas normale non plus. C'est le signe d'un trouble hormonal ou d'une malnutrition.

Valeur normale du cholestérol total: inférieure à 190mg/l.

Les acides gras essentiels dans les graisses visibles



Les acides gras essentiels dans les graisses cachées



B. Effets délétères:

Les AGS et AGT peuvent avoir des effets néfastes sur l'organisme, tels qu'une augmentation du "mauvais" cholestérol* (LDL) et une diminution du "bon" cholestérol (HDL). Cependant, il faut savoir que les AGS, consommés en quantité raisonnable selon les recommandations (maximum 10% de l'apport énergétique total), n'engendrent pas d'effets négatifs. Les AGT, par contre, sont quant à eux plus problématiques, ils doivent de ce fait impérativement être consommés en quantité minimale, voire pas du tout. De plus, la surconsommation de graisses, en général, provoque un excès de poids susceptible d'entraîner des complications telles qu'obésité, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, ...

Cholestérol: Il joue un rôle essentiel dans la formation des cellules nerveuses et de certaines hormones. Le cholestérol se présente sous deux formes: le bon cholestérol "HDL" et le mauvais cholestérol "LDL". Ceux-ci sont produits par l'organisme mais peuvent aussi être apportés par notre alimentation. En cas d'excès de cholestérol dans le sang (hypercholestérolémie), principalement des LDL, des problèmes cardiovasculaires peuvent survenir.

6. Cuisson & assaisonnement



BON À SAVOIR

Plus une matière grasse est solide, plus elle est riche en AGS; plus elle est liquide, plus elle est riche en AGPI

Quelle matière grasse choisir pour la cuisson ?

Pour savoir quelle matière grasse utiliser, il faut tout d'abord s'attarder sur les points de fumée de chacune. Il s'agit de la température à partir de laquelle la matière grasse se dégrade provoquant ainsi l'apparition de fumée et de composés dangereux pour la santé. C'est pourquoi, toutes les matières grasses ne peuvent pas être chauffées car selon leur composition, elles sont plus ou moins sensibles à la chaleur. En effet, les matières grasses riches en AGMI et AGS sont parfaitement utilisables pour la cuisson alors que celles plus riches en AGPI sont beaucoup plus sensibles et ne peuvent donc pas être utilisées à chaud.

Il faut donc être vigilant quant au choix d'une matière grasse selon l'usage auquel elle est destinée.

Quelques exemples:

- Vinaigrette: huile de noix ou mélange d'huiles
- Mayonnaise: huile de colza
- Cuisson: huile d'olive raffinée
- Friture (haute température): huile d'arachide

Certains modes de cuisson ne nécessitent pas ou peu de matières grasses.

PETITS CONSEILS POUR LA FRITURE

- Porter la température à 180°C MAXIMUM tout en veillant à choisir une matière grasse adaptée à cette température;
- Penser à changer la matière grasse après 5-6 utilisations.

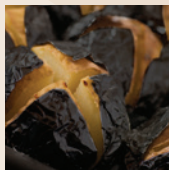


La cuisson à la vapeur:

Elle peut être réalisée dans un autocuiseur ou une casserole avec une marguerite. La cuisson à la vapeur convient parfaitement pour les viandes blanches, les pommes de terre, les légumes et certains poissons dont la chair reste ferme. Elle préserve la saveur, l'arôme et les qualités nutritionnelles des aliments.

La cuisson en papillote:

Cette cuisson peut se faire au four. Elle consiste à emballer les aliments dans un papier sulfurisé après y avoir ajouté des épices ou des fines herbes selon l'envie. Cette cuisson convient particulièrement bien pour les poissons, mais aussi pour les légumes, les pommes de terre. Il est dorénavant déconseillé d'utiliser le papier aluminium pour réaliser les papillotes.



La grillade:

Ce type de cuisson ne nécessite pas d'adjonction de matière grasse, ni de cuisson prolongée. L'addition d'épices et d'arômes est un plus. La pièce à griller est soumise directement à la flamme ou au contact d'un grill et peut-être disposée sur des pics à brochettes avec par exemple des tomates, des poivrons, des oignons... Libre à vous ensuite de mettre par exemple un trait d'huile d'olive extra vierge après la cuisson.

ATTENTION

Il est important de varier le type de matière grasse dans son alimentation. Ainsi, on apporte à son corps le « bon » de chacune d'entre-elles. De plus, il est essentiel d'utiliser les huiles riches en AGPI comme l'huile de colza ou de noix en guise d'assaisonnement.

7. Les produits *Light*

Petit historique:

Quand les produits allégés sont-ils apparus ?

L'histoire des produits light ne date pas d'hier ! Tout commence en France dans les années 60, lorsque la firme Gervais-Danone introduit pour la première fois sur le marché un nouveau produit : le fromage blanc Taillefine à 0% de matières grasses.

Dans les années 70, le concept prend de plus en plus d'ampleur en restant cependant focalisé sur la famille des produits laitiers.

C'est seulement dans les années 80 que l'industrie du light connaît son premier pic en envahissant le secteur alimentaire. Presque toutes les catégories d'aliments sont alors concernées : matières grasses, plats cuisinés, confiseries, charcuteries, boissons, etc.

En 1987, le terme « allégé » est autorisé par le Conseil National de la Consommation (CNC). Les produits light deviennent un vrai phénomène de mode dans les années 90.

L'évolution de la législation et les progrès technologiques permettent une expansion mondiale : plus de 170 nouveaux produits light apparaissent en Europe, aux Etats-Unis et au Japon.

Dans les années 2000, le marché du light subit une régression lorsque les experts de la santé l'associent à un accroissement du risque de problèmes de santé. Une nouvelle tendance s'installe : les gens deviennent plus méfiants à l'égard des produits light.

Mais qu'en est-il vraiment aujourd'hui ?

Un produit allégé, c'est quoi exactement ?

Selon la réglementation, un produit n'est réellement qualifié d'allégé que s'il répond aux conditions suivantes :

- La réduction de la teneur en nutriments (sucres, graisses, calories,...) est d'au moins 30% par rapport à celle du produit de référence.
- L'allègement ne doit pas changer la nature fondamentale du produit tout en restant significatif.

L'étiquette peut mentionner « 0 % », ce qui signifie qu'il contient 0g de sucre ou de matières grasses; mais s'il contient 0g de sucre, il peut en contrepartie contenir beaucoup de graisses et vice-versa. Un produit allégé en sucre peut finalement être plus calorique que son produit de référence !

Le réflexe des étiquettes

Pour éviter de se faire piéger, il n'y a pas de secret ! La meilleure solution consiste à bien lire les étiquettes sur les emballages des produits. La législation impose que sur l'étiquette d'un produit « light » ou « allégé », on retrouve une des mentions suivantes :

« Sans matières grasses »

contient moins de 0,5g de lipides pour 100g de produit.

« Allégé en matières grasses »

contient au minimum 30% de lipides en moins par rapport à un produit standard.

« Pauvre en matières grasses »

contient < 3g de lipides pour 100g d'aliment.
OU contient < 1,5g pour 100ml de produit.

Les produits light: une variété sans pareil

Depuis plusieurs années maintenant, une multitude de produits « light » ou « allégés » a émergé dans les rayons. Toutes les familles alimentaires sont concernées, des produits laitiers aux boissons, en passant par les plats cuisinés, les confiseries, les charcuteries mais également les matières grasses.

Comment bien choisir ?

• Vrai beurre ou beurre light ?

Il est préférable de se contenter de toutes petites quantités de vrai beurre, à utiliser de préférence sur le pain. L'idéal est d'apprendre à cuisiner sans matières grasses ou avec un minimum et de privilégier les grillades, les cuissons à la vapeur, ...

• Quelle margarine choisir ?

Une margarine est une matière grasse créée à partir d'huiles.

Il est conseillé de choisir les margarines aux oméga-3 (par exemple à l'huile de colza), mais il faut en vérifier le rapport oméga-6 sur oméga-3: celui-ci a été fixé à 5 au maximum par le Conseil supérieur de la Santé.

Une bonne margarine apporte peu ou pas d'acides gras saturés.

Cependant, la margarine apporte autant de graisse que le beurre !

• La crème fraîche ?

Les crèmes fraîches à teneur réduite en matières grasses (15 à 20%, ou 4 à 5%) contiennent certes moins de graisses mais sont réalisées à l'aide de graisses végétales, d'amidons ou d'algues. L'idéal est donc, si nécessaire, d'utiliser de la crème entière (produit naturel issu de graisses laitières à 33 ou 40% de matières grasses) mais d'en consommer une quantité moindre.

• Les sauces allégées ?

Les sauces allégées du commerce sont à peine moins caloriques que les classiques et sont souvent plus sucrées, contiennent plus d'additifs... Il convient donc de préparer soi-même ces sauces, à base de moutarde, vinaigre, yaourt...



à retenir!

Les produits Light peuvent faciliter la limitation des apports en matières grasses, mais il convient d'être vigilant : ce n'est pas pour cela qu'on peut en consommer en quantité nettement supérieure. En effet, certains produits peuvent être allégés en matières grasses et en contrepartie être très sucrés; ils ont donc un apport en calories non négligeable.

La mention « allégé » ne signifie pas que les produits ne contiennent aucune matière grasse mais bien qu'ils contiennent 30% de graisses en moins qu'un produit standard. Ils en contiennent donc quand même !

Par exemple, 20 g de beurre allégé apportent la même quantité de graisses que 10 g de beurre classique.

Plutôt que de vouloir à tout prix diriger ses choix vers des produits light qui ne présenteraient peut-être pas tous les éléments essentiels présents dans l'aliment de référence, il convient de privilégier la qualité du produit et d'en contrôler sa consommation.

Bien lire les étiquettes !



SAUMON EN PAPILLOTE ET CAROTTES TRICOLORES

Le saumon au même titre que le hareng, la sardine et le maquereau, est un poisson gras, riche en AGPI (Omega 3).

Ces derniers ont la faculté d'augmenter le cholestérol HDL (bon cholestérol).

La cuisson en papillote permet de ne pas ajouter de matière grasse.



Ingrédients (pour 4 personnes):

- 800 g de carottes tricolores
- 600 g de saumon
- 4 càs de baies roses
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 300 g de riz sauvage

1. Mettre le saumon cru dans la papillote.
2. Couper les carottes en rondelles, les disposer sur le poisson.
3. Ajouter les baies roses, le sel et le poivre.
4. Faire cuire 20 min au four à 180 °C.
5. Servir avec du riz sauvage

1

recettes





MOELLEUX AU CHOCOLAT ET AUX COURGETTES

Dans cette recette toute la matière grasse est remplacée par les courgettes qui donnent une texture « onctueuse » au cake.

Ingrédients :

- 400 g de courgettes (crues) en morceaux
- 4 œufs
- 150 g de sucre roux
- 200 g de chocolat (noir) fondu
- 100 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel



2

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mixer les morceaux de courgettes afin d'obtenir une purée. Retirer l'eau de la purée à l'aide d'une passoire ou d'un chinois. Réserver.
3. Battre les œufs avec le sucre. Ajouter la purée de courgettes, la farine, la levure, le sel et le chocolat fondu. Bien mélanger.
4. Verser la pâte dans un moule à charnières amovibles. Enfourner pour 30 min. A la sortie du four laisser refroidir.



SPAGHETTI AUX BOULETTES DE LENTILLES ET NOIX DE CAJOU

Recette végétarienne ce qui, à raison d'une fois par semaine en moyenne, permet d'éviter la consommation de produits animaux.

Les noix de cajou sont, comme les autres noix, riches en acides gras mono-insaturés qui aident à faire baisser le cholestérol LDL (mauvais cholestérol).



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 420 g de lentilles en conserve égouttées
- 75 g de noix de cajou ou de noix
- 1 botte d'oignons nouveaux hachés
- 25 g de chapelure
- 1 càs de curry
- Sel et poivre
- 2 œufs battus
- Huile d'olive pour la cuisson
- 420 g de tomates concassées
- 300 g spaghetti

3

1. Dans le bol d'un mixeur, verser les lentilles, les noix, les oignons, la chapelure, le curry, le sel et le poivre. Réduire en purée.
2. Ajouter progressivement les œufs et bien mélanger.
3. Les mains mouillées, faire de petites boulettes (de 1,5 cm de diamètre) à partir du mélange.
4. Faire chauffer l'huile. Mettre les boulettes à cuire 2 mn environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
5. Egoutter les boulettes sur du papier absorbant.
6. Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter.
7. Dans une casserole, mélanger les pâtes, les boulettes et les tomates. Réchauffer à feu doux.

TOMATES AU FOUR FARCIES

Le haché de bœuf (américain nature) contient moins de 5 g de lipides pour 100 g, contrairement aux autres hachés traditionnellement consommés, qui en contiennent entre 15 et 30 g.

Pour éviter que la préparation ne soit sèche, le haché y est mélangé avec un peu de fromage blanc et de la moutarde.



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 tomates moyennes
- 400g de bœuf haché
- 1 œuf
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de moutarde
- 2 càs de fromage blanc 0%
- Persil
- Sel-Poivre

4

1. Vider les tomates, saler l'intérieur et les retourner dans un plat.
2. Mélanger dans un plat le bœuf haché, l'oignon, l'ail et le persil haché, l'œuf, la moutarde et le fromage blanc 0%. Saler et poivrer.
3. Faire 8 boulettes et en farcir les tomates.
4. Cuire 30 à 40 minutes à 180°C dans le four.

ASTUCE :

Servir avec du blé cuit par absorption (façon rizotto) dans l'eau additionnée du jus et la pulpe de tomate (pour éviter les pertes de nutriments).

MAYONNAISE LIGHT

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 100g fromage blanc 0%
- 1 jaune d'œuf cru
- 1/2 cuillère à soupe de moutarde forte
- 1 filet d'huile de colza
- Sel - Poivre
- Herbes au choix (facultatif)

5

1. Dans un bol, mettre la moutarde, le fromage blanc et les battre.
2. Ajouter sel, poivre et herbes puis incorporer le filet d'huile pour rendre la préparation plus lisse et plus souple.
3. A la fin incorporer le jaune d'œuf cru et bien battre.

INFO OU

INTOX

ANECDOTES

1. Le saumon est un poisson gras.

Le saumon est en effet un des poissons les plus gras (au même titre que le hareng, le maquereau, les sardines ou encore la truite) mais il contient des acides gras essentiels à notre organisme, ce qui nous protège contre les maladies cardiovasculaires.

INFO

2. Le beurre est plus gras que l'huile.

Les huiles sont composées à 100% de graisses, elles contiennent 900 calories aux 100g. Le beurre contient 742 calories aux 100g, ce qui en fait un aliment moins gras que l'huile, avec des propriétés différentes.

INTOX

3. Les produits light, allégés en matières grasses, font maigrir.

Même si ces produits ont une teneur réduite en graisses (et/ou en sucres), ils restent tout de même sources de calories et sont à consommer avec modération. Lorsque le produit est allégé en matières grasses, celles-ci sont en partie remplacées par du sucre. La consommation de ces produits en remplacement de leur alternative traditionnelle permet simplement d'économiser quelques calories, pour autant que les quantités consommées ne soient pas augmentées.

INTOX

ANECDOTES

4. Les viandes rouges sont plus délétères pour la santé que les viandes blanches ?

INFO

INTOX

Tout dépend du morceau. Une viande rouge maigre (beefsteak) contient peu de lipides et donc peu d'acides gras saturés alors qu'une plus grasse (épaule d'agneau) en contient plus. De même que certains morceaux de viande blanche seront plus riches en lipides (côte de porc, spiringue, ...) que d'autres (mignon de porc).

5. Les produits laitiers « entiers » renferment plus de vitamine D que les produits laitiers « maigres » ?

La vitamine D fait partie des vitamines dites liposolubles, c'est-à-dire de la catégorie des vitamines qui sont absorbées avec les graisses. Cette vitamine (avec le calcium) est essentielle à la consolidation des os et des dents. Les produits laitiers « entiers » contiennent plus de graisses et donc plus de vitamine D que les produits laitiers « maigres ».

Notons toutefois que certains produits laitiers maigres peuvent être enrichis en vitamine D – lisez bien les étiquettes.

INFO

6. Pour maigrir, faut-il dire adieu au « gras » ?

INFO

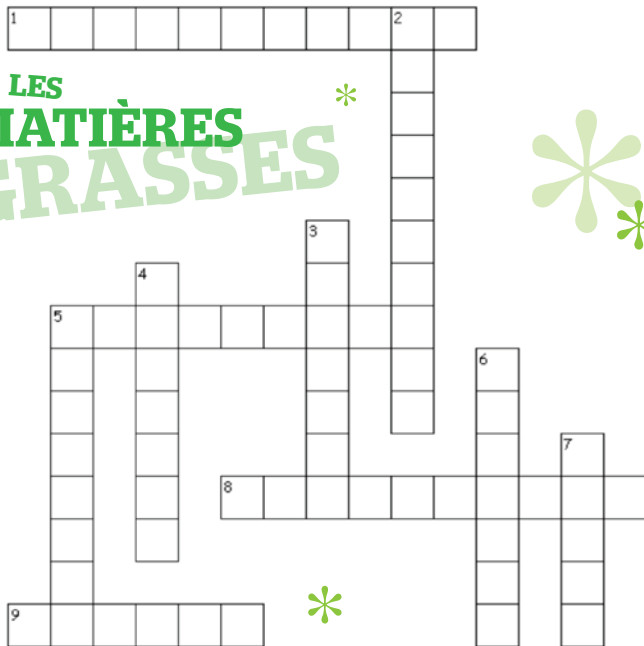
INTOX

Tout est une question de « type » de gras.

Il faut privilégier les bonnes graisses ainsi que les acides gras essentiels (oméga 3 et 6) que l'on retrouve dans certaines huiles (ex.: l'huile de colza) et dans les poissons mi-gras et gras.

Par contre, il est conseillé de réduire sa consommation en aliments sources d'acides gras saturés (viandes grasses, charcuteries, plats préparés...) et trans (biscuits, viennoiseries...).

LES MATIÈRES GRASSES



HORIZONTALEMENT

1. Je suis présent en grande quantité dans le beurre et je fais partie de la famille des stérols.
5. Je suis une matière grasse d'origine végétale frigotartinable et pouvant être utilisée pour la cuisson.
8. Je suis un acide gras polyinsaturé et essentiel, chef de file des oméga-6.
9. Je suis une matière grasse d'origine animale, je suis frigotartinable et on peut m'utiliser pour la cuisson.

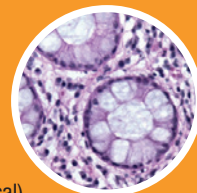
VERTICALEMENT

2. Je suis une plante cultivée pour mes graines ou mes fruits riches en matières grasses dont on extrait de l'huile.
3. Je suis une bonne source d'oméga-3 et fais partie du règne animal.
4. Je suis fabriqué à partir de produit laitier ou de lait coagulé.
6. Je suis une matière grasse végétale contenant 39 à 41% de graisses.
7. Nous constituons la matière grasse organique et nous sommes composés d'acide gras.
8. Je suis une matière grasse liquide d'origine végétale, consommée dans l'alimentation.

Résultats du jeu : Horizontal : 1. CHOLESTÉROL 2. OLÉAGINEUX 3. POISSON 4. FROMAGE 5. MINAIRE 6. LIPIDES 7. HUILE

1. VRAI

Les graisses sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Certaines ne sont pas synthétisables par notre organisme, il est donc essentiel de se les procurer par l'alimentation. Outre le fait que les lipides apportent l'énergie nécessaire à nos activités (puisque 1g de lipide équivaut à 9 kcal), ils jouent également un rôle important dans la constitution de toutes nos cellules. Néanmoins, il faut les consommer raisonnablement. Si la consommation est excédentaire par rapport à nos besoins, le corps, face à un apport trop important en énergie va stocker ce surplus dans les cellules adipeuses.



2. FAUX

Les huiles peuvent être riches en vitamines A, D, E et K. Toutes les huiles ont une composition différente, cependant chacune d'elles contient des vitamines essentielles au bon fonctionnement de notre organisme. Certaines de ces vitamines ne se trouvent que dans les aliments gras, il est donc impératif d'en consommer. L'huile d'olive, par exemple, contient de la vitamine K qui intervient dans la coagulation du sang ainsi que dans la formation d'os solides; elle contient également de la vitamine E, un puissant antioxydant qui protège les membranes cellulaires, et particulièrement celles des globules blancs et des globules rouges.



3. FAUX

Celles-ci peuvent être très riches en acides gras saturés (« mauvaises graisses ») qui jouent un rôle important dans le développement des maladies cardiovasculaires. Il ne faut pas privilégier une seule source de matière grasse. C'est la variété qui permet une bonne couverture des différents besoins en vitamines et acides gras.

4. VRAI

Lorsque le beurre change de couleur, il atteint ce qu'on appelle son point de fumée. Le point de fumée est la température à laquelle les graisses se dénaturent en d'autres composés indésirables, voire même potentiellement cancérigènes.



5. FAUX

Certaines matières grasses ont un impact positif sur la fonction cardiovasculaire. Il est donc nécessaire que la personne souffrant d'une maladie cardiovasculaire en consomme. Par contre, elle devra limiter les matières grasses d'origine animale (riches en acides gras saturés) ou les produits industriels gras (riches en acides gras trans) qui peuvent engendrer la formation du "mauvais cholestérol".

6. FAUX

La margarine et le beurre ont la même teneur en lipides (environ 80%). Seule l'origine des matières grasses est différente : la margarine est fabriquée à partir d'huiles végétales alors que le beurre est fabriqué à partir de lait de vache.

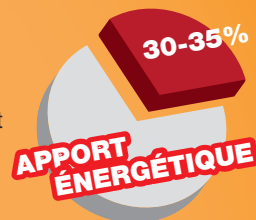
7. FAUX

C'est l'excès d'énergie qui fait grossir. Les matières grasses sont nécessaires, il ne faut cependant pas dépasser une certaine quantité par jour, il faudrait idéalement utiliser 15g de matières grasses par personne par jour pour la cuisson et 5g de matières grasses à tartiner sur chaque tranche de pain sachant que la consommation de pain recommandée par jour est d'environ 5 tranches pour un adulte en bonne santé.



8. VRAI

L'apport en matières grasses recommandé est de 30 à 35% de l'apport énergétique total.



9. FAUX.

Les acides gras sont répartis en 2 familles principales : les acides gras saturés et les acides gras insaturés parmi lesquels on distingue les mono-insaturés et les poly-insaturés. Les acides gras oméga 6 et oméga 3 appartiennent à la famille des acides gras poly-insaturés. A cela viennent s'ajouter les acides gras trans pour la plupart produits par les transformations industrielles des matières grasses (présentes par exemple dans les biscuits, pâtisseries, chips, ...).

10. VRAI

Les fruits à coques contiennent peu de graisses saturées responsables d'une élévation du taux de cholestérol. Par contre, ils contiennent beaucoup de graisses mono-insaturées et poly-insaturées, bénéfiques pour la santé. Les fruits à coques contiennent également des protéines, des fibres, des vitamines et des minéraux. Il est donc recommandé de les consommer à raison d'une petite poignée (20 à 30g) par jour à condition que ceux-ci ne soient pas salés.



11. FAUX

Nous mangeons trop de matières grasses et surtout beaucoup de graisses cachées (mayonnaise, biscuits, viennoiseries, gâteaux, chocolat blanc, ...). C'est ainsi que la consommation moyenne de graisses dans les pays occidentaux industrialisés représente plus de 35% des apports journaliers, ce qui a pour conséquence non seulement une augmentation de la masse grasse mais également une augmentation potentielle du risque de développer certaines maladies (diabète, maladies cardiovasculaires, ...).



Vous pouvez demander nos brochures auprès de votre diététicien. Elles peuvent être téléchargées en format électronique sur le site www.lesdieteticiens.be ou commandées dans leur version papier par mail à l'adresse : secretariat.updlf@gmail.com

UDLF www.lesdieteticiens.be

Cette brochure a été réalisée par l'UPDLF en collaboration avec les étudiants de 3ème Bachelier en diététique de l'Institut HAULOT.
Comité de rédaction : A Dillis, N Dresse, H Lejeune, MN Pimay, L Reinis et V Zafiroopoulos.