

Les Graisses

Les graisses ou lipides sont indispensables à une bonne santé, mais une consommation excessive est associée à un grand nombre d'effets non souhaitables pour la santé, comme un surpoids, une obésité et un grand nombre de complications cardiovasculaires.

Cependant toutes les matières grasses ne se valent pas et certaines sont même indispensables à notre organisme. Il faut donc les consommer avec discernement, en fonction de leur composition en acides gras.

En fonction de leur composition en acides gras, les matières grasses présentent des qualités nutritionnelles différentes :

- **Les aliments à privilégier** sont les huiles végétales et notamment l'huile de colza, d'olive et de tournesol (à alterner pour profiter des bienfaits de chacune), les poissons gras (maquereau, saumon, sardine...) les fruits oléagineux (avocat, noix, noisettes...). Attention, cela ne veut pas dire que l'on peut en consommer à volonté : par exemple l'huile d'olive contient 100 % de matières grasses ! Ces aliments ont cependant des matières grasses de très bonne qualité Ils apportent des acides gras insaturés (notamment les fameux oméga 3 et 6) et peuvent ainsi participer dans une certaine mesure au bon fonctionnement du système cardiovasculaire.
- **Certains produits sont à limiter** dans la mesure du possible : le beurre, certaines charcuteries, les viennoiseries et pâtisseries, les produits frits ou panés, certains plats préparés... qui contiennent notamment des acides gras saturés. Essayez également de réduire votre consommation de certains produits transformés contenant des acides gras trans, identifiables sur les emballages grâce à la mention « huiles (ou graisses) partiellement hydrogénées » dans la liste des ingrédients.

En savoir plus

