



MATIÈRES GRASSES :

SAVOIR LES CHOISIR ET RÉDUIRE SA CONSOMMATION





Pour protéger
sa santé,
il est
conseillé
de limiter sa
consommation
de matières
grasses !



Apprenons à les reconnaître pour mieux les consommer

**Sous le nom de matières grasses,
on retrouve :**



● **les matières grasses visibles**

Ce sont celles que l'on ajoute soi-même, comme l'huile dans la poêle, la margarine, le beurre sur les tartines ou la crème dans les plats.

**Avec elles, pour éviter les excès, gardons
la main légère !**

● **les matières grasses dites « cachées »**

Elles peuvent être présentes dans les aliments à l'état naturel ou être ajoutées lors de leur fabrication. On en trouve dans beaucoup de produits courants, comme les viennoiseries, les barres chocolatées, les glaces, les plats cuisinés, les gâteaux apéritifs, le fromage, les charcuteries, les sauces toutes faites...



**Pour en éviter les excès, limitez la consommation des aliments
qui en contiennent.**



Les matières grasses apportent de l'énergie, des vitamines et des acides gras. Elles sont des constituants importants de nos cellules. Qu'elles soient d'origine animale (beurre, crème...) ou végétale (huiles...), elles présentent toutes un intérêt pour l'organisme. Toutefois, consommées en excès, elles augmentent les risques pour la santé.

Les matières grasses ont des qualités différentes

Les matières grasses contiennent différents types d'acides gras :

les acides gras insaturés

On les trouve surtout dans les **huiles** (colza, olive, noix), dans les **fruits oléagineux** (avocat, noix, noisettes...), dans **certains poissons** (saumon, sardine, maquereau...) et dans **certaines viandes**.

Leur consommation contribue, dans une certaine mesure, au bon fonctionnement du système cardiovasculaire.



les acides gras saturés

Certaines huiles végétales en contiennent, comme l'huile de palme par exemple. On les trouve surtout dans des produits d'origine animale (fromage, beurre, crème fraîche, viandes grasses...) mais aussi dans les viennoiseries, les pâtisseries, les barres chocolatées, les biscuits (sucrés et apéritifs), les produits frits ou panés et dans de nombreux plats tout prêts...

Leur consommation en excès favorise les maladies cardiovasculaires.

les acides gras trans

Réduisez votre consommation des aliments qui en contiennent : sur les étiquettes, il est possible d'identifier leur présence par le terme « *huiles (ou graisses) partiellement hydrogénées* ».



Leur consommation en excès favorise également les maladies cardiovasculaires.



Savoir les choisir et réduire sa consommation

Pour cuisiner...



S'il est recommandé de privilégier les huiles, ça ne veut pas dire qu'on peut les consommer à volonté : quelles qu'elles soient, elles contiennent toutes 100 % de matières grasses.

L'important ? Apprendre à varier les sources de matières grasses et surtout savoir comment les utiliser.

Parmi les huiles végétales, certaines sont ainsi plus intéressantes pour la santé : c'est le cas des huiles de colza, d'olive ou de noix par exemple.

Comment les utiliser ?

- ✿ Pour les assaisonnements (pâtes, salades...), privilégiez les huiles de colza, d'olive ou de noix.
- ✿ Pour la cuisine à forte température ou la friture, évitez le beurre et privilégiez par exemple l'huile d'arachide ou l'huile d'olive.
- ✿ Selon votre goût, vous pouvez utiliser un peu de beurre cru ou de la crème légère pour accommoder les pâtes, le riz ou les légumes.



Astuces pour les utiliser

- ✿ **Servez-vous d'une cuillère pour doser** l'huile en cuisine ou la vinaigrette dans les salades : vous aurez l'œil sur la quantité.
- ✿ Dans la mesure du possible, avant de servir un aliment cuit dans des matières grasses, mettez-le dans une assiette sur **une feuille de papier absorbant** pour réduire la quantité de matières grasses.
- ✿ Optez pour des **récipients à revêtement anti-adhésif** : ils nécessitent peu ou pas de matières grasses.
- ✿ Privilégiez les **modes de cuisson sans matières grasses** : à l'étuvée, à la vapeur, au gril ou en papillotes...

Bien choisir les aliments

🥩 **Parmi les charcuteries,**
privilégiez les moins grasses comme le jambon blanc ou optez pour du jambon de dinde ou de poulet.

🍅 **À l'apéritif, variez les plaisirs :**
tomates cerises, bâtonnets de légumes, dés de fromage ou de jambon...

🧀 Plus un fromage est à "pâte dure", plus il est riche en calcium, mais aussi en matières grasses.

N'oubliez pas les fromages blancs ou les yaourts nature pour équilibrer vos apports !

🥒 **Limitez la consommation de mayonnaise,**
essentiellement composée d'huile.

🥗 **Pour changer des sauces toutes faites, souvent grasses,**
faites-les vous-même avec de la moutarde, de la sauce tomate ou du fromage blanc.

Le réflexe des étiquettes

Beaucoup des matières grasses que nous consommons viennent des plats et préparations industrielles. Le contenu en graisses (ou en "lipides") figure généralement sur l'étiquette.

Un plat comportant plus de 10 % de graisses (10 g de graisses pour 100 g de produit) est considéré comme gras.


Et les produits allégés ?

Vous pouvez en consommer à condition de ne pas en manger en plus grande quantité sous le prétexte qu'ils sont moins caloriques !

Par exemple, environ 20 g de beurre allégé sont équivalents à 10 g de beurre classique.

Attention également : un produit allégé en matières grasses ne veut pas toujours dire allégé en sucres... et vice versa.

Astuces pour limiter la consommation de matières grasses de mes enfants



🍪 **Donnez aux enfants l'habitude d'utiliser peu de matières grasses :** une fine couche de beurre suffit sur les tartines ! Idem pour les pâtes à tartiner, très riches en matières grasses et en sucre.

🍪 **La crème peut accompagner les légumes et les féculents, en petite quantité et en alternance avec des sauces peu grasses** (à base de tomates ou de yaourt).

🍪 **Ils adorent les frites ?** Préférez la formule "surgelées à cuire au four", nettement moins grasse que les frites "traditionnelles", à l'huile. À la maison ou à l'extérieur, évitez que vos enfants n'en mangent plus d'une fois par semaine.

🍪 **Ils sont fans de fast-food ?** Conseillez-leur un hamburger "basique" composé d'un pain, d'un seul steak haché, de salade, d'oignons et de cornichons. Invitez-les à prendre une salade. En dessert, prendre un fruit ou un yaourt à boire sera préférable à une crème glacée ou un milk-shake.

À retenir

- Privilégier les matières grasses d'origine végétale, apprendre à varier les sources de matières grasses et surtout à les utiliser.
- Faire attention aux matières grasses "cachées", en connaissant les catégories d'aliments qui en contiennent et en comparant plus souvent les étiquettes de produits similaires.
- Avoir la main légère sur les matières grasses que l'on ajoute.
- Sucre et matière grasse vont souvent ensemble dans les aliments sucrés du commerce (glaces, crèmes desserts, barres chocolatées...).





Bien manger, bouger plus, on fait comment ?

Il existe 9 repères de consommation
pour vous aider au quotidien :

**Au moins 5 fruits et légumes
par jour**

**De la viande, du poisson
ou des œufs, 1 à 2 fois par jour**

**Des féculents à chaque repas
(selon l'appétit)**

**3 produits laitiers par jour
(voire 4 pour les enfants,
les ados et les plus de 55 ans)**

De l'eau à volonté

Limiter sa consommation de sucre

**Limiter sa consommation
de matières grasses**

Limiter sa consommation de sel

**Au moins l'équivalent de 30 minutes
de marche rapide par jour
(1 heure pour les enfants)**

**Et pour chaque repère,
il existe une fiche semblable à celle-ci
pour vous aider dans votre quotidien.**

**Retrouvez les autres fiches
et tous les conseils pratiques sur**

www.mangerbouger.fr

