

# Matières grasses

Hiver 2000



## Les matières grasses sont importantes.

Les lipides sont emmagasinés dans l'organisme et fournissent une source d'énergie ainsi que des acides gras essentiels. Ces acides gras sont importants pour renforcer les parois cellulaires et les tissus et ont une influence sur certaines affections chroniques dont les maladies du cœur.

Les gras alimentaires sont des lipides représentés principalement par les «triglycérides» dont les principaux constituants sont divers types d'acides gras. Plus de 95% d'un triglycéride est composé d'acide gras, le reste étant du glycérol. Les adultes nord-américains consomment environ 36% de leur apport calorique quotidien sous forme d'acides gras, leur apport total variant entre 65 et 100 g par jour. Les gras alimentaires se présentent sous les formes suivantes :

- Saturés
- Monoinsaturés
- Polyinsaturés – oméga-3 et oméga-6
- Trans

On recommande de limiter l'apport quotidien en matières grasses à 30% de l'apport calorique total et de privilégier les acides gras polyinsaturés, les acides gras oméga-3 et oméga-6 ainsi que les gras monoinsaturés oméga-9.

Le **Tableau 1** présente un aperçu d'une variété d'aliments typiques d'un régime alimentaire nord-américain et de la quantité d'acides gras qu'ils contiennent.

**Tableau 1 : Les différents types de gras contenus dans une variété d'aliments**

Aliment	Portion typique	Quantité de gras ou d'acides gras non saturés Par portion typique					
		Total (g)	Oméga-3 (mg)	Oméga 6 (mg)	Mono (g)	Saturés (g)	Trans (g)
Oeufs liquides Oméga Pro	100 g	5	800	600	2	1,6	0
Oeufs liquides Que des blancs d'oeufs	100 g	0	0	0	0	0	0
Oeufs liquides	100 g	2	20	320	0,8	0,6	0
Oeufs en coquille Oméga 3	100 g	9,8	800	1 400	3,2	2,4	0
Oeufs réguliers	100 g	10	100	1 600	3,8	3,2	0
Poulet	100 g	14,8	10,0	3 200	6,1	4,2	0
Saumon	100 g	10,2	1 570	520	4,4	3,7	0
Croustilles	28 g	10,9	<50	750	5,3	1,5	3,3
Hamburger	100 g	13,1	<50	100	7,9	4,6	0,5
Frites	100 g	18	<50	1 000	4,8	5,3	6,9
Margarine hydrogénée	15 g	12	200	3 130	2,6	2,5	3,6
Beurre	15 g	12	160	270	3,5	7,5	0,5
Margarine non hydrogénée	15 g	12	1 200	3 600	5,6	1,65	0

### Note:

1. Dans tous les aliments de source végétale, l'oméga-3 est sous forme d'acide alpha-linoléique (AAL)
2. Pour les aliments transformés, il s'agit uniquement de valeurs typiques. Il existe une grande variabilité entre tous les aliments transformés selon les ingrédients utilisés et la méthode de transformation.
3. Les valeurs pour les oeufs sont basées sur des moyennes d'échantillons, ce qui explique le fait que les différents types de gras n'ajoutent rien au total.

## La différence entre les «bons» et les «mauvais» gras

### Mauvais gras

Une consommation élevée de gras saturés et d'acides gras trans, courants dans un régime nord-américain typique, est considérée comme indésirable pour une santé équilibrée. Les gras saturés se retrouvent naturellement dans la viande, les produits laitiers et certains végétaux, notamment les huiles de noix de coco et de palme.

Les acides gras «trans» sont produits commercialement par un processus industriel de transformation appelé «hydrogénation». Ce processus consiste à transformer des huiles végétales sans cholestérol (p. ex. canola et soja), qui sont faibles en gras saturés mais riches en gras monoinsaturés et polyinsaturés, en gras qui deviennent riches en acides gras trans. Cette transformation convertit également l'huile végétale liquide sans acides gras trans en une huile riche en gras trans qui est alors à l'état solide. Puisqu'il est solide, le gras hydrogéné riche en gras trans s'utilise bien dans les aliments transformés comme les margarines, les croustilles, les biscuits, les grignotines et la majorité du «fast food.» Les compagnies d'alimentation présentent souvent ces produits comme étant sans cholestérol et ne sont pas tenues de mentionner les gras trans. Ceux-ci sont donc plus difficilement identifiables.

## Les bons GRAS

Par contre, on considère souhaitable le remplacement d'une portion de gras saturés et d'acides gras trans par des gras monoinsaturés et polyinsaturés naturels—les acides gras oméga-6 et oméga-3—pour une meilleure santé et la réduction du risque de certaines affections chroniques. En fait, ces acides gras sont considérés comme des nutriments essentiels, ce qui veut dire qu'ils doivent être consommés dans les aliments puisque notre organisme ne les produit pas.

Les recherches démontrent que l'augmentation de l'apport en acides gras oméga-3 dans l'alimentation est un choix particulièrement sain.

## Les inconvénients d'une trop grande consommation de «mauvais» GRAS.

Des études épidémiologiques (auprès de la population) ont indiqué qu'un régime riche en gras saturés et en acides gras trans était associé à un risque nettement accru de maladie cardiovasculaire. Ces deux types de gras augmentent le taux de cholestérol LDL dans le sang et les acides gras trans diminuent en même temps le taux de cholestérol HDL. Ce double processus augmente davantage le risque de maladie du coeur.

## Les avantages d'une consommation adéquate de «bons» GRAS.

Les acides gras naturels monoinsaturés et polyinsaturés semblent efficaces dans la prévention des maladies coronariennes lorsqu'ils remplacent les «mauvais» gras dans l'alimentation. On considère que ces avantages sont en quelque sorte reliés indirectement à la capacité de ces acides gras à abaisser le taux de cholestérol LDL dans la circulation sanguine.

Voici quelques avantages spécifiques :

- Prévention des maladies coronariennes,
- Modification des facteurs de risque pour les maladies du coeur,
- Réduction du taux de morts subites d'origine cardiaque chez les personnes à risque,
- Abaissement potentiel du cholestérol LDL,
- Essentiels à la santé de la peau,
- Essentiels aux fonctions de reproduction,
- Physiologiquement essentiels à un fonctionnement cérébral optimal et
- Physiologiquement essentiels à l'acuité visuelle.

On estime que la consommation plutôt élevée d'acides gras polyinsaturés oméga-6 sous forme d'acide linoléique dans l'alimentation en fournit des quantités suffisantes au maintien d'une peau en santé et aux processus de reproduction.

Les acides gras polyinsaturés oméga-3 comprennent l'acide alpha-linoléique (AAL) ainsi que les acides docosa-hexaïnoïque (ADH) et eicosapentaïnoïque (AEP). Selon des études épidémiologiques, l'augmentation de l'apport de ces acides gras oméga-3 a été associée à une diminution de l'incidence des maladies du coeur et du taux de mortalité lié à celles-ci. Une intervention contrôlée et des essais cliniques ont indiqué qu'un apport accru en acides docosa-hexaïnoïque et eicosapentaïnoïque peut modifier favorablement plusieurs facteurs de risque pour les maladies du coeur ainsi que diminuer le taux de morts subites d'origine cardiaque chez les personnes à risque. De plus, l'acide docosa-hexaïnoïque est enrichi dans le cerveau et la rétine où il sert de nutriment «physiologiquement essentiel» au fonctionnement cérébral et à la performance visuelle optimaux, respectivement.

## Aliments riches en acides gras essentiels

Tableau 2 : Acides gras essentiels

Oméga-3 (ADH+AEP)	Oméga-3 (LNA)	Oméga-6	Oméga-9
Maquereau	Oeufs en coquille Oméga 3	Huile de carthame	Huile d'olive
Hareng	Graine de lin	Huile de tournesol	Huile de canola
Saumon	Huile de canola	Huile de maïs	
Oeufs liquides Oméga Pro	Noix de Grenoble	Oeufs réguliers	
Truite		Poulet	

Il est important que les consommateurs comprennent quels aliments sont une source d'acides gras essentiels puisque ceux-ci contribuent au maintien de leur santé globale.



**Toronto**  
5434 Tomken Road,  
Mississauga, Ontario, Canada  
L4W 1P2

Tél : 905 624 3600  
Télécopieur : 905 624 5298  
Sans frais : 1 800 668 2486  
Courriel : mhudson@burnbraefarms.com  
Site web : www.burnbraefarms.com

**Pour de plus amples renseignements,  
communiquez avec nous.**



### Références :

1. Hu, FB. et al. Dietary fat intake and the risk of coronary heart disease in women. *New Engl. J. Med.* 337:1491-1499 (1997)
2. Howell, WH. et al. Plasma lipid and lipoprotein responses to dietary fat and cholesterol: a meta-analysis. *Am. J. Clin. Nutr.* 65:1747-1764 (1997)
3. Ascherio A, Katan MB, Zock PL, Stampfer MJ, Willett WC. Trans fatty acids and coronary heart disease. *N. Engl. J. Med.* 340:1994-1998 (1999)
4. Connor, WE. Importance of n-3 fatty acids in health and disease. *Am. J. Clin. Nutr.* 71:1715-1755 (2000)
5. Koletzko, B., Trans fatty acids may impair biosynthesis of long-chain polyunsaturated and growth in man. *Acta Paediatr.* April;81(4):302-6 (1992)

