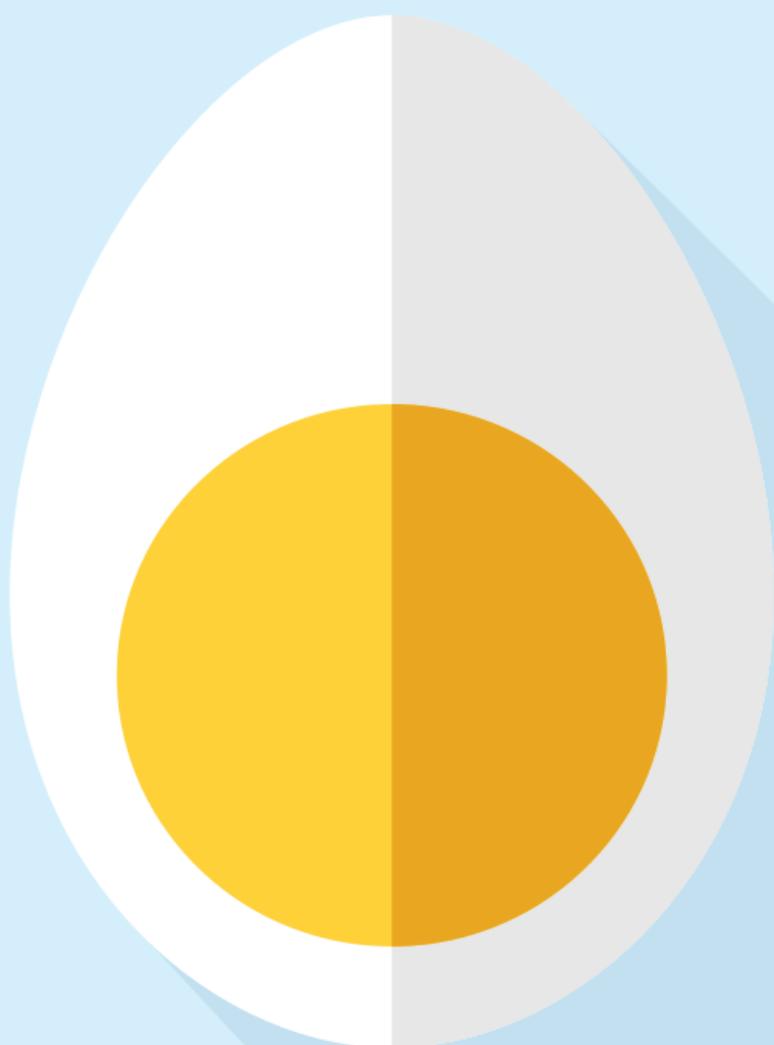


Des choix alimentaires intelligents et un mode de vie sain pour une santé optimale

L'IMPORTANCE DES LIPIDES DANS VOTRE ALIMENTATION



MATIÈRE À
RÉFLEXION

COMPRENDRE LES LIPIDES

Vous a-t-on déjà suggéré de réduire votre consommation de gras pour être en meilleure santé ? Si oui, il faut savoir que votre corps a besoin d'un peu de gras pour vous garder en santé. Comprendre le gras et ses différentes composantes vous aidera à faire des choix sains.

Selon les recommandations, les Canadiens devraient consommer entre 20 et 35 % du total de leurs calories sous forme de lipides.



Les types de gras que vous consommez auraient davantage d'importance pour votre santé que les quantités globales que vous ingérez.²

TYPES DE GRAS

Les gras alimentaires sont surtout constitués d'acides gras. Ceux-ci sont catégorisés en quatre principaux types, déterminés selon leur structure chimique. Ces différents types de gras peuvent agir différemment sur la santé.

Les gras polyinsaturés incluent les acides gras oméga-3 et oméga-6. Ils possèdent au moins deux doubles liaisons. Ils ont tendance à demeurer liquides.

Les gras monoinsaturés sont des acides gras oméga-9 qui n'ont qu'une double liaison. Ils demeurent généralement liquides à température basse.

Les gras saturés sont saturés avec de l'hydrogène et ne possèdent que des liaisons simples entre les atomes de carbone.

Les gras trans sont formés par le biais d'un processus chimique qu'on appelle l'hydrogénation partielle. Ce phénomène transforme les huiles végétales liquides en gras semi-solides.



QUE SONT LES GRAS ?

Les gras sont des macronutriments, une source importante d'énergie et d'acides gras essentiels nécessaires au maintien d'une bonne santé. Les gras contribuent aussi à l'absorption des vitamines liposolubles A, D, E et K par le corps. Enfin, ils s'acquittent de nombreuses autres fonctions vitales, liées par exemple à :

- La structure des cellules
- L'entreposage de l'énergie
- L'isolation du corps
- La protection des organes
- et aux hormones



APPORT EN GRAS

Les recommandations alimentaires actuelles de l'*Institute of Medicine* reconnaissent qu'il existe toute une échelle d'apports sains en gras (comme illustré dans le tableau¹).

1 Ces recommandations encouragent les adultes canadiens à consommer de 20 à 35 % du total de leurs calories sous forme de gras. Pour un adulte qui a besoin de 2 000 calories par jour, ces recommandations se traduisent par un apport se situant entre 45 et 77 grammes de gras par jour. Mais les besoins individuels de chacun varieront selon leurs besoins énergétiques.

TABLEAU 1 – APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ EN LIPIDES

ÂGE (ans)	APPORT RECOMMANDÉ EN LIPIDES* (pourcentage des calories)
Enfants 1 - 3	30 à 40%
Enfants 4 - 18	25 à 35%
Adultes 19 +	20 à 35%

*Basé sur l'Étendue des valeurs acceptables pour les macronutriments¹

TABLEAU 2 – LES DIFFÉRENTS TYPES DE LIPIDES DA

	PORTION	TOTAL DES GRAS (g)
Œufs liquides Naturoeuf ^{MC} Omega Plus ^{MC}	63 g	2
Naturoeuf ^{MC} Que des blancs d'œufs ^{MC}	100 g	0
Œufs Naturoeuf ^{MC} Omega 3 ^{MC}	53 g**	5
Œufs Naturoeuf ^{MC} Omega Plus ^{MC}	53 g**	5
Œufs réguliers	100 g	10
Poulet rôti, viande seulement	100 g	7
Saumon sauvage de l'Atlantique, grillé	100 g	8
Croustilles, nature (12 croustilles)	21 g	7
Hamburger à une boulette, nature	100 g	12
Pommes de terre frites de restaurant	100 g	17
Beurre	14 g	12
Margarine non hydrogénée	14 g	12

*Gras monoinsaturés

**1 gros œuf

N/D = non disponible

Sources : Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2017 et Fermes Burnbrae ltée (pour les aliments à base d'œufs).

GRAS SATURÉS

Au fil de l'évolution des recherches en nutrition, les autorités en matière de santé repensent leurs recommandations touchant aux gras saturés. La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada fait actuellement la promotion d'une alimentation saine constituée d'aliments variés et ne comprenant que peu d'aliments hautement transformés.²

La Fondation reconnaît donc les études récentes démontrant que les effets des gras saturés sur la santé dépendent des aliments dans lesquels on les trouve.² Sentez-vous à l'aise de manger des aliments sains qui contiennent des gras saturés, comme ceux que l'on retrouve dans les viandes maigres, les produits laitiers, pourvu que les portions soient adéquates et que cela se fasse dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. Ce sont les gras saturés compris dans les aliments transformés comme ceux qui ont été frits ou ceux que l'on trouve dans les beignes, les biscuits et les friandises qui doivent préoccuper. Il vaut mieux se concentrer sur la qualité et la quantité des aliments que vous mangez et sur votre mode de vie en général, que sur un seul nutriment tout le temps.

NS CERTAINS ALIMENTS COMMUNS

	OMÉGA-3 (mg)	OMÉGA-6 (mg)	MONO* (g)	GRAS SATURÉS (g)	GRAS TRANS (g)
	300	100	0.6	0.5	0
	0	0	0	0	0
	400	800	2	1.5	0
	400	800	2	1.5	0
	144	1270	4	3	0
	140	1480	3	2	N/D
	2560	220	3	1	N/D
	71	1635	4	1	0
	131	1527	5	5	0.5
	118	925	8	7	N/D
	45	393	3	7	0.5
	811	2042	6	2	0.3

*Note : **1.** La valeur relative des œufs est basée sur une moyenne obtenue à partir d'échantillons. Le total des types de gras pourrait donc ne pas équivaloir au total des gras. **2.** La valeur nutritive des aliments transformés peut varier de manière significative. On a donc ici des valeurs typiques seulement.

Les gras saturés ne devraient pas vous préoccuper si vous suivez ces conseils :

- cuisinez à partir de ce que vous avez sous la main
- choisissez des aliments naturels entiers
- portez attention à la taille de vos portions
- évitez les aliments hautement transformés

GRAS TRANS

Les gras trans industriels sont produits commercialement par « l'hydrogénation » des huiles végétales liquides (comme l'huile de colza (canola) et de soja). Ce processus transforme la structure chimique des gras monoinsaturés et polyinsaturés pour en faire des gras trans qui sont plus solides. Les gras trans augmentent les taux de cholestérol LBD et diminuent ceux du cholestérol LHD.³ Ainsi, un lien a été établi entre les gras trans industriels que l'on trouve dans les aliments transformés et un risque accru de maladie coronarienne et d'accident vasculaire cérébral.

En dépit des initiatives mises en œuvre pour réduire la quantité de gras trans dans l’approvisionnement alimentaire au Canada, plusieurs aliments contiennent encore de grandes quantités de gras trans. Ces derniers se retrouvent dans de nombreux aliments prêts-à-manger, particulièrement dans les aliments frits à grande friture comme les beignets et les pommes de terre frites. Ils se retrouvent aussi dans les produits boulangers et les desserts, ainsi que dans les colorants à café et les margarines dures. Vérifiez les gras trans sur le tableau de valeur nutritive figurant sur les aliments emballés et limitez les aliments transformés qui contiennent ces gras trans.

On retrouve aussi certains gras trans dans les produits laitiers et la viande de ruminants. La petite quantité de gras trans naturels provenant de ces aliments ne pose apparemment pas de problème pour la santé du cœur. En fait, les recherches semblent même indiquer que les gras trans naturels connus sous le nom d’acide linoléique conjugué (ALC) pourraient être bons pour la santé.⁴ En effet, les chercheurs croient, sous toutes réserves, que l’ALC pourrait jouer un rôle protecteur contre les maladies du cœur et le cancer.

CHOISIR LES GRAS SAINS

Des recherches en cours soutiennent qu’il y aurait des bienfaits associés aux régimes riches en gras polyinsaturés et monoinsaturés. Ces gras insaturés jouent de nombreux rôles importants touchant :

- aux structures des membranes
- aux cellules des vaisseaux sanguins
- au développement du cerveau
- aux fonctions des nerfs et du cerveau
- à la santé des yeux et de la vue
- aux fonctions reproductrices



En remplaçant les gras saturés et trans par des gras insaturés, on diminue le cholestérol LDL.⁵ La Société canadienne de cardiologie recommande des habitudes alimentaires saines, axées sur les aliments entiers et les gras insaturés.

Le tableau 3 liste quelques sources alimentaires communes des différents types de gras insaturés, y compris les gras polyinsaturés oméga-3 et oméga-6 et les gras monoinsaturés oméga-9.

TABLEAU 3 – SOURCES DE GRAS INSATURÉS

OMÉGA-3 (ADS + AEP)	OMÉGA-3 (AAL)	OMÉGA-6	OMÉGA-9
Saumon			Huile d'olive
Truite	Graines de lin	Huile de maïs	Huile de colza (canola)
Thon		Huile de soya	Huile de soya
Maquereau	Huile de colza (canola)	Huile de tournesol	Huile de tournesol
Hareng			Huile d'arachide
Œufs Naturoeuf Omega Plus	Huile de soya	Huile d'arachide	Avocats
	Noix	Poulet	Beurre d'arachide
Œufs liquides Naturoeuf Omega Plus	Œufs Omega-3*	Œufs réguliers	La plupart des noix
			Œufs réguliers

*Note : de manière générale, les aliments contiennent différents gras en différentes quantités. Par exemple, les œufs oméga-4 contiennent des ADH et des AEP, ainsi que des oméga-3 AAL et des acides gras oméga-6 et oméga-9.

LES ŒUFS – UN CHOIX NATURELLEMENT NUTRITIF

Les œufs constituent un choix naturellement nutritif qui s'inscrit dans le cadre d'une saine alimentation. Le Guide alimentaire canadien recommande la consommation de 2 œufs comme portion du groupe Viandes et substituts.

Un gros œuf ne contient que 5 grammes de gras, dont 1,5 grammes de gras saturés. Il ne contient toutefois aucun gras trans.

GRAS ESSENTIELS

Deux des gras polyinsaturés que l'on retrouve naturellement dans les aliments sont considérés comme essentiels à la santé humaine parce que notre corps est incapable de les produire. Il s'agit des acides gras oméga-3, de l'acide alpha-linoléique (AAL), des acides gras oméga-6 et de l'acide linoléique.

ACIDES GRAS OMÉGA-3

Les acides gras oméga-3 ont un impact positif sur la santé à bien des égards. Il existe trois principaux acides gras oméga-3, soit l'acide alpha-linoléique (AAL), l'acide docosahexanoïque (ADH) et l'acide eicosapentaénoïque (AEP). Si la plupart des Canadiens comblent leurs besoins en AAL avec la nourriture,³ beaucoup d'autres pourraient bénéficier d'apports plus élevés en ADH et AEP. L'ADH est considéré comme un nutriment « physiologiquement essentiel », car il contribue au développement physique du cerveau, des yeux et des nerfs, principalement chez les enfants âgés de moins de deux ans. Les recherches indiquent qu'un apport plus élevé en ADH et en AEP pourrait aider à garder le cœur en santé et contribuer à sa santé optimale, tout au long de la vie.^{5,8,9}



Chaque gros œuf contient 13 nutriments essentiels, y compris :

- une excellente source de protéines
- vitamines vitamines A, D, E, B¹², et du folate
- des minéraux comme le fer et le zinc
- et de la lutéine, un antioxydant

Le tout, avec seulement 70 calories par gros œuf.

BURNBRAE™
FARMS • FERMES

Créations OEUFS!™

DE VRAIS OEUFS. EN UN TOURNEMAIN.



IL SUFFIT
D'AGITER
ET DE
VERSER!

- Fait avec de vrais oeufs
- Source de 11 vitamines et minéraux essentiels*
- Sans gras trans

*par portion de 1/4 tasse (63 g)

ÉCONOMISEZ 75¢

À L'ACHAT DE TOUT
PRODUIT D'OEUFS LIQUIDES
CRÉATIONS OEUFS™



ÉCONOMISEZ 75¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT D'OEUFS LIQUIDES CRÉATIONS OEUFS™

AU DÉTAILLANT : FERMES BURNBRAE REMBOURSE LA VALEUR DU COUPON, EN PLUS DE NOS FRAIS DE MANUTENTION SPÉCIFIÉS, POURVU QUE VOUS L'ACCEPTIEZ DU CLIENT POUR L'ACHAT DES PRODUITS SPÉCIFIÉS. TOUTE AUTRE APPLICATION POURRAIT CONSTITUER UNE FRAUDE. NOUS NE SOUSCRIVONS LE DROIT DE REFUSER TOUT REMBOURSEMENT D'UN COUPON SI VOUS SOUSCRIVEZ UNE FRAUDE. LE REMBOURSEMENT SERA FAIT EN MONnaie CANADIENNE SEULEMENT. LES CLIENTS QUI NOUS REMETTRONT LES COUPONS SANS LE COUPON POUR TOUTES TAXES PAYABLES EST INCLUSE DANS LA VALEUR DU COUPON. POUR REMBOURSEMENT, FAIRE PARVENIR PAR LA POSTE À : FERMES BURNBRAE, C.P. BOX 31000, SCARBOROUGH, ON, M1R 0E7. **BON DE MAGASIN : LIMITE D'UN BON PAR CLIENT.** L'OFFRE SE TERMINE LE 31 DÉCEMBRE 2019. MC MARQUES DE COMMERCE DE FERMES BURNBRAE LTÉE.



BLANCS D'ŒUFS PURS À 100 %

CHEZ BURNBRAE ON A UN ŒUF NATUROEUF^{MC} PARFAIT POUR VOUS!



Que des blancs d'œufs^{MC} Ni gras ni cholestérol.



Que des blancs d'œufs^{MC} Poules en liberté



Omega Plus^{MC} Fournit 125 mg d'oméga-3 ADH, 125 mg d'oméga-3 AEP, ainsi que 0,500 mg de lutéine par œuf de 53 g. Excellente source de vitamine D.

ÉCONOMISEZ 75 ¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT D'ŒUFS LIQUIDES CRÉATIONS ŒUFS^{MC}

AU DÉTAILLANT : FERMES BURNBRAE REMBOURSE LA VALEUR DU COUPON, EN PLUS DE NOS FRAIS DE MANUTENTION SPÉCIFIÉS, POURVU QUE VOUS L'ACCEPTIEZ DU CLIENT POUR L'ACHAT DES PRODUITS SPÉCIFIÉS. TOUTE AUTRE APPLICATION POURRAIT CONSTITUER UNE FRAUDE. LES CAS DE FRAUDE SONT RÉVÉLÉS PAR LE SERVICE À LA CLIENTÈLE. NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE REFUSER TOUT REMBOURSEMENT. LE REMBOURSEMENT SE FAIT PAR VOUCHER. LE REMBOURSEMENT SE FAIT UNiquement AUX DÉTAILLANTS QUI NOUS REMETTRONT LES COUPONS. LA RÉDUCTION POUR TOUTES TAXES PAYABLES EST INCLUSE DANS LA VALEUR DU COUPON. POUR REMBOURSEMENT, FAIRE PARVENIR PAR LA POSTE À : FERMES BURNBRAE, C.P. BOX 31000, SCARBOROUGH, ON, M1R 0E7. BON DE MAGASIN : LIMITE D'UN BON PAR CLIENT. L'OFFRE SE TERMINE LE 31 DÉCEMBRE 2019. MC MARQUES DE COMMERCE DE FERMES BURNBRAE LTÉE.



ÉCONOMISEZ 75 ¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT D'ŒUFS LIQUIDES NATUROEUF^{MC} CRÉATIONS ŒUFS^{MC} **Echantillon seulement**

- Que des blancs d'œufs^{MC}
- Que des blancs d'œufs^{MC} Poules en liberté
- Omega Plus^{MC}



CECI N'EST PAS QU'UN ŒUF. C'EST NATUROEUF.

RÉFÉRENCES :

1. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fibre, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington DC: National Academy Press, 2005.
2. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC Canada. Position Statement on Saturated Fat, Heart Disease and Stroke. September 24, 2015. Disponible au www.heartandstroke.com.
3. Ratnayake WMN et al. Trans Fatty Acids: Current Contents in Canadian Foods and Estimated Intake Levels for the Canadian Population. J AOAC Int, 2009; 92(5):1258-1276.
4. Dilzer A and Park Y. Implication of conjugated linoleic acid (CLA) in human health. Crit Rev Food Sci Nutr, 2012; 52(6):488-513.
5. Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). Graisses et acides gras dans la nutrition humaine Rapport d'une consultation d'experts 2008. Rome, Italie : 2010.
6. Anderson TJ et al. 2016 Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Dyslipidemia for the Prevention of Cardiovascular Disease in the Adult. Can J Cardiol, 2016; 32: 1263-1282.
7. Santé Canada. Les adultes Canadiens comblent-ils leurs besoins en nutriments uniquement grâce à l'alimentation ? 2009. Disponible au : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/nutrition/commun/art-nutr-adulteng.php>
8. Holub BJ. Docosahexaenoic Acid and Cardiovascular Disease Risk Factors. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 2009; 81:199-204.
9. Swanson D et al. Omega-3 Fatty Acids EPA and DHA: Health Benefits Throughout Life. Adv Nutr, 2012; 3: 1-7.
10. Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire Ottawa, Canada : 2007. Disponible au : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php/>. Dernier accès 29 août 2016.

Veillez noter que la presque totalité des références fournies dans nos articles sont tirées de ressources disponibles en anglais seulement. Dans le cas contraire, la référence sera inscrite en français.

Cette information est fournie à titre indicatif seulement et n'a pas pour but de remplacer les conseils fournis par votre médecin ou diététiste.

BURNBRAETM
FARMS • FERMES

www.fermesburnbrae.com

^{MC} Marques de commerce de Fermes Burnbrae Itée © 2017