

Les matières grasses

Réalisé par Camille Pedroni.

Superviseur : Magali Marchand, diététicienne agréée ABD

Chef de service diététique RHMS La Madeleine Ath

Ath, 03 mai 2012



❖ Quelle est le rôle des matières grasses dans le diabète ?

Les régimes alimentaires riches en matières grasses peuvent provoquer des taux élevés de cholestérol et de triglycérides dans le sang, ce qui augmente le risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). Ce risque est de deux à trois fois plus important pour les diabétiques.

Il est donc important d'adopter une alimentation saine, limitée en graisses nocives et comprenant des quantités modérées de matières grasses saines. Ce type d'alimentation peut également vous aider à atteindre ou à conserver un poids de santé.

❖ Classification des graisses :

→ Les acides gras saturés :

On les retrouve dans les viandes, le lait, le beurre, le fromage, le jaune d'œuf, la crème, l'huile de palme,...

On les considère généralement comme les « mauvaises graisses ».

Ils n'ont pratiquement aucun intérêt nutritionnel si ce n'est que l'apport d'énergie.

Ils élèvent le taux de mauvais cholestérol (LDL), qui se dépose sur les parois des artères, favorisant l'artériosclérose et donc l'apparition de maladies cardiovasculaires.

→ Les acides gras insaturés :

Ils sont recommandés car ils abaissent le taux de « mauvais » cholestérol (LDL) dans le sang.

Les acides gras mono-insaturés :

Ils sont abondants dans l'huile d'olive mais on peut également en retrouver dans l'huile d'arachide, de sésame, de noisettes,...

Ils sont particulièrement favorables pour la santé. Ils ont un rôle bénéfique sur le plan cardiovasculaire mais aussi sur le diabète. Ils sont toutefois moins « protecteurs » que les acides gras poly-insaturés.

Les acides gras poly-insaturés :

On distingue les acides gras :

- *Omega3* : Poissons gras (saumon, maquereaux, sardines, thon,...), huile de colza, de soja, de noix, de lin,...
- *Omega6* : Huile de tournesol, de carthame, de soja,...

Ils sont indispensables pour protéger le cœur et prévenir des maladies cardiovasculaires.

Ce type d'acides gras s'abîme facilement à l'air, à la lumière et devient alors nocif pour la santé. C'est pourquoi il convient d'associer à leur consommation celle d'antioxydants telle que la vitamine E.



→ Les acides gras trans :

Ils font partie de la famille des acides gras insaturés.

Les acides gras trans de notre alimentation proviennent principalement de trois sources :

- Des produits laitiers, graisses et viandes de ruminants
- De l'hydrogénation des huiles pour les rendre solides
- Des fritures avec de l'huile

Ils sont mauvais pour le cœur et pour la santé en général. Ils augmentent le « mauvais » cholestérol (LDL) et diminuent le « bon » cholestérol (HDL).

❖ Les matières grasses dans le commerce :

→ La crème :

La crème provient exclusivement du lait. Elle contient du calcium et des vitamines liposolubles (A, D, E, K). Les matières grasses de la crème sont principalement composées d'acides gras saturés. Au plus la crème sera grasse, au plus elle contiendra d'acides gras saturés et de cholestérol.

Il y a différentes catégories de crème :

- La crème : Elle contient au minimum 20% de matières grasses.
- La crème à fouetter : Elle contient au moins 40% de matières grasses.
- La crème diluée : Elle contient entre 4% et 20% de matières grasses.

Il existe également des crèmes végétales à base de soja (Alpro) qui ont une meilleure composition en acides gras.



→ Le beurre :

Il est obtenu à partir de crème, de lait ou de leurs dérivés. Il contient des vitamines A, D et E et au minimum 80% de matières grasses. Le beurre est riche en acides gras saturés et en cholestérol. Les beurres d'été sont plus riches en vitamine A et E que les beurres d'hiver.



→ Les matières grasses liquides :

Elles ont une valeur nutritionnelle intéressante car elles sont composées de matières grasses végétales. Elles sont parfois (Fama, Solo,...) meilleures que les produits solides, pour un prix un peu plus élevé. Elles sont plus pratiques pour cuire et rôtir car elles n'entraînent pas de projections.



→ La margarine :

Elle est constituée principalement à partir de mélanges d'huiles végétales mais on peut retrouver aussi parfois des graisses animales. Elle peut être tartinée ou utilisée dans la cuisine pour la préparation de mets. Elle contient 80% de matières grasses et est source d'acides gras insaturés. Elle fournit en général plus de vitamines A, D et E que le beurre car elle est souvent enrichie.



→ La minarine :

C'est une margarine dont la teneur en matières grasses a été réduite de moitié. (40%)



→ Les huiles végétales :

Elles contiennent toutes 100% de matières grasses, c'est leur composition en acides gras qui les différencient.

- Les huiles de coco et de palme contiennent principalement des acides gras saturés.
- Les huiles d'olive, d'arachide, de colza, de noisettes sont les plus riches en acides gras mono-insaturés.



- Les huiles de carthame, de germes de maïs, de noix, de pépins de raisins, de soja et de tournesol sont les plus riches en acides gras polyinsaturés.
- Les huiles de colza, de soja et de noix sont les meilleures sources d'oméga3.
- Les huiles de tournesol, de pépins de raisins, de noix, de carthame, de germe de maïs, de soja sont les meilleures sources d'oméga6.



Quelques conseils :

- Privilégiez les huiles pour l'assaisonnement (colza, soja,...) et variez-les.
- Pour la cuisson, utilisez de l'huile d'olive ou des matières grasses liquides.
- Sur le pain, favorisez les minarines et margarines.
- Utilisez des huiles végétales pour la friture telle que l'huile de tournesol. Essayez de limiter les fritures à 1x toutes les 2 semaines.
- Privilégiez les viandes maigres comme les volailles (poulet, dinde,...), les filets de bœuf, les beefsteaks, les filets mignon, les rôtis de porc, les escalopes de veau,...
- Essayez de consommer du poisson 2x par semaine.
- Préférez les modes de cuisson pour lesquels il ne faut pas ajouter de matières grasses telles que les cuissons à la vapeur, au four,... et faites fondre un peu de matière grasse sur votre préparation après cuisson si nécessaire.

Variez les matières grasses pour assurer un bon équilibre entre les différents acides gras !

