

Le repère de consommation PNNS

Les matières grasses

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



Où trouve-t-on des matières grasses ?

► Elles existent sous 2 formes différentes :

Elles peuvent exister sous forme **visibles** : ce sont celles que l'on ajoute soi-même (huile dans la poêle, beurre sur les tartines, crème fraîche dans une sauce,...).

Mais il y a aussi les matières grasses « **cachées** », soit à l'état naturel (noix, cacahuètes, charcuteries, fromages,...), mais surtout ajoutées dans la fabrication de nombreux aliments comme les viennoiseries, les barres chocolatées, les glaces, les gâteaux apéritifs, les pâtes à tartiner et les plats cuisinés.

► Avec des qualités différentes : selon le type d'acide gras contenus

Insaturés ☺	Saturés ☹	Trans ☹
Présents dans les huiles, les fruits oléagineux, dans certains poissons dits gras (saumon, sardine, maquereau...), et dans certaines viandes.	Dans certaines huiles végétales (huile de palme), dans nombreux aliments d'origine animale (fromage, beurre, crème fraîche, viande grasse,..) et dans les viennoiseries, biscuits, produits frits, panés et plats tout prêts.	Présents dans les huiles ou graisses partiellement hydrogénées . Ce terme barbare est indiqué sur les étiquettes. Réduisez leur consommation

👉 Apprenons à mieux les reconnaître, à mieux les choisir, nous permet de mieux les consommer.

👉 Ayons la main légère sur celles que l'on ajoute et limitons la consommation d'aliments.

Pourquoi devons-nous limiter leurs consommations ?

Les matières grasses sont des constituants importants de nos cellules. Elles apportent de l'énergie, des vitamines et des acides gras. Toutefois, **consommées en excès**, elles augmentent les risques pour la santé, en **favorisant les maladies cardiovasculaires, le surpoids et l'obésité**.

Comment réduire notre consommation de matières grasses ?

En cuisine :

- **Privilégions les huiles et apprenons à les varier** (*huile de colza, huile d'olive, huile de noix sont plus intéressantes pour la santé*). Dans le cas de cuisson à forte température ou de friture, évitons le beurre et préférons l'huile d'arachide.
- **Astuces pour réduire leur consommation :**
 - 👉 dosons avec une cuillère pour avoir l'œil sur les quantités utilisées;
 - 👉 utilisons des ustensiles à revêtement anti-adhésif;
 - 👉 favorisons les modes de cuisson sans matières grasses : à la vapeur, au grill, à l'étuvée.

Bien choisir les aliments :

- Regardons à la loupe les étiquettes de composition d'aliments industriels : **un plat contenant 10g de lipides (graisses) pour 100g est un aliment gras.**
- 👉 Limitons la consommation de mayonnaise,
 - 👉 Faisons nos sauces nous-mêmes à base de tomate, fromage blanc, moutarde;
 - 👉 Privilégions les charcuteries les moins grasses comme le jambon (blanc, dinde ou poulet)
 - 👉 Alternons fromages et laitages naturels (yaourt, fromage blanc).