

LES MATIÈRES GRASSES... POUR L'ÉNERGIE ET LA SAVEUR

Les matières grasses regroupent le beurre, la crème fraîche, le saindoux, la graisse d'oise (d'origine animale) et les huiles, les margarines, la mayonnaise (d'origine végétale). Clairement identifiables, on les dit « **visibles ou ajoutées** ». Il est facile d'en modérer la consommation à l'aide d'un ustensile culinaire (cuillère)...

Les matières grasses ne sont pas les seuls aliments à apporter des graisses. Viandes, poissons, œufs, charcuteries, fromages, plats cuisinés, viennoiseries, pâtisserie, sauces... en apportent également.

Cette diversité de sources explique que nous consommons des graisses en excès.

1. De quoi sont composées les matières grasses ?

Les matières grasses apportent essentiellement des lipides et des vitamines (A, E, D) que l'organisme ne sait pas fabriquer.

Les lipides sont composés d'unités appelées « acides gras ».

On distingue ainsi :

- les acides gras saturés dont l'excès est en lien avec une augmentation des maladies cardiovasculaires.

Dans le cadre des prescriptions nutritionnelles, il est recommandé de limiter leur consommation.

- les acides gras insaturés : mono-insaturés et polyinsaturés. Certains d'entre eux, les oméga-3 et les oméga-6, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme sont dits « **essentiels** » car ne pouvant pas être fabriqués par l'organisme.

2. Que nous apportent-elles ?

Notre organisme a besoin de lipides : ce sont des éléments de structure des cellules. Ils contribuent aux apports d'énergie, d'acides gras essentiels et de vitamines.

Les matières grasses ont la particularité d'apporter beaucoup d'énergie sous un petit volume : 1 g de lipides = 9 kcal. Par exemple, une cuillerée à soupe d'huile apporte à elle seule 90 kcal.

L'important est d'équilibrer les apports en quantité et en qualité :

- en quantité : en tenant compte des graisses apportées par l'ensemble des sources alimentaires ;
- en qualité : une préférence est à accorder aux matières grasses d'origine végétale sources de vitamine E et d'acides gras essentiels (oméga-3 et oméga-6) dans des

proportions variables tout en réservant une place au beurre, à consommer de préférence cru pour son apport en vitamine A.

- huiles riches en oméga 3 : huile de colza, huile de soja, huile de noix...
- huiles riches en oméga 6 : huile de tournesol, de maïs

Certaines huiles sont conseillées pour les cuissons car supportant bien l'effet de la chaleur : huile d'arachide et d'olive...

3. Mais, elles ne font pas grossir ?

Consommer des matières sans excès ne fait pas grossir. Tout est question de quantité. De plus, il n'est pas conseillé d'éliminer les matières grasses de l'alimentation. En effet, elles sont nécessaires à l'équilibre alimentaire et certaines sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Consommées dans des quantités adaptées, les matières grasses ne favorisent pas la prise de poids : seul l'excès peut être à l'origine de kilos superflus.

4. Consommer de manière modérée, ça correspond à quelle quantité ?

Les lipides sont indispensables à notre organisme : ils doivent représenter 30 à 35% voir 35 à 40 % de nos apports caloriques quotidiens...

En tenant compte de l'apport en lipides de l'ensemble des autres sources alimentaires, l'apport de matières grasses est en moyenne de 30 à 40 g par jour par exemple : 15 g de beurre + 2 cuillères à soupe d'huile + 1 cuillère à soupe de crème fraîche ou 10 g de margarine

Par contre, une alimentation trop riche en graisses augmente le risque de prise de poids, ou celui de développer une maladie cardio-vasculaire...

5. Et les produits allégés ?

Vous pouvez connaître le contenu en graisses (ou lipides) d'un aliment en consultant son emballage et plus spécifiquement le pavé nutritionnel.

Les produits allégés peuvent constituer une bonne solution pour limiter les apports en matières grasses, à la condition de ne pas en consommer plus sous prétexte qu'ils sont allégés. Ainsi, 20 g de beurre allégé sont équivalents à 10 g de beurre classique.

Attention

« Allégé en matières grasses » ne signifie pas « zéro matières grasses »...

6. Comment faire passer le bon message aux enfants ?

Il est utile pour les enfants **d'identifier les différentes sources** de matières grasses

Voici les messages positifs

- *Les matières grasses sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme (en particulier du cerveau) et en période de croissance*
- *Les matières grasses participent à la fabrication des cellules et sont également sources d'énergie et de vitamines*
- *Il est bon de consommer les matières grasses **en petite quantité et de manière variée !***
- *Toujours utiliser une cuillère pour verser l'huile dans le saladier ou la poêle. Cela permet de limiter les risques d'excès*
- *Ne pas toujours consommer la même huile mais varier les origines sur la semaine !*