

Les matières grasses, pour l'énergie et la saveur

Phase de mise en route

1. Pouvez-vous me citer des matières grasses ?
2. Savez-vous à quoi servent les matières grasses pour notre organisme ?
3. Savez-vous en quelle quantité est-il recommandé de consommer des matières grasses ?

Premier conseil

→ Les matières grasses sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme mais doivent être consommées en petite quantité et de manière variée.

Les questions relatives à la thématique

1. Qu'est ce que les matières grasses ?

1.1. Premier élément de réponse

→ Les matières grasses sont composées de lipides formés par des acides gras.

1.2. Ce qu'il faut savoir

→ Il existe plusieurs sortes d'acides gras. En fonction de leur structure, ils vont être plus ou moins bons pour la santé.

→ Pour nous rendre compte de la quantité de matières grasses consommées, il est important de distinguer les matières grasses « visibles » et les matières grasses « cachées ».

Les matières grasses « visibles » sont celles que l'on ajoute soi-même (le beurre sur les pâtes, l'huile pour la cuisson, la margarine sur les biscottes...).

Les matières grasses « cachées » sont présentes naturellement dans la composition des aliments ou sont rajoutées lors de la fabrication. On en trouve dans des produits que nous consommons régulièrement : plats cuisinés, gâteaux apéritifs, charcuterie, glaces...



2. Que vous apportent les matières grasses ?

2.1. Premier élément de réponse

→ Les matières grasses nous apportent des lipides qui contribuent aux apports d'énergie, participent à la structure de la cellule et permettent de transporter les vitamines.

2.2. Ce qu'il faut savoir

→ Une petite quantité de matières grasses apportent une grande quantité d'énergie : 1g de lipides = 9kcal (1g de protéines et de glucides = 4kcal).

Selon le type de matière grasse, celle-ci va avoir des propriétés plus ou moins bénéfiques pour l'organisme :

- L'huile de colza, d'olive et de noix, les poissons gras peuvent contribuer au bon fonctionnement du système cardiovasculaire (acides gras polyinsaturés)

- L'huile de palme, le beurre, le fromage, la crème fraîche, les viennoiseries, les biscuits, les barres chocolatées peuvent, s'ils sont consommés en excès, favoriser l'apparition de maladies cardiovasculaires et de l'obésité (acides gras saturés)

- Les produits transformés peuvent contenir des acides gras trans. On peut les identifier par les termes « huiles ou graisses partiellement hydrogénées » sur les étiquettes des aliments. Leur consommation en excès peut être un facteur de risque dans l'apparition de maladies cardiovasculaires.

3. Quelles quantités de matières grasses pouvons-nous consommer et quelles sont les solutions pour les diminuer ?

3.1 Premier élément de réponse

→ L'apport de matière grasse doit être en moyenne de 30 à 40g par jour. D'origine animale ou végétale, elles présentent toutes un intérêt pour l'organisme mais doivent être consommées en petites quantités.

3.2 Ce qu'il faut savoir...

→ Il est important de savoir varier les sources de matières grasses.

→ Il est conseillé de se servir d'un doseur (une simple cuillère peut suffire) pour avoir une notion des quantités notamment pour les assaisonnements.

→ Dans la mesure du possible, optez pour des récipients à revêtement antiadhésif pour la cuisson de vos aliments car ils nécessitent moins de matières grasses.

→ Privilégiez la cuisson vapeur, au grill ou en papillote.

3.2 *Pour aller plus loin...*

Et les produits allégés ? Il est intéressant de les consommer mais si ce n'est pas en plus grande quantité que des produits classiques. Il faut aussi bien faire attention car un produit allégé en matières grasses ne l'est pas forcément en sucres...

Les matières grasses permettent de donner plus de saveurs aux aliments, c'est pour cela que les industriels les utilisent parfois en quantité importante.

