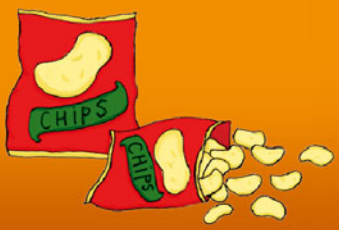
Programme National Nutrition Santé

MATIÈRES GRASSES :

SAVOIR LES CHOISIR ET RÉDUIRE SA CONSOMMATION



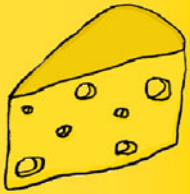
Pour protéger sa santé, il est conseillé de limiter sa consommation de matières grasses !

Apprenons à les reconnaître pour mieux les consommer

Sous le nom de matières grasses, on retrouve :

- **les matières grasses visibles**
  Ce sont celles que l'on ajoute soi-même, comme l'huile dans la poêle, la margarine, le beurre sur les tartines ou la crème dans les plats.

  Avec elles, pour éviter les excès, gardons la main légère !



- **les matières grasses dites « cachées »**
  Elles peuvent être présentes dans les aliments à l'état naturel ou être ajoutées lors de leur fabrication. On en trouve dans beaucoup de produits courants, comme les viennoiseries, les barres chocolatées, les glaces, les plats cuisinés, les gâteaux apéritifs, le fromage, les charcuteries, les sauces toutes faites...

  Pour en éviter les excès, limitez la consommation des aliments qui en contiennent.

Les matières grasses apportent de l'énergie, des vitamines et des acides gras. Elles sont des constituants importants de nos cellules. Qu'elles soient d'origine animale (beurre, crème…) ou végétale (huiles…), elles présentent toutes un intérêt pour l'organisme. **Toutefois, consommées en excès, elles augmentent les risques pour la santé.**

Les matières grasses ont des qualités différentes

Les matières grasses contiennent différents types d'acides gras :

les acides gras insaturés

On les trouve surtout dans les **huiles** (colza, olive, noix), dans les **fruits oléagineux** (avocat, noix, noisettes…), dans **certains poissons** (saumon, sardine, maquereau…) et dans **certaines viandes**.

Leur consommation contribue, dans une certaine mesure, au bon fonctionnement du système cardiovasculaire.

les acides gras saturés

Certaines huiles végétales en contiennent, comme l'huile de palme par exemple. On les trouve surtout dans des produits d'origine animale (fromage, beurre, crème fraîche, viandes grasses…) mais aussi dans les viennoiseries, les pâtisseries, les barres chocolatées, les biscuits (sucrés et apéritifs), les produits frits ou panés et dans de nombreux plats tout prêts…

Leur consommation en excès favorise les maladies cardiovasculaires.

les acides gras trans

Réduisez votre consommation des aliments qui en contiennent : sur les étiquettes, il est possible d'identifier leur présence par le terme *« huiles (ou graisses) partiellement hydrogénées »*.

Leur consommation en excès favorise également les maladies cardiovasculaires.

Savoir les choisir et réduire sa consommation

Pour cuisiner...

S'il est recommandé de privilégier les huiles, ça ne veut pas dire qu'on peut les consommer à volonté : quelles qu'elles soient, elles contiennent toutes 100 % de matières grasses.
L'important ? Apprendre à varier les sources de matières grasses et surtout savoir comment les utiliser.
Parmi les huiles végétales, certaines sont ainsi plus intéressantes pour la santé : c'est le cas des huiles de colza, d'olive ou de noix par exemple.

Comment les utiliser ?

- Pour les assaisonnements (pâtes, salades...), privilégiez les huiles de colza, d'olive ou de noix.
- Pour la cuisine à forte température ou la friture, évitez le beurre et privilégiez par exemple l'huile d'arachide ou l'huile d'olive.
- Selon votre goût, vous pouvez utiliser un peu de beurre cru ou de la crème légère pour accomoder les pâtes, le riz ou les légumes.

Astuces pour les utiliser

- **Servez-vous d'une cuillère pour doser** l'huile en cuisine ou la vinaigrette dans les salades : vous aurez l'œil sur la quantité.
- Dans la mesure du possible, avant de servir un aliment cuit dans des matières grasses, mettez-le dans une assiette sur **une feuille de papier absorbant** pour réduire la quantité de matières grasses.
- Optez pour des **récipients à revêtement anti-adhésif :** ils nécessitent peu ou pas de matières grasses.
- Privilégiez les **modes de cuisson sans matières grasses :** à l'étuvée, à la vapeur, au gril ou en papillotes...

Ces conseils ne sont pas valables pour les enfants de moins de 3 ans. Ils ne sont pas forcément adaptés si vous souffrez de certaines pathologies. Demandez conseil à votre médecin.

Bien manger, bouger plus, on fait comment ?

Il existe 9 repères de consommation pour vous aider au quotidien :

- Au moins 5 fruits et légumes par jour
- De la viande, du poisson ou des œufs, 1 à 2 fois par jour
- Des féculents à chaque repas (selon l'appétit)
- 3 produits laitiers par jour (voire 4 pour les enfants, les ados et les plus de 55 ans)
- De l'eau à volonté
- Limiter sa consommation de sucre
- Limiter sa consommation de matières grasses
- Limiter sa consommation de sel
- Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (1 heure pour les enfants)

Et pour chaque repère, il existe une fiche semblable à celle-ci pour vous aider dans votre quotidien.

Retrouvez les autres fiches et tous les conseils pratiques sur

www.mangerbouger.fr

250-08579-DE

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SPORTS

SÉCURITÉ SOCIALE
L'Assurance Maladie
Caisse Nationale

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
inpes
www.inpes.sante.fr