

Bien choisir ses matières grasses au quotidien



Conseils pratiques et astuces



Les matières grasses : comment s'y retrouver ?



Il existe différents types de matières grasses

Les acides gras insaturés, qui sont à privilégier :

- Les oméga 9 (huile d'olive).
- Les oméga 3 (huile de lin, huile de colza, huile de noix, poissons gras...).
- Les oméga 6 (huile de tournesol, margarine, viandes, poissons, œufs...).

Oméga 3 (ALA)* et oméga 6 (AL)* contribuent à maintenir un taux de cholestérol normal**. **Ils sont essentiels** : le corps ne sait pas les fabriquer et ils doivent donc être apportés par l'alimentation.

Les huiles combinées (type ISIO 4) sont intéressantes au vu de leur profil équilibré en oméga 3 et 6.

D'autres acides gras sont en revanche à limiter :

- Acides gras saturés** présents en grande quantité dans les produits animaux comme la viande et le beurre, et dans certaines huiles comme l'huile de coco et de palme.
- Acides gras trans** produits industriellement (huiles hydrogénées).



Les enjeux de la consommation de matières grasses

Une **alimentation variée et équilibrée** (accompagnée d'une activité physique) est la clé pour être en bonne santé. Il est également important de bien équilibrer ses apports en matières grasses. Or en France :

- La consommation d'acides gras saturés est élevée.
- La consommation d'acides gras insaturés et notamment d'oméga 3 est insuffisante.

Les apports moyens en acides gras oméga 3 (ALA, DHA et EPA) des adultes sont environ 2 fois trop faibles***

Il est donc nécessaire de rééquilibrer nos apports en matières grasses ! Varier les matières grasses végétales au quotidien est une solution pour y parvenir.

*ALA : acide alpha-linolénique, AL : acide linoléique

**Effet bénéfique obtenu par la consommation journalière de 2 g d'acide alpha-linolénique (oméga 3) ou 10 g d'acide linoléique (oméga 6) dans le cadre d'une alimentation variée et d'un mode de vie sain. Source : Règlement (UE) no 432/2012 de la commission du 16 mai 2012.

***L'essentiel des recommandations sur l'alimentation Santé Publique France + Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3). Maisons-Alfort : Anses, 2017. p. 535





Varier vos apports en matières grasses : comment faire ?

Chaque type de matières grasses a sa propre composition en oméga 3, 6 et 9. Il est donc important de les varier.

Exemples d'aliments à favoriser



Poissons gras :
saumon, sardine, maquereau...



Huiles végétales combinées (type ISIO 4), ou mono ingrédient (colza, tournesol...), margarine



Fruits secs :
noix, noisettes...



Viandes maigres :
volaille...

Les aliments à réduire



Aliments gras et sucrés :
viennoiseries...



Sauces trop grasses à base de beurre, de crème
(alternatives : sauces à base de yaourt, huiles végétales...)



Charcuteries



Viandes grasses :
boeuf, agneau...

Vrai ou faux ?

- 1- Il ne faut pas donner de matières grasses à bébé.
- 2- Toutes les huiles végétales se valent.
- 3- Pour maigrir, il faut supprimer les matières grasses.
- 4- Certaines huiles sont plus grasses que d'autres.



Réponses :

1- FAUX : les oméga 3 (ALA) et les oméga 6 (AL) sont nécessaires à la croissance et au développement normaux des enfants pour 2g d'oméga 3 (ALA) et 10g d'oméga 6 (AL). C'est entre le 4 et le 6ème mois que les bébés commencent à intégrer des matières grasses.

2- FAUX : chaque huile végétale a sa propre composition en acides gras. C'est pour cela qu'il faut les varier.

3- FAUX : il faut simplement veiller à la quantité et à la qualité (acides gras insaturés) des matières grasses consommées.

4- FAUX : toutes les huiles sont composées à 100 % de matières grasses. Ce qui change est la qualité des acides gras (acides gras saturés, oméga 3...).



Des matières grasses à chaque stade de votre vie

Les matières grasses sont indispensables à toutes les étapes de la vie dans notre alimentation, de la naissance à l'âge adulte. Nos besoins varient : il est donc important d'y porter attention ! Par exemple pour les oméga 3 ALA :



Nourrisson
(moins de 6 mois)

Besoins quotidiens = 0,3 g d'oméga 3 ALA *

Soit 1/2 de cuillère à café d'huile combinée (type ISIO 4)



Enfant (6 ans)

Besoins quotidiens = 1,8 g d'oméga 3 ALA *

Soit environ 1 + 3/4 cuillères à soupe d'huile combinée (type ISIO 4)
OU 1 cuillère à café d'huile combinée (type ISIO 4) + une poignée de noix (15 g) + 50 g d'épinards

Pour mieux équilibrer la consommation de matières grasses**



Adulte

Besoins quotidiens = 2,2 g d'oméga 3 ALA *

Soit environ 2 + 1/4 cuillères à soupe d'huile combinée (type ISIO 4)
OU 1 cuillère à soupe d'huile combinée (type ISIO 4) + 1 pavé de saumon de 125 g + 1 petite poignée de noix (13g)

Pour mieux équilibrer la consommation de matières grasses



Femme enceinte

Besoins quotidiens = 2,5 g d'oméga 3 ALA *

Soit environ 2 + 1/2 cuillères à soupe d'huile combinée (type ISIO 4)
OU 1 cuillère à soupe d'huile combinée (type ISIO 4) + 100 g de maquereau + 1 poignée de graines de lin (env. 8,5 g)

Oméga 3 (ALA, DHA) : pour mieux équilibrer la consommation de matières grasses et aider le bon développement de bébé**



>50 ans

Besoins quotidiens = 2,4 g d'oméga 3 ALA *

Soit environ 2 + 1/2 cuillères à soupe d'huile combinée (type ISIO 4)
OU 1 cuillère à soupe d'huile combinée (type ISIO 4) + 100 g de sardines + 80 g d'épinards + quelques graines de lin (env. 4 g)

Pour une bonne prévention cardio-vasculaire***

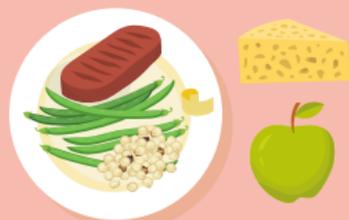
*estimation pour un apport énergétique de 2260 kcal / jour pour une femme enceinte, de 1650 kcal / jour pour un enfant de 6 ans, de 2000 kcal / jour pour un adulte, 2150 kcal / jour pour un séniör ; recommandation ANSES : ALA = 1% de l'apport en énergie et 0,45% de l'apport en énergie pour nourrisson de 6 mois. Recommandation énergie = 600 kcal / jour pour un nourrisson de 6 mois. ** les oméga 3 (ALA) et les oméga 6 (AL) sont nécessaires à la croissance et au développement normaux des enfants pour 2g d'oméga 3 (ALA) et 10g d'oméga 6 (AL) ***Le remplacement d'une matière grasse riche en acides gras saturés par une matière grasse riche en acides gras insaturés permet de réduire le taux de cholestérol LDL. Le cholestérol LDL est un facteur de risque cardiovasculaire. Source des calculs : table Ciqual de l'ANSES

En pratique

Optimiser les apports en matières grasses dans un menu adulte

Menu initial

Steak haché (100g)
+ Quinoa (100g)
+ Haricots verts (180g)
+ Noix de beurre (20g)
+ Fromage (20g)
+ Pomme (150g)



Soit * :

Acides gras saturés : 21,4 g

Oméga 3 : 0,3 g

Vitamine D : 0,4 µg

Vitamine E : 1,7 mg

Menu à privilégier

Saumon (125g)
OU galette végétarienne (100g)
+ Quinoa (100g)
+ Haricots verts (180g)
+ 1 cuillère à soupe d'huile ISIO 4 (10g)
+ 1 yaourt nature (125g)
+ Pomme (150g)



Soit * :

Moins d'acides gras saturés

Avec saumon : 3,5 X moins (6 g)

Végétarien : 5 X moins (4,1 g)

Plus d'oméga 3

Avec saumon : 4 X plus (1,3 g)

Végétarien : 4 X plus (1,2 g)

Plus de vitamines

Avec saumon : 16,5 µg vit D et 7 mg vit E

Végétarien : 5,9 µg vit D et 7,1 mg vit E

Un apport en oméga 6

Astuces au quotidien



Favoriser les **plats faits maison** pour mieux maîtriser les types de matières grasses ajoutées et donc leur quantité et qualité.



Préférer les **viandes maigres** (poulet, jambon...) aux viandes comme le porc ou le bœuf, et consommer 1 fois par semaine du **poisson gras** (saumon, maquereau...).



Penser aux **matières grasses d'origine végétale** (huiles végétales et margarines), et aux **huiles combinées** (type ISIO 4).



Préférer les alternatives à base de yaourt, d'huiles végétales ou de tomates à la place de sauces à base de crème ou de beurre.

* Table Ciqual de l'ANSES



Avez-vous pensé aux huiles combinées ?

1 PRATICITÉ

Une combinaison d'huiles issues de 4 graines (colza, tournesol, tournesol oléisol, lin) dans une seule bouteille !

2 ÉQUILIBRE LIPIDIQUE

Le juste équilibre entre oméga 3 et oméga 6*, pour contribuer à vos apports quotidiens.

3 APPORT VITAMINIQUE

- Source de vitamine D
- Source de vitamine E

4 ORIGINE LOCALE

- L'huile ISIO 4 est à 95 % d'origine française. Et Lesieur met tout en oeuvre pour qu'à horizon 2024, 100 % de la recette soit origine France grâce à une démarche engagée pour sourcer du lin français.
- Fabriquée et conditionnée en France.



A DÉCOUVRIR ÉGALEMENT



BIO : même composition nutritionnelle, avec des ingrédients issus de l'agriculture biologique ! Et un format pratique pour un dosage propre et précis.



Touche d'olive : un mélange d'huiles de tournesol, colza, lin et olive, source d'oméga 3, vitamines D et E.

* le ratio oméga 3 / oméga 6 idéal est de 1/5