

## Quels sont les bienfaits du gras?

Le gras est un nutriment important qui contribue à notre santé!

- Il donne de l'énergie à notre corps et favorise la croissance des cellules.
- Il protège nos organes et conserve la chaleur de notre corps.
- Il aide notre corps à absorber certains nutriments, comme les vitamines A, D, E et K.
- Il produit des hormones importantes.



**Les différents types de gras nous affectent différemment. Choisir les bons types de gras est plus important pour notre santé que la quantité totale de gras que nous mangeons.**

## Quel type de gras est le meilleur pour la santé?

Il y a **trois** principaux types de gras que l'on retrouve dans nos aliments. Jetons un coup d'œil à chacun d'entre eux.

### 1| Gras insaturés

- On les trouve dans **les noix, les graines, les beurres de noix, les avocats, les olives, l'huile d'olive, l'huile de canola et les poissons gras.**
- Les gras insaturés augmentent le taux de bon cholestérol (HDL) dans notre sang, ce qui protège notre cœur.
- La majorité des gras que nous mangeons devrait être des gras insaturés.



### 2| Gras saturés

- On les retrouve dans les viandes rouges, le bacon, le beurre, les produits laitiers riches en matières grasses, l'huile de palme et l'huile de noix de coco.
- Il est acceptable de manger des gras saturés, mais en petites quantités.
- En grandes quantités, ce gras augmente le taux de mauvais cholestérol (LDL) dans notre sang, ce qui augmente le risque de maladie du cœur.



### 3| Gras trans

- On les retrouve dans la graisse alimentaire végétale, les produits de boulangerie emballés et les aliments frits.
- Ce gras est fabriqué artificiellement et augmente considérablement le risque de maladie du cœur.
- Vous devriez essayer de ne jamais manger de gras trans.



# Foire aux questions

## Qu'est-ce que les acides gras oméga-3?

- Il s'agit d'un type particulier de **gras insaturés** que l'on retrouve surtout dans les poissons gras.
- Il a été démontré que les oméga-3 augmentent le bon cholestérol, réduisent les triglycérides et peuvent avoir des effets positifs sur le rythme cardiaque et la pression artérielle.
- Pour obtenir les effets positifs des oméga-3, vous devriez manger du poisson au moins deux fois par semaine.

## Quel est le meilleur type d'huile?

- Les huiles de canola et de tournesol sont les meilleures pour la cuisson à haute température.
- L'huile d'olive extra-vierge est idéale pour arroser les salades.
- Évitez l'huile de noix de coco et l'huile de palme, car elles contiennent principalement des gras saturés.

## Est-ce que manger plus de « bons » gras m'aidera à perdre du poids?

- Tous les types de gras contiennent la même quantité de calories. Si vous surveillez votre poids, tenez compte de la quantité de gras ajoutés dans vos repas et vos collations.

## Que dois-je regarder sur l'étiquette nutritionnelle?

- Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) peut vous aider à comprendre si l'aliment contient une petite ou une grande quantité d'un certain nutriment, comme le gras :
  - 5 % VQ n'est pas beaucoup;
  - 15 % VQ est beaucoup.
- Plutôt que de regarder la quantité *totale de gras*, regardez plutôt les quantités de *gras saturés* et de *gras trans*.
- Assurez-vous que l'aliment contient moins de 5 % VQ de ces matières grasses.

Nutrition Facts	
Per 1 burger (130 g)	
Amount	% Daily Value
Calories 200	
Fat 9 g	14 %
Saturated Fat 2 g + Trans Fat 1 g	15 %
Cholesterol 70 mg	
Sodium 800 mg	33 %

## Retrouve-t-on couramment des gras trans dans les aliments?

- Santé Canada a interdit les gras trans artificiels en 2018, de sorte qu'ils sont beaucoup moins courants qu'auparavant.
- Toutefois, il faudra un certain temps pour éliminer complètement les produits contenant des gras trans des tablettes des magasins.

## Quelle est la meilleure option entre le beurre et la margarine?

- Choisissez la margarine molle, qui contient des gras insaturés, plutôt que le beurre (gras saturés) ou la margarine dure (gras trans).

## Conseils pour inclure de bons gras dans les repas et les collations



- Manger un quart de tasse de noix non salées avec des fruits comme collation.
- Remplacer la mayonnaise par une demi-tasse d'avocat en purée dans les sandwiches ou les roulés.
- Ajouter des olives aux salades plutôt que du fromage.
- Ajouter une cuillère à table de graines de chanvre aux céréales chaudes ou froides.