

Aide-mémoire

Les lipides

Les gras sont *essentiels* au bon fonctionnement du corps, on en retrouve **4 types**:

- **Polyinsaturés** (oméga-3, oméga-6): présents dans les poissons, certaines noix et graines et leurs huiles. Impliqués dans les processus d'inflammation, le développement du cerveau et du système nerveux. Ils sont à **privilégier**
- **Monoinsaturés**: présents dans certaines huiles végétales. Peuvent améliorer le profil lipidique (sanguin) et diminuer les risques de maladies cardiovasculaires. Ils sont à **privilégier**
- **Saturés** : présents dans la viande, les produits laitiers, le beurre et certains végétaux. Ceux provenant de sources plus industrielles et transformées sont à éviter.
- **Trans**: présents naturellement dans certains produits animaux, les gras trans industriels ont été bannis au Canada.

Plusieurs **types** de lipides existent et un aliment ne contient pratiquement jamais qu'un seul type de lipide

	Composition des sources de lipides				
	Saturé	Monoinsaturés	Trans	Polyinsaturés	
				Oméga-3	Oméga-6
Beurre	XXX	XX	x	x	x
Graines de chia	x	X		XXX	XX
Graines de lin	x	XX		XXX	XX
Graines de tournesol	x	XX		x	XX
Huile canola	x	XXX		x	XX
Huile d'arachides	XX	XX			XX
Huile d'avocat	X	XXX			x
Huile d'olive	x	XXX		x	x
Huile de caméline	x	XX		XX	XX
Huile de lin	x	XX		XXX	XX
Huile de noix de coco	XXX	x			x
Huile de palme	XX	XX		x	x
Huile de sésame	x	XX			XX
Huile de tournesol	x	XX			XXX
Lait 2%	XXX	XX	x	x	x
Margarine non hydrogénée	x	XX		x	x
Saindoux	XX	x	XX	x	x
Shortening végétal	XX	XX			



Diminuer sa consommation de gras saturés

- Limiter les viandes grasses et transformées
- Privilégier les coupes de viande maigre ou extra-maigre
- Retirer la peau de la volaille lorsque possible
- Limiter le lait et la crème de coco
- Limiter les produits de boulangerie et de pâtisserie transformés
- Limiter les pâtes feuilletées et les bases de tarte à base de saindoux ou de suif
- Cuire ses aliments dans l'huile d'olive et éviter la cuisson au beurre
- Sur ses toasts, privilégier les beurres de noix au beurre ordinaire

Augmenter sa consommation de gras insaturés

- Consommer davantage de poissons, volaille en combinaison avec des protéines d'origine végétale
- Découvrir de nouvelles huiles végétales insaturées : huile d'avocat, de soya, de tournesol, de caméline
- Choisir ou ajouter des aliments à grains entiers à son alimentation.
- Intégrer des noix et graines dans son alimentation (muffins, salades, pains, céréales, etc.)
- Privilégier les trempettes à base de légumineuses (houmous)



- Le **cholestérol alimentaire**, un lipide uniquement présent dans les **produits animaux**, ne fait normalement pas augmenter le cholestérol sanguin chez un adulte en *santé*. Ce serait plutôt les gras saturés qui auraient cet impact
- En fait, le corps régule les taux sanguins de cholestérol selon le cholestérol endogène (produit par le corps) et le cholestérol alimentaire



Virginie Drolet-Labelle Dt.P