



FAUT-IL COUPER DANS LE GRAS?

CONSEILS AVISÉS
SUR LE CHOIX
DES ALIMENTS



Office canadien de commercialisation des œufs

QUESTIONNAIRE SUR LE GRAS

Comment choisir des aliments sains? Qu'est-ce que vous cherchez à l'épicerie ou pour cuisiner à la maison? Comment prenez-vous les décisions au sujet de votre alimentation et de celle de votre famille? Voici un questionnaire sur le gras. Cochez (✓) la bonne réponse. Voyons comment vous vous en tirez!

1. Quelle proportion de Canadiens se préoccupent de leur consommation de gras?
 - a) le tiers
 - b) les deux tiers
 - c) tout le monde
2. Parmi ce groupe, quel pourcentage de Canadiens prennent des mesures pour diminuer leur consommation de gras?
 - a) moins de 20 %
 - b) environ 50 %
 - c) plus de 80 %
3. Combien de gras faut-il consommer tous les jours pour avoir un régime sain?
 - a) 30 g par jour pour les hommes et 10 g pour les femmes
 - b) 65 g par jour pour les hommes et 45 g pour les femmes
 - c) 90 g par jour pour les hommes et 65 g pour les femmes
4. Lequel de ces aliments contient le plus de gras?
 - a) 1 œuf cuit dur
 - b) 1 bagel de blé entier avec 15 ml de fromage à la crème
 - c) 1 gros muffin aux dattes et aux noix
5. Les produits portant la mention «100 % d'huile végétale» sont toujours un choix santé.
 - a) VRAI
 - b) FAUX



Réponses

- B.** Les deux tiers des Canadiens se préoccupent de leur consommation de gras, surtout dans le groupe des 45 à 65 ans.
- C.** Plus de 80 % (86 % pour être plus exact) des gens qui se préoccupent de leur consommation de gras essaient d'améliorer la situation. Des Canadiens de toutes les catégories de poids et de toutes les couches de la société prennent des mesures pour diminuer leur consommation de gras. Faites-vous vous aussi des efforts? (Tiré de l'Enquête nationale sur la santé de la population, 1994-95.)
- C.** La consommation quotidienne de gras recommandée pour un homme moyen ou une femme moyenne est calculée de façon à ce qu'un maximum de 30 % de la consommation quotidienne de calories provienne du gras. Le tableau ci-dessous donne une approximation de la quantité de gras à consommer chaque jour.

CONSOMMATION QUOTIDIENNE SUGGÉRÉE DE GRAS			
	CALORIES PAR JOUR	GRAMMES DE GRAS PAR JOUR	C. À THÉ DE GRAS PAR JOUR
Femmes, 19 à 74 ans	1 800 à 2 000	65 ou moins	13 ou moins
Hommes, 19 à 74 ans	2 300 à 3 000	90 ou moins	18 ou moins

Remarque : (5 grammes de gras égalent environ 1 c. à thé.)

- C.** Un œuf contient 5 grammes de gras. Un bagel avec 15 ml de fromage à la crème contient 7 grammes de gras. Un gros muffin aux dattes et aux noix contient environ de 8 à 12 grammes de gras, tout dépendant de la recette.
- Faux.** Cette mention devrait vous inciter à lire l'étiquette. Le produit peut contenir des huiles tropicales ou hydrogénées. Il sera question plus en détail des différents types d'huiles à la page 5.

POURQUOI INSISTER SUR LE GRAS?

Les experts de la santé s'entendent sur ce point :
...le changement le plus important à apporter à vos habitudes alimentaires est de diminuer votre consommation de gras! Choisissez des aliments moins gras, et n'ajoutez que très peu ou pas du tout de gras pour la cuisson.

Explication

- Le gras est une source d'énergie concentrée (calories) qui peut contribuer à faire prendre du poids.
- Une consommation trop importante de gras fait augmenter les risques de maladies du cœur et de crise cardiaque.
- Une alimentation à forte teneur en gras a un lien avec certains cancers, comme le cancer du sein, du côlon et de la prostate.

La plupart des Canadiens mangent trop de gras. Vous devrez peut-être modifier les quantités et le type d'aliments que vous mangez. De petits changements à vos habitudes alimentaires peuvent être fort positifs sur votre apparence et votre bien-être.

Pour diminuer la consommation de gras, vous devez manger plus de légumes, de fruits et de grains entiers. Le gras donne 9 calories par gramme alors que les glucides (amidon et sucre) et les protéines donnent 4 calories par gramme. Pour remplacer une partie de l'énergie provenant du gras, vous devez consommer plus de glucides.



LE RÔLE DU GRAS

Les matières grasses sont nécessaires pour rester en santé. En plus d'être une source importante d'énergie, le gras est aussi une source d'acides gras essentiels. Le corps ne peut pas produire lui-même ces acides gras, mais ils sont nécessaires à la croissance normale et au métabolisme. Les deux acides gras essentiels les plus courants sont les corps gras polyinsaturés appelés acide linoléique et acide linoléique. Le gras sert aussi à l'absorption des vitamines liposolubles A, D, E et K ainsi qu'à celles des caroténoïdes.

Vous n'avez pas à laisser tomber les aliments que vous aimez pour changer vos habitudes alimentaires. La saine alimentation repose sur la variété et la modération. En éliminant des aliments tout simplement parce qu'ils contiennent du gras, vous risquez d'éliminer aussi des nutriments essentiels de votre alimentation. En outre, vous n'aurez peut-être plus autant de plaisir à manger. Évitez de catégoriser les aliments faibles en gras comme étant «bons» et ceux remplis de gras comme étant «mauvais». N'oubliez pas que le but est de diminuer la quantité de gras et non de l'éliminer complètement.


Même si vous devez essayer de ne pas consommer plus de 30 % de calories provenant du gras, cette norme ne s'applique pas à chaque aliment en particulier. L'idée est d'avoir une alimentation plus faible en gras, ce qui ne touche pas nécessairement chaque aliment.

LE SAVIEZ-VOUS?

Le gras donne de la saveur aux aliments. Ajoutez des herbes et des épices pour donner plus de piquant aux recettes faibles en gras.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE GRAS

Le gras est un élément naturel de certains aliments ou on l'ajoute parfois en préparant un repas. Non seulement devez-vous diminuer la quantité totale de gras, mais vous devez aussi vous attarder à certains types de gras précis. Les différents types de gras ont des effets différents sur la santé. Certains font augmenter le cholestérol sanguin, ce qui entraîne plus de risques de maladies du cœur. Il est donc important d'identifier les différents types de gras dans l'alimentation.



LES GRAISSES POLYINSATURÉES peuvent contribuer à diminuer le niveau de cholestérol sanguin. Ce type de gras est liquide à température ambiante. Il se trouve dans les huiles de maïs, de soja, de tournesol, de carthame et de sésame. Les margarines molles faites à partir de ces huiles contiennent des graisses polyinsaturées. Un des types de graisses polyinsaturées s'appelle **acide gras omega-3**. On le trouve dans le poisson (saumon, sardines, espadon, truite et thon), la graine de lin et les œufs enrichis d'acides gras omega-3. Les aliments dont les matières grasses sont surtout des graisses polyinsaturées et des acides gras omega-3 sont de bons choix.

LES GRAISSES MONOINSATURÉES contribuent aussi à diminuer le niveau de cholestérol sanguin. Elles se trouvent dans l'huile de canola, d'olive et d'arachide, ainsi que dans les margarines molles faites de ces huiles, noix ou graines. Elles sont une bonne solution de rechange aux graisses saturées.

LES GRAISSES SATURÉES sont le principal responsable de l'augmentation du cholestérol sanguin dans votre alimentation. Les graisses saturées sont habituelle-

ment solides à température ambiante. Ce type de gras se trouve dans les produits animaux comme le sain-doux, la viande, la volaille, le beurre et le fromage. L'huile de palme, l'huile de coprah et les margarines dures faites d'huile végétale hydrogénée sont principalement composées de graisses saturées. Il faut diminuer la consommation de ce type de gras.

LES ACIDES GRAS TRANS font aussi augmenter le niveau de cholestérol. Ils se forment lorsque les graisses polyinsaturées ou monoinsaturées passent de l'état liquide à l'état solide. Le processus de transformation des huiles s'appelle «*hydrogénation*». Le gras hydrogéné est présent dans les shortenings et les produits de boulangerie, les biscuits, les craquelins, les croustilles, les frites surgelées et certaines margarines. Il faut faire attention à ce type de gras.

LE CHOLESTÉROL qui se trouve dans les aliments a peu d'effet sur les niveaux de cholestérol sanguin. Le cholestérol est une substance à texture cireuse qui ressemble au gras et qui est produite par notre corps et que l'on obtient aussi dans l'alimentation. Il se trouve seulement dans les produits animaux comme le foie, les rognons, les œufs, les crevettes et les produits laitiers. Le cholestérol sert entre autres à isoler les nerfs, à maintenir les parois des cellules et à produire de la vitamine D, des sucs digestifs et certaines hormones. La plus grande partie du cholestérol présent dans le corps provient du foie plutôt que de l'alimentation.

Peu importe votre motivation, c'est toujours une bonne idée de diminuer votre consommation de matières grasses, et surtout de graisses saturées et d'acides gras trans.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les acides gras omega-3 protègent des maladies du cœur et contribuent au développement cérébral des nourrissons. Les chercheurs continuent de les étudier pour voir s'ils pourraient aussi aider à contrôler les douleurs dues à l'arthrite.

L'ÉTIQUETAGE DES PRODUITS ALIMENTAIRES

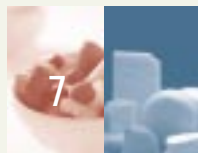
En lisant l'étiquette d'un produit alimentaire, vous pouvez prendre des décisions éclairées. La liste des ingrédients, la teneur en éléments nutritifs et l'INFORMATION NUTRITIONNELLE fournissent des renseignements précis sur le produit. De plus en plus de produits présentent l'information nutritionnelle sur l'étiquette. Apprenez à utiliser ces étiquettes à votre avantage.

Utilisation des étiquettes :

PREMIÈRE ÉTAPE : Vérifiez la liste d'ingrédients pour voir si le produit contient du gras saturé ou de l'huile végétale hydrogénée. Les aliments dans lesquels on trouve du saindoux, du shortening, des huiles végétales hydrogénées, des huiles de coprah ou de palme, des huiles tropicales ou du suif contiennent du gras saturé. Si un de ces ingrédients est dans la liste, essayez de trouver des produits semblables ne contenant pas ces matières grasses ou encore des produits qui indiquent ces ingrédients à la fin de la liste, ce qui signifie qu'ils sont en plus petites quantités.

DEUXIÈME ÉTAPE : Lisez la partie INFORMATION NUTRITIONNELLE pour voir quelle est la quantité et le type de gras qui se trouvent dans le produit. Comparez les quantités de gras à celles d'autres produits équivalents. Choisissez les produits qui contiennent surtout du gras polyinsaturé et monoinsaturé plutôt que ceux contenant surtout du gras saturé.

TROISIÈME ÉTAPE : Faites attention aux allégations relatives à la santé sur l'emballage. Des produits qui se disent « à teneur réduite en gras » peuvent contenir du gras saturé ou des acides gras trans. Certains produits faibles en gras peuvent aussi ne pas avoir beaucoup de nutriments. On critique souvent les produits



laitiers, les œufs et le beurre d'arachide parce qu'ils contiennent du gras. Cependant, ils contiennent aussi une foule de nutriments essentiels et ont une bonne valeur nutritive. Les produits faibles en gras qui contiennent très peu de vitamines ou de minéraux ne fournissent pas suffisamment de nutriments pour répondre à vos besoins.

NUTRITION INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion de 7 craquelins (30 g)

Energy/Énergie	141 Cal (590 kJ)
Protein/Protéines	2,7 g
Fat/Matières grasses	5,5 g
Polyunsaturates/polyinsaturés	0,2 g
Monounsaturates/monoinsaturés	3,0 g
Saturates/saturés	0,8 g
Cholesterol/Cholestérol	0 mg
Carbohydrate/Glucides	20 g

Vaut-il mieux choisir des aliments modifiés pour avoir une faible teneur en gras comme les sauces à salade ou la margarine? Oui, ces aliments peuvent être bénéfiques. Toutefois, un produit «sans gras» n'est pas nécessairement faible en calories. Il peut avoir une teneur élevée en sucre. Il suffit d'éviter d'en utiliser deux fois plus parce qu'il y a moins de matières grasses. **Souvent, il vaut mieux en utiliser moins.** Parfois, il est possible de le remplacer par un aliment qui est plus faible en gras à l'état naturel. Par exemple, le yogourt peut remplacer la mayonnaise ou la crème sûre. C'est une bonne solution pour les tartinades, les sauces à salade ou les sandwiches aux salades comme celles aux œufs ou au thon.

LE SAVIEZ-VOUS?

Tout aliment contenant de l'huile végétale partiellement hydrogénée contient des acides gras trans. Vous pouvez évaluer la quantité d'acides gras trans d'un produit en additionnant la quantité de gras polyinsaturé, monoinsaturé et saturé indiquée sur l'étiquette et en soustrayant ce nombre de la quantité totale de gras en grammes. La plus grande partie de cette différence représente les acides gras trans. Selon l'information indiquée sur l'étiquette, les craquelins contiennent environ 1,5 g d'acides gras trans, soit $5,5 - (0,2 + 3,0 + 0,8) = 1,5$ g.



GUIDE DU CHOIX DES ALIMENTS

Utilisez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* pour vous aider à faire vos choix. Les aliments y sont regroupés en fonction des nutriments principaux qu'ils fournissent. Le nombre de portions dont vous avez besoin dépend de votre âge, de votre sexe et de votre niveau d'activité. Chaque groupe alimentaire contient des aliments à teneur élevée et faible en gras. Essayez de choisir de préférence les aliments du groupe qui ont le moins de gras. Voici d'ailleurs quelques suggestions.

Produits céréaliers

Choisissez de 5 à 12 portions par jour.

- Choisissez des produits à grains entiers et enrichis plus souvent.
- Essayez plutôt les biscuits comme ceux au gingembre ou au gruau d'avoine.
- Achetez des bagels ou des muffins anglais plutôt que des beignes, des pâtisseries ou des croissants.
- Remplacez la garniture des desserts par une garniture à base de gruau d'avoine.



Légumes et fruits

Choisissez de 5 à 10 portions par jour.

- Servez des légumes crus, cuits à la vapeur, au four à micro-ondes ou grillés.
- Rehaussez le goût avec des herbes et du jus de citron plutôt que du beurre, de la margarine, de la crème sûre ou des sauces à la crème.
- Mangez des frites ou des légumes frits ou panés à l'occasion seulement.
- Servez des fruits frais comme dessert facile à préparer.

Lait et produits laitiers

Choisissez de 2 à 4 portions par jour; les adolescents et les femmes doivent prendre au moins 3 portions tous les jours pour avoir de bons os.

- Utilisez le lait le plus faible en gras qui est à votre goût (2 % ou moins de mat. gr.). Ne donnez pas de lait écrémé aux enfants de moins de 2 ans.



- Choisissez du fromage cottage ou du yogourt avec 2 % ou moins de gras.
- Remplacez la crème par du lait évaporé 2 %.
- Dans vos plats, mélangez du fromage fait de lait partiellement écrémé, comme le mozzarella, avec des fromages à plus haute teneur en gras.
- Servez du yogourt glacé ou du lait glacé plutôt que de la crème glacée.

Viandes et substituts

Choisissez de 2 à 3 portions par jour.

- Mesurez bien votre portion. Une portion de viande est environ de la grosseur d'un paquet de cartes.
- Choisissez des produits de charcuterie faibles en gras, comme le jambon, le rosbif, et le pastrami.
- Enlevez le gras apparent de la viande.
- Enlevez la peau du poulet et de la dinde ou achetez de la volaille dépiautée.
- Égouttez le gras de la viande hachée ou achetez de la viande hachée maigre.
- Faites rôtir, griller ou cuire la viande au barbecue pour que le gras s'égoutte.
- Servez des haricots secs, des petits pois, des lentilles ou des œufs pour remplacer la viande.

Autres aliments

Les aliments de ce groupe ont tendance à ajouter du gras, il faut donc en consommer avec modération.

- Limitez les quantités de tartinaie, comme le beurre, la margarine, le beurre d'arachide ou la mayonnaise.
- Pour donner du goût sans ajouter de gras, essayez la salsa, la moutarde, le chutney ou la relish.
- Utilisez une poêle antiadhésive ou un aérosol à l'huile végétale pour préparer les aliments.
- Remplacez une partie du gras des marinades avec de l'eau, du bouillon ou du jus.
- Servez-vous des sauces à salade avec modération, même celles qui sont faibles en gras.
- Achetez des bretzels, des tortillas cuites ou du maïs soufflé nature plutôt que des croustilles ou des noix.

LE SAVIEZ-VOUS?

Avec un régime faible en gras, il peut être difficile aux enfants de répondre à leurs besoins en énergie et en nutriments. Une consommation insuffisante d'énergie peut ralentir leur croissance et leur développement. Encouragez les enfants à consommer des aliments variés, y compris des aliments faibles en gras ainsi que des aliments nutritifs à plus haute teneur en gras comme le beurre d'arachide et le fromage. L'enfance est une période propice pour acquérir de bonnes habitudes alimentaires.

LA PRÉPARATION DES REPAS

Avec tout ce que vous avez à faire dans une journée, préparer des repas pour la famille doit être simple et agréable. Comment arriver à préparer des repas faibles en gras et plaire à tout le monde? Voici quelques suggestions intéressantes.

Des lunchs des plus savoureux

Trouvez-vous que vos lunchs manquent de piquant? Il suffit parfois de changer le pain pour un bagel ou un petit pain pour agrémenter les lunchs de tous les jours. Essayez une salade verte avec des œufs cuits durs hachés et une sauce au yogourt dans un pain pita! Mélangez le thon à de la salsa plutôt qu'à de la mayonnaise pour plus de variété. En servant du beurre d'arachide ou du fromage à la crème, évitez le beurre ou la margarine. Les trempettes à l'hoummos ou au yogourt rendent les bâtonnets de légumes plus attrayants. Les fruits frais donnent un petit goût sucré à des repas simples à préparer. Des petits contenants en plastique vous permettront d'emporter facilement de la compote de pomme, de la salade de fruits ou du yogourt.

Un repas en 30 minutes

Vous avez 30 minutes du moment où vous arrivez à la maison au moment où vous devez partir pour un cours ou une séance de sport en soirée. Que faire?

Un roulé aux œufs dans un tortilla se prépare en un rien de temps. Faites cuire des œufs brouillés; ajoutez de la laitue, du fromage râpé, des tomates et de la salsa. Enroulez le tout dans un tortilla. Une portion est suffisante pour un enfant de sept ans, alors qu'un adolescent en voudra 3. Les adultes en mangeront 2 ou 3. Plus tard dans la soirée, lorsque tout le monde est revenu à la maison, vous pouvez servir du sorbet avec des fraises ou des ananas.



Préparez rapidement un repas à partir d'aliments prêt-à-servir comme de la soupe en conserve ou déshydratée. Faites chauffer des soupes de style bouillon (par exemple de la soupe aux légumes ou au bœuf et à l'orge) et ajoutez de l'eau et des aliments comme :

- des légumes surgelés;
- des restes de viande maigre et rôtie;
- des haricots ou des pois chiches en conserve;
- des nouilles.

Servir avec des craquelins de blé entier ou des biscottes, du lait et des fruits en conserve. Un adolescent pourra manger deux bols de soupe et 10 craquelins, alors qu'un enfant de cinq ans en mangera un bol et 4 craquelins.

La visite inattendue

Vos parents viennent vous visiter et arrivent plus tôt que prévu. Votre père n'a pas beaucoup d'appétit. Il préfère les plats simples qui ont beaucoup de goût.

Un sauté aux légumes et au bœuf servi sur du riz est un plat simple qui plaît à tout le monde. Un parfait au yogourt et aux fruits frais est un dessert à la fois élégant et simple.

Une autre possibilité est un mélange de pâtes et de légumes. Faites cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et fermes. Égouttez-les bien; ajoutez une cuillère à table d'huile d'olive. Faites cuire légèrement des légumes (brocoli, poivrons, courge et champignons). Assaisonnez avec de l'ail, du basilic et de l'origan. Mélangez ensemble et servez immédiatement. Vous pouvez terminer le repas avec de la croustade aux fruits ou un pouding au citron.

Information nutritionnelle

1 gros œuf (environ 50 grammes)

Calories	75 cal./ 313 kJ
Protéines	6 g
Mat. grasses	5 g

% de l'apport quotidien recommandé

Vitamine A	9,5 %
Vitamine D	13 %
Vitamine E	5,5 %
Thiamine	2,5 %
Niacine	5,5 %
Riboflavine	16 %
Vitamine B ₁₂	25 %
Folate	10,5 %
Fer	5 %
Zinc	6 %

COLLATIONS ET GÂTERIES

Les collations ne font pas de mal à condition de fournir aussi des éléments nutritifs importants. Elles permettent de trouver l'énergie nécessaire entre les repas, ce qui est très bien pour les enfants. Offrez des collations faibles en gras à votre famille pour les intégrer à vos habitudes alimentaires. Voici des suggestions.

- céréales froides
- craquelins à grains entiers
- muffins maison
- biscuits au gingembre
- pain à grains entiers
- gaufrettes Graham
- craquelins en forme d'animaux
- fruits frais
- bâtonnets de légumes crus
- sorbet
- lait
- yogourt
- œufs dans le vinaigre ou cuits durs
- pomme de terre au four ou nachos avec de la salsa
- bretzels

Manger fait souvent partie des célébrations, des fêtes et des réunions familiales. Une saine alimentation peut comprendre des desserts et autres gâteries à plus haute teneur en gras. Il est plus réaliste de prévoir manger des gâteries à l'occasion plutôt que de dire «plus jamais». Évaluez votre alimentation sur toute la semaine et pas sur un seul repas. Ne vous sentez pas coupable si vous prenez des repas à plus haute teneur en gras. Essayez de vous rattraper plus tard pendant la semaine en diminuant le gras.

DE PETITS CHANGEMENTS POUR UNE VIE SAIN

La plupart des gens procèdent par étape pour faire des changements qui durent. Dans l'espace ci-dessous, écrivez trois suggestions pour manger plus sainement. Pensez quels aliments vous devriez remplacer. Devrez-vous acheter des aliments différents? Devrez-vous cuisiner d'une façon différente?

EXEMPLE : Je vais ajouter moins de beurre et de margarine sur le pain, les petits pains et les sandwiches.

Mes 3 changements principaux sont :

1. _____

2. _____

3. _____

Pour réussir à changer ses habitudes alimentaires, il faut pratiquer les changements presque tous les jours pendant six semaines. Les nouvelles habitudes font ensuite partie de votre saine alimentation.

.....
Pour obtenir plus de renseignements sur *le Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et sur une alimentation faible en gras, communiquez avec un ou une diététiste professionnel(le) ou avec la ou le nutritionniste du bureau de santé de votre région.
.....

B.C. Egg Producers
C.P. 310
Abbotsford (C.-B.)
V2S 4P2

Alberta Egg Producers Board
#15, 1915-32ième avenue N.E.
Calgary (Alberta)
T2E 7C8

Saskatchewan Egg Producers
C.P. 1637
Régina (Saskatchewan)
S4P 3C4

Manitoba Egg Producers
Pièce 18, Carré Waverley
5, boulevard Scurfield
Winnipeg (Manitoba)
R3Y 1G3

Ontario Egg Producers
7195, promenade Millcreek
Mississauga (Ontario)
L5N 4H1

**Fédération des producteurs d'œufs
de consommation du Québec**
555, boulevard Roland-Therrien
Longueuil (Québec)
J4H 3Y9

**Nova Scotia Egg & Pullet
Producers Marketing Board**
C.P. 1096
Truro (Nouvelle-Écosse)
B2N 5G9

**Office de commercialisation
des œufs du N.-B.**
181, rue Westmorland
Frédéricton (Nouveau-Brunswick)
E3B 3L6

**P.E.I. Egg Commodity
Marketing Board**
420, avenue University, Pièce 206
Charlottetown (Î.-du-P.-É)
C1A 7Z5

**Newfoundland Egg
Marketing Board**
C.P. 8453, succursale A
Chemin Kenmount
Saint-Jean (Terre Neuve)
A1B 3N9

**Office canadien de
commercialisation des œufs**
112, rue Kent
Bureau 1501
Ottawa (Ontario)
K1P 5P2
www.canadaegg.ca

