

SOMMAIRE

Les corps gras

Quelques chiffres

Que sont-ils ?

Focus sur les lipides

La famille des corps gras

La place des corps gras dans les programmes Herbalife

A retenir

Quelques chiffres

- › **38,5 %** : c'est la part des calories consommées sous forme de lipides par les Français. Elle est de 39,6 % dans l'alimentation des Françaises. Les hommes comme les femmes ont des apports en lipides supérieurs aux recommandations (30 à 35 % des calories de la journée).
- › **23 %** : c'est la proportion des Français qui consomment du beurre tous les jours. 68 % des Français en consomment au moins une fois par semaine.
- › **39 %** : c'est la part d'huile consommée par les Français sous forme d'huile de tournesol. C'est la 1ère huile consommée, même si sa consommation diminue. L'huile d'olive arrive en seconde position (22 %). Elle est suivie par les huiles mélangées (15 %).

Que sont-ils ?



Le beurre, l'huile, la crème fraîche, la margarine, la graisse d'oie, le saindoux, la mayonnaise... et leurs versions allégées constituent le groupe des corps gras. Le point commun des aliments de ce groupe est leur richesse en lipides. Ce sont des concentrés d'énergie, car les lipides sont les nutriments les plus caloriques de l'alimentation (9 kcal/g). Les corps gras apportent aussi des nutriments irremplaçables comme les acides gras essentiels (acide α -linoléique ou oméga 3 et acide linoléique ou oméga 6) et les vitamines A, D et E. Les corps gras sont aussi des aliments incontournables pour une cuisine savoureuse car de nombreux arômes sont solubles dans les graisses.

Focus sur les lipides



Les lipides ou graisses constituent une réserve d'énergie sous la forme du tissu adipeux. Ce tissu est aussi un isolant thermique et un tissu de « rembourrage ». Les lipides ont également un rôle de structure notamment dans la constitution des membranes des cellules et un rôle fonctionnel comme dans la synthèse des hormones. Enfin, ils servent de moyen de transport aux vitamines liposolubles (A, D et E).

Les acides gras sont les principaux constituants des lipides. On distingue 3 types d'acides gras : saturés (AGS), mono-insaturés (AGMI) et poly-insaturés (AGPI). Les acides gras sont des chaînes d'atomes fixés entre eux par des liaisons. Ils sont dits saturés lorsque toutes leurs liaisons sont occupées. Ils sont mono-insaturés lorsqu'ils ont encore un bras de libre (une seule double liaison) et poly-insaturés lorsque plusieurs bras sont libres (plusieurs doubles liaisons). Parmi les AGPI, on distingue les oméga 3 et les oméga 6. Pour chacune de ces deux familles, le chef de file est un acide gras dit « essentiel », il doit être apporté par l'alimentation car l'organisme ne sait pas le synthétiser.

Tous les acides gras sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Idéalement, la proportion des acides gras devrait tendre vers : $\frac{1}{4}$ d'AGS, $\frac{1}{2}$ d'AGMI et $\frac{1}{4}$ d'AGPI. La tendance actuelle est une surconsommation d'AGS, qui peut augmenter le mauvais cholestérol et favoriser le développement de maladies cardio-vasculaires. À l'inverse, les AGMI et les AGPI sont insuffisamment consommés alors qu'ils ont plutôt un effet protecteur vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires.

Les lipides de l'alimentation sont apportés sous deux formes :

- › Les graisses visibles : ce sont l'ensemble des corps gras, ils sont assez faciles à évaluer.
- › Les graisses cachées : ce sont les lipides qui font partie intégrante des aliments comme la viande, le fromage, la charcuterie, les pâtisseries, les plats cuisinés...

La famille des corps gras



Le beurre

Il est obtenu par le barattage de la crème du lait. Cette opération permet de séparer la matière grasse et le babeurre. Le beurre est consommé cru, en tartine, ou fondu, sur des légumes par exemple. C'est aussi un ingrédient de base en cuisine, il sert à confectionner des sauces, des pâtisseries, des viennoiseries...

Le beurre existe sous différentes formes, salé ou doux et ses teneurs en lipides varient habituellement de 41 % pour le beurre allégé à 82 % pour le beurre traditionnel. De nouveaux beurres allégés, avec 10 ou 20 % de Mat. Gr. sont apparus. Ils contiennent plus d'eau que le beurre ordinaire et sont principalement consommés en tartine.

Le beurre apporte majoritairement des AGS, sa consommation sera donc modérée. Mais inutile de se priver de son goût et de sa richesse en vitamines A et D. Il est à utiliser de préférence cru ou juste fondu car il brûle à une température plus basse que l'huile et il est déconseillé de le consommer brûlé.



La crème

C'est le corps gras traditionnel le moins énergétique. La crème classique ne contient que 30 % de lipides, soit plus de 3 fois moins que l'huile. Elle contient comme le beurre une majorité d'AGS et sera donc consommée avec modération. Comme le beurre, la crème est incontournable en cuisine. Elle lie les sauces et se prête à toutes les aromatisations sucrées, salées, épicées...

Le choix des crèmes allégées est large, leurs teneurs en lipides varient de 3 à 20 % de Mat. Gr. La crème allégée contient davantage d'eau que la version traditionnelle. Pour profiter pleinement de son allègement, il est préférable de l'utiliser à froid car l'eau s'évaporant à la cuisson, on risque d'être tenté de mettre davantage de crème.



La graisse d'oie ou de canard

Ces animaux fournisseurs de foie gras ont une alimentation particulièrement soignée qui explique leur teneur en acides gras insaturés. Les graisses d'oie et de canard ont longtemps été considérées comme de mauvaises graisses. Elles jouissent aujourd'hui d'un retour en grâce avec la découverte des effets bénéfiques des AGMI. En effet, les départements où elles étaient utilisées étaient ceux où l'on mourrait le moins d'infarctus. Cependant, d'autres comportements spécifiques y sont associés dans le Sud-Ouest. Malgré leurs apports d'acides gras insaturés, elles apportent 100 % de lipides et présentent un apport calorique non négligeable.



Les huiles

Elles apportent toutes la même quantité d'énergie car leur teneur en lipides est identique : 100 % de graisses. Par contre, la composition en acides gras est spécifique à chaque huile.

Les huiles d'olive, d'arachide, de colza... contiennent une majorité d'AGMI. Les huiles de tournesol, de maïs, de soja, de pépins de raisin... sont riches en AGPI. L'idéal est d'avoir à disposition une huile de chacune de ces 2 familles et d'alterner leur utilisation.

L'huile d'arachide convient aussi bien aux assaisonnements qu'aux cuissons. Elle est très stable à la chaleur, ce qui en fait une excellente huile de friture.

L'huile de tournesol a un excellent apport en acide linoléique (oméga 6), c'est aussi l'huile de grande consommation la plus riche en vitamine E.

Les huiles de maïs, de colza et de soja contiennent en plus de l'acide linoléique (oméga 6) de l'acide linoléique (oméga 3) ce qui les rend très sensibles à la chaleur. Il est conseillé d'utiliser les huiles apportant plus de 2 % d'acide α -linoléique (soja, noix, sésame) uniquement à froid.

L'huile d'olive est un des symboles de la cuisine méditerranéenne. Elle est riche en AGMI et connue grâce au régime Crétois. Choisissez-la vierge et pressée à froid.

Les huiles composées sont issues de l'association de différentes huiles ce qui leur confèrent un très bon équilibre en acides gras.



La margarine

Elle a été élaborée en France au 19ème siècle pour remplacer le beurre qui était alors rare et coûteux. La margarine est essentiellement composée de gras d'origine végétale, mais peut également contenir du gras d'origine animale.

La margarine renferme la même quantité de matières grasses que le beurre (82 % pour la version traditionnelle). Comme pour le beurre, différentes versions allégées existent. Les acides gras majoritaires de chaque margarine sont fonction des huiles utilisées lors de sa fabrication.

Quelques exemples

		Teneurs en kcal	Teneurs en lipides	Teneurs en AGS	Teneurs en AGMI	Teneurs en AGPI
Beurre traditionnel	100 g	752	83	53	23	2
	1 noix (10 g)	75	8,3	5,3	2,3	0,2
Beurre allégé à 41 %	100 g	401	41	27	11	1
	1 noix (10 g)	40	4,1	2,7	1,1	0,1
Margarine au tournesol	100 g	747	82,5	14	31	33
	1 noix (10 g)	75	8,2	1,4	3	3,3
Crème fraîche	100 g	316	33	21	9,7	0,9
	1 c à s (30 g)	95	10	6,3	3	0,3
Crème fraîche allégée à 20 %	100 g	163	15	9,5	4,4	0,4
	1 c à s (30 g)	49	4,5	2,9	1,3	0,1
Graisse d'oise	100 g	896	100	27	57	11
	1 c à s (15 g)	134	15	4	8,5	1,6
Huile d'olive	100 g	899	100	14,5	71	10
	1 c à s (10 g)	90	10	1,4	7	1
Huile de tournesol	100 g	899	100	11,6	22,5	61,4
	1 c à s (10 g)	90	10	1,2	2,2	6,1
Huile mélangée de type Isio 4*	100 g	899	100	11,5	39	45
	1 c à s (10 g)	90	10	1,1	3,9	4,5
Huile de noix	100 g	899	100	9	17	69
	1 c à s (10 g)	90	10	0,9	1,7	6,9

La place des corps gras dans les programmes Herbalife

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de limiter la consommation des matières grasses ajoutées. D'un point de vue qualitatif, il est recommandé de favoriser les graisses d'origine végétale (les huiles, dont l'huile de colza particulièrement bien équilibrée, les margarines) et leur variété. Il convient aussi de limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).



Dans le cadre d'un programme de contrôle de poids

(Remplacer deux repas par jour par un shake de Formula 1 Herbalife et prendre un repas équilibré)

L'apport calorique est réduit et les lipides font partie des nutriments diminués. Il ne faut cependant pas supprimer complètement les graisses de l'alimentation car elles apportent des nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Exemple d'un homme, avec 2 repas substitués par jour.

Pour le repas traditionnel, la quantité de corps gras à prévoir peut être la suivante :

- › 1 c. à s. d'huile pour réaliser la vinaigrette d'une entrée de légumes.
- › 1 noisette de margarine pour assaisonner les légumes d'accompagnement.

Si la personne consomme des légumes en complément d'un des repas substitués, 1 c. à s. d'huile peut être ajoutée pour la vinaigrette.



Dans le cadre d'un programme bien-être

(Remplacer l'un des repas de la journée par un shake de Formula 1 Herbalife et bien équilibrer les autres repas)

Le premier objectif est de maîtriser les quantités de corps gras ajoutés, par exemple en mesurant l'huile utilisée à l'aide d'une cuillère à soupe (10 g) ou d'une cuillère à café (5 g). Une autre alternative est de préférer les modes de cuisson qui nécessitent peu ou pas d'ajout de graisses pour la cuisson comme une poêle anti-adhérente, le grill, la papillote, les cuissons au four.. Le second objectif est de varier les corps gras en privilégiant les graisses d'origine végétale.

Exemple d'une femme, avec 1 repas substitué par jour.

- › 1 noix de beurre.
- › 1 c. à s. d'huile de noix pour assaisonner une entrée de légumes + 1 noisette de margarine au tournesol pour accommoder les légumes d'accompagnement.
- › 1 c à café de crème fraîche pour agrémenter un potage de légume + 1 c. à s. d'huile d'olive pour relever le goût d'une papillote de poisson.

A retenir

- › Le point commun des aliments du groupe des corps gras est leur richesse en lipides.
- › Les lipides sont constitués d'acides gras, on en distingue 3 types : les saturés, les mono-insaturés et les poly-insaturés.
- › Les lipides de l'alimentation sont apportés par les corps gras et par des aliments comme la viande, le fromage, les charcuteries, les pâtisseries...
- › Toutes les huiles apportent 100 % de graisses, par contre chacune a une composition spécifique en acides gras.
- › Le PNNS recommande de limiter la consommation des matières grasses ajoutées et de favoriser les graisses d'origine végétale et de limiter les graisses d'origine animale.

Sources :

- La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous.
- Photos : Banana stock, Corbis, fotolia