



Si je reçois ce document, c'est que certains aliments que je consomme peuvent être néfastes pour la santé de mon cœur

- Le gras des viandes, incluant les charcuteries, les aliments panés ou de restauration rapide
- Le gras des produits laitiers
- Les gras ajoutés aux aliments
- Les gras cachés des aliments préparés commercialement

Les matières grasses sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Elles permettent le transport de plusieurs vitamines indispensables, la formation des membranes cellulaires et elles constituent une réserve d'énergie.

Nous retrouvons quatre types de matières grasses ou « lipides » dans notre alimentation.

Les tableaux qui suivent vous renseignent sur les **lipides favorables** et les **lipides défavorables** pour la santé du cœur.

Faire des choix judicieux...

Les aliments contiennent plusieurs types de gras, mais dans des proportions différentes. Pour mieux contrôler le taux de cholestérol sanguin, il est préférable de **consommer moins souvent** les aliments contenant des quantités appréciables de **gras saturés ou hydrogénés/trans** (gras indésirables) et de cholestérol alimentaire. **Les gras insaturés sont plus favorables** à la santé cardiovasculaire.

LES LIPIDES FAVORABLES

À CHOISIR PLUS SOUVENT

Gras monoinsaturés

- Huile d'olive, de canola
- Amandes ou beurre d'amande, noisettes, pacanes, non salées
- Arachides ou beurre d'arachide naturel
- Avocat
- Margarines non-hydrogénées
- Huile d'arachide

Gras polyinsaturés

- Poissons * (saumon, truite, sardines, hareng, maquereau, turbot...)
- Noix de Grenoble *, de pin
- Graines de lin (moulues) *, citrouille, tournesol, sésame
- Huile de soya *, maïs, noix, tournesol, sésame, carthame
- Margarines non-hydrogénées

* Ces aliments sont des sources d'oméga-3

Consommer au moins 2 repas de poisson (de préférence gras) par semaine et intégrer des noix, des graines, des huiles végétales telles que l'huile de canola ou d'olive dans son alimentation, contribuent à réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

LES LIPIDES DÉFAVORABLES

À CHOISIR MOINS SOUVENT

Gras saturés

- Gras des viandes, peau de la volaille, charcuteries
- Beurre
- Gras des produits laitiers : crème, crème glacée, fromage, lait, yogourt (préférez les versions allégées)
- Huiles de coco, de palme, palmiste
- Produits de boulangerie (croissant, pâte à tarte...) préparés avec du beurre, crème, saindoux

Gras hydrogénés ou trans

- Shortening d'huile végétale
- Margarines dures ou partiellement hydrogénées
- Aliments panés ou frits
- Aliments préparés avec des huiles hydrogénées : frites, croustilles, craquelins, biscuits, barres tendres, beignes, gâteaux, muffins, pâtisseries, croûte à tarte, friandises au chocolat, substituts de la crème, colorant à café...

Consultez le tableau de valeur nutritive des aliments :

Lipides : indique la quantité totale de gras contenu dans la portion donnée. Les gras saturés et trans sont inclus dans les lipides totaux.

LES MEILLEURS PRODUITS SONT :

- Ceux contenant ≤ 2 g de gras saturés + trans/portion
- ou**
- Ceux ayant un % de la valeur quotidienne \leq à 10 % pour ces mêmes nutriments

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

\leq égal ou inférieur à

Trouvez la juste mesure...

Parce que toutes les matières grasses représentent une source importante de calories, elles doivent être consommées avec modération.

QU'EST-CE QU'UNE PORTION DE MATIÈRE GRASSE * ?

UNE PORTION CORRESPOND À :

- Huile de canola, d'olive, de tournesol... 1 c. à thé - 5 ml
- Margarine non hydrogénée 1 c. à thé - 5 ml
- Noix (amandes, Grenoble, noisettes, pacanes...) graines, arachides 1 c. à table - 15 ml
- Graines de lin moulues 2 c. à table - 30 ml
- Noix de soya rôties 2 c. à table - 30 ml
- Beurre d'arachide, d'amande, de sésame, naturel 2 c. à thé - 10 ml
- Avocat 1/6
- Olives 5 moyennes ou 10 petites
- Mayonnaise 1 c. à thé - 5 ml
- Mayonnaise légère 1 c. à table - 15 ml
- Pesto 2 c. à thé - 10 ml
- Tapenade aux olives 1 c. à table - 15 ml
- Tartinade de tofu 2 c. à table - 30 ml
- Trempette aux épinards 1 c. à table - 15 ml
- Tzatziki (fait de yogourt) 2 c. à table - 30 ml
- Tzatziki (fait de crème sûre) 1 c. à table - 15 ml
- Babagannouj (purée d'aubergine) 3 c. à table - 45 ml
- Hummus (tartina de pois chiches) 2 c. à table - 30 ml
- Vinaigrette régulière (commerciale) 2 c. à thé - 10 ml
- Beurre 1 c. à thé - 5 ml

* Une portion de matière grasse contient 5 grammes de gras

N'OUBLIEZ PAS LES GRAS CACHÉS...

Plusieurs aliments comme les croustilles, le chocolat, les mets en croûte, les pizzas et les desserts apportent des quantités appréciables de gras. Pour vérifier la teneur en gras d'un produit alimentaire : repérez le mot **lipides** dans le tableau de valeur nutritive. Généralement, des apports entre 55 et 75 g par jour de lipides sont suffisants pour combler vos besoins. Ces derniers sont déterminés en fonction des besoins énergétiques des individus.