

CHOIX ÉCLAIRÉS

<u>Fruits et légumes</u>	Légumes verts et orangés
<u>Produits céréaliers</u>	À grains entiers Limiter les produits de boulangeries et les produits commerciaux
<u>Laits et substituts</u>	Brevages laitiers et yogourts 2% m.g. ou moins Fromage 20% m.g. ou moins Boissons de soya enrichies
<u>Viandes et substituts</u>	2 à 3 repas de poissons par semaine Coupes de viande faible en matières grasses Légumineuse et tofu

⚡ Toujours privilégier des modes de cuisson à faible teneur en matières grasses.



M
Y
T
H
E
S

LES GRAS PROVOQUENT L'ACNÉ ?

FAUX. L'alimentation à peu d'impact sur l'acné. Les vrais coupables sont plutôt l'hérédité, le stress ainsi que le sébum sur la peau.



CONSOMMER DES ŒUFS AUGMENTE LE TAUX DE CHOLESTÉROL ?

FAUX : Une personne en santé peut consommer jusqu'à **1 œuf par jour** sans effets nocifs sur la santé. Ce sont davantage les **matières grasses** (beurre) dans lesquelles sont cuits les œufs qui ont un impact sur notre santé



LE BEURRE D'ARACHIDE EST RICHE EN GRAS TRANS ?

FAUX : Il contient une source négligeable de gras trans, soit seulement 0,2g/15 ml (1 c. à soupe), en plus d'être une excellente source de protéines.



Références

DUBOST, Mireille. *La nutrition*, 3^e édition, Montréal, Chenelière Éducation, 2006, pages 85 à 116.
EXTENSO : Le portail d'information de NUTRIUM, [En ligne], <http://www.extenso.org>
Institut Nationale de Santé Publique du Québec, [En ligne], <<http://www.inspq.qc.ca>>
Passeportsanté.net, [En ligne], <http://www.passeportsante.net>
Programme santé: Acti-menu, [En ligne] <http://www.actimenu.ca>
SANTÉ CANADA, [En ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca>>

LES GRAS

"BONS"
OU
"MAUVAIS"



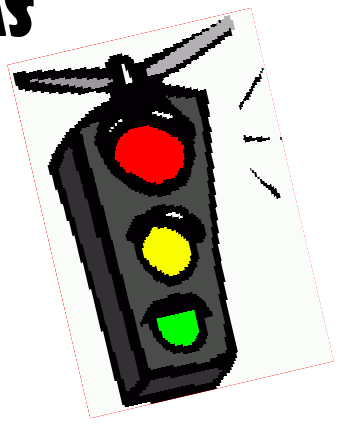
Jessica Verreault de Grasse
Techniques de diététique

Saviez-vous que ... ?

26% de la population ont une consommation de gras supérieure aux recommandations *Selon l'INSPQ

"BONS" OU "MAUVAIS" GRAS

Il y a une NUANCE à faire...



- **À PRIVILÉGIER :**
Les bons gras ⇒ Gras Insaturés
- **À LIMITER :**
Les mauvais gras ⇒ Cholestérol & Gras saturés
- **À ÉVITER :**
Les très mauvais gras ⇒ Gras trans

GRAS INSATURÉS

- 👉 Diminuent le "mauvais" cholestérol.
- 👉 Réduisent les risques de maladies cardiovasculaires.



Proviennent de ...

- 👉 Avocat, olive 
- 👉 Huile olive, de canola, de noix... 
- 👉 Germe de blé
- 👉 Noix et graines 
- 👉 Poissons gras (Saumon, Thon, Truite...)
- 👉 Graines de lin 

Les Oméga-3 et Oméga-6 font partie des gras insaturés


GRAS SATURÉS

- 👉 Augmentent le "mauvais" cholestérol

Proviennent de ...

- 👉 Produits animaux (Viande, Fromage, lait...) 
- 👉 Huile de palme, Huile de Coprah...

CHOLESTÉROL

- 👉 Participe à la synthèse d'hormones et de la vitamine D 
- 👉 Peut augmenter le taux de « mauvais » cholestérol

Provient de ...

- 👉 Produits animaux (Abats, Viande, Fromage, Lait...) 

Il n'y a pas réellement de "bon" ou de "mauvais" cholestérol dans les aliments. Il s'agit plutôt de termes utilisés pour imaginer les transporteurs du cholestérol sanguin, soit les "bons" transporteurs (HDL) et les "mauvais" transporteurs (LDL).

GRAS TRANS

- 👉 Augmentent le "mauvais" cholestérol
- 👉 Abaissent le "bon" cholestérol

Provient de ...

- 👉 Matières grasses hydrogénées; margarines hydrogénées, shortening...
- 👉 Produits de boulangerie gras (Croissants, gâteaux, muffins...) 
- 👉 Fritures, Croustilles...