



VOTRE SANTÉ ET VOUS

Les gras : les bons, les mauvais et les vilains

ENJEU



Il est important de surveiller la quantité et le type de gras que vous consommez. Les gras sont indispensables à la santé, mais, en excès, ils peuvent avoir des effets néfastes. Par ailleurs, certains types de gras (saturés et trans) doivent être limités, car ils peuvent augmenter le risque de

maladies du cœur.

QUE SONT LES GRAS?

Les gras sont des nutriments essentiels à la santé, qui jouent plusieurs rôles dans l'organisme :

- Ils donnent de l'énergie (aussi appelée **calories**).
- Ils facilitent l'absorption des vitamines A, D, E et K.
- Ils favorisent la croissance et le développement.

Les aliments renferment différents types de gras :

- les **bons** : les **gras insaturés** (monoinsaturés et polyinsaturés)
- les **mauvais** : les **gras saturés**
- les **vilains** : les **gras trans**

Si les gras ont leur place dans l'alimentation, il importe toutefois d'en limiter la quantité et de choisir le bon type.

LES BONS : LES GRAS INSATURÉS

Les gras insaturés sont une **sorte de matières grasses** présente dans les aliments que vous consommez. Le fait de remplacer les gras saturés et les gras trans par des gras insaturés peut aider à améliorer les taux de cholestérol et à réduire le risque de maladies du cœur. Les gras insaturés sont aussi une source d'acides gras oméga-3 et oméga-6. Suivez les conseils donnés dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* afin d'avoir un régime équilibré composé d'aliments qui renferment des gras insaturés.

Valeur nutritive	
pour 1 tranche (33 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 95	
Lipides 6 g	9 %
saturés 4 g	
+ trans 0.2 g	21 %
Cholestérol 15 mg	
Sodium	

Même si les gras insaturés sont bons pour la santé, tout excès peut causer un surplus de calories, ce qui peut entraîner la prise de poids et augmenter le risque d'**obésité**, de **diabète de type 2**, de **maladies du cœur** et de certains types de **cancer**.

