

# Quels corps gras pour ma santé ?



## LES CORPS GRAS

La définition - La fonction

Les cuisiner - Les quantités

Le cholestérol





## LA DÉFINITION

**Les matières grasses nous apportent des lipides, des vitamines et aussi beaucoup d'énergie.**

**Elles sont de 2 origines :**

### **Végétale**

les huiles, qui proviennent des plantes et des graines

### **Animale**

le beurre et la crème fraîche, qui viennent de la transformation du lait de vache, la graisse de canard, le saindoux.

**Les matières grasses végétales sont meilleures pour la santé : elles protègent ton cœur et tes vaisseaux sanguins !**



## QUE CHOISIR POUR CUISINER

**C'est important de varier les corps gras car ils apportent tous des éléments essentiels différents et de privilégier les graisses végétales.**

### Pour assaisonner

Huile de colza, huile de noix, huile d'olive, mélange 4 huiles.

### Pour la cuisson

Huile d'olive, huile de tournesol, mélange 4 huiles et huile d'arachide pour les fritures.

### Quelle quantité ?

*Le matin*, utilise 2-3 noisettes de beurre pour tes tartines.

*Pour tes crudités*, prépare une sauce avec 1 cuillère à soupe d'huile par personne, et assaisonne selon tes goûts avec vinaigre, moutarde, citron, aromates et épices.

*Pour la cuisson*, ajoute au maximum 1 cuillère à soupe d'huile pour 2 personnes.

*Plusieurs modes de cuisson sont possibles : rôties, grillées, au four, en papillote, à la vapeur...*



### Le sais-tu ?

Il y a autant de matière grasse (10 g) dans :

**1 croissant**

**1 barre chocolatée**

**1 cuillère à soupe de pâte à tartiner**

**1 cône vanille**

**1 paquet de chips individuel**

C'est ce qu'on appelle les « graisses cachées »

Il y en a aussi dans les frites, les panés, les beignets, les quiches, la charcuterie...

Essaie de consommer 1 seul de ces aliments par repas : par exemple, si tu prends des nuggets, réserve les frites pour une autre fois !



## Le cholestérol, c'est quoi ?

Le cholestérol est un lipide indispensable à l'organisme. Le foie en produit 75 % et l'alimentation en apporte 25 %. L'hérédité joue un rôle important dans le taux de cholestérol sanguin, mais de mauvaises habitudes de vie le font augmenter, particulièrement une alimentation mal équilibrée et le manque d'activité physique.

**Ton médecin a dit que tu avais trop de cholestérol ?**

**Privilégie l'huile de colza pour assaisonner tes salades.**

**Essaie de manger du poisson 2 fois par semaine, surtout des poissons gras (thon, maquereau, sardines, saumon...)**

**Consomme plus de fibres : on en trouve dans les fruits et les légumes, et dans les céréales complètes.**

On distingue :

**le « bon » cholestérol (HDL)** qui a un effet nettoyant sur les vaisseaux sanguins.



**Le « mauvais » cholestérol (LDL)**

qui, s'il est trop abondant, se dépose sur les parois des artères et entraîne des maladies du cœur et des vaisseaux.

### RÉPPOP-BFC

#### Site Besançon

CHRU St-Jacques - 2, place St-Jacques  
25030 BESANCON Cedex  
Tél. 03 81 21 90 02

#### Site Dijon

Résidence Grangier - 9 rue Jean-Renaud  
21035 DIJON Cedex  
Tél. 09 86 73 44 90