

# Prévention en pratique médicale

## Les lipides alimentaires

### Recommandations pour vos patients

L'intérêt pour les lipides alimentaires relève de leur rôle dans l'étiologie des maladies chroniques - cancer, hypertension, obésité et maladies cardiovasculaires - et de leur importance dans diverses réactions immunitaires et inflammatoires.

Le rapport récent de l'OMS sur le régime alimentaire, la nutrition et la prévention des maladies chroniques recommande, entre autres, que les individus limitent l'apport énergétique provenant de la consommation de lipides en général, et surtout des acides gras saturés et trans pour privilégier les acides gras non saturés. L'OMS recommande aussi d'augmenter la consommation de fruits et légumes ainsi que celle des légumineuses, des céréales à grains entiers et des noix et de limiter la consommation de sucre et de sel (sodium).

Au Québec, l'ensemble de la population adulte a réduit sa consommation de lipides de près du tiers depuis une trentaine d'années. Toutefois, le gras fait encore pencher la balance... Lors de la dernière enquête provinciale sur la nutrition, près de la moitié des hommes et des femmes de 18 à 64 ans consommaient plus de 35 % des calories sous forme de lipides, provenant en grande partie d'aliments riches en acides gras saturés.

- Les dernières lignes directrices canadiennes (2003) recommandent la mesure du cholestérol sanguin chez tous les hommes de plus de 40 ans et chez toutes les femmes postménopausées (ou de plus de 50 ans).
- Les médecins doivent également s'enquérir des lipides sanguins en présence de diabète, d'hypertension, d'obésité, d'athérosclérose probable, d'histoire familiale de maladie cardiovasculaire ou de troubles lipidiques, ainsi que chez les fumeurs.
- Le bilan lipidique peut également faire partie d'une stratégie de modification des habitudes de vie.

#### Résumé des recommandations de l'OMS

Nutriments	Apport recommandé (% des calories totales)	Apport recommandé en grammes	
		Hommes 2700 calories	Femmes 2100 calories
Gras total (sans le cholestérol)	15-30 %	45g à 90g	32g à 64g
Acides gras saturés	moins de 10 %	30g	21g
Acides gras trans	moins de 1 %	3g	2,1g
Acides gras monoinsaturés	10-14 %*	30g à 42g	21g à 30g
Acide gras polyinsaturés	6-10 %		
Acides gras oméga-6	5-8 %	15g à 24g	11g à 17g
Acide gras oméga-3	1-2 %	3g à 6g	2,1 g à 4,2g
Cholestérol	moins de 300mg		

\* Par déduction

#### Gras total

**Recommandation : 15-30 % des calories totales (45 à 90g pour les hommes, 32 à 64g pour les femmes).**

On peut traduire les recommandations énoncées en pourcentage, en grammes par jour. Ainsi, un homme entre 25 et 49 ans, dont l'apport moyen en calories est de 2700 calories par jour, pourrait consommer entre 45g et 90g de gras par jour. Pour une femme du même âge, dont l'apport moyen en calories est de 2100 calories par jour, l'apport de gras devrait être de 32g à 64g par jour.

Pour traduire les pourcentages de tous les gras recommandés en grammes par jour :

$$2700^A \times 30\%^B = 810/9^C = 90g$$

<sup>A</sup> Calories

<sup>B</sup> Apport maximal recommandé

<sup>C</sup> Car il y a 9 calories par gramme de gras

#### Les acides gras saturés

**Recommandation : moins de 10 % des calories totales (30g pour les hommes et 21g pour les femmes).**

La consommation de gras saturés augmente les risques de développer une maladie cardiovasculaire. On retrouve généralement les gras dans les viandes, les produits laitiers riches en matières grasses (crème, fromages à plus de 20 % de gras, beurre).

#### Les acides gras trans

**Recommandation : moins de 1 % des calories totales (3g pour les hommes et 2,1g pour les femmes).**

Les acides gras trans se retrouvent en très petite quantité à l'état naturel dans certains aliments (viandes et produits laitiers) mais surtout dans les produits commerciaux qui contiennent des huiles hydrogénées. Qu'est-ce que l'hydrogénation ? C'est un procédé industriel qui a pour but de faire passer les huiles de

l'état liquide à l'état solide (les huiles se transforment en shortenings ou margarines). Cette transformation augmente la durée de conservation et rend ces gras plus résistants aux températures de cuisson élevées. L'hydrogénation peut être complète ou partielle. Lors d'une hydrogénation complète, le produit final contient des acides gras saturés tandis que lors d'une hydrogénation partielle, le produit final contient des acides gras trans.

Les acides gras trans ont tendance à faire augmenter les LDL et les taux de Lp(a) (lipoprotéine associée à un risque accru de maladies cardiaques et cérébro-vasculaires par l'inhibition de l'activité plasminogène) si leur apport est élevé (plus de 6,6 % des calories totales, soit 20g pour les hommes et 14g pour les femmes). Ils ont aussi tendance à diminuer les HDL s'ils sont consommés en quantité importante.

### Les acides gras trans sur les étiquettes : comment les trouver ?

Le nouveau tableau de la valeur nutritive aidera les Canadiens à faire la différence entre les types de gras contenus dans les aliments et surtout, à repérer les sources de gras trans. D'ici 2006, la teneur en gras trans apparaîtra sur la majorité des étiquettes des aliments préemballés. Les entreprises ont jusqu'en 2008 pour se conformer au règlement. En attendant, si la teneur en acides gras trans n'est pas indiquée, il vous est possible de la calculer : soustraire le total des gras polyinsaturés, monoinsaturés et saturés de la quantité de gras total. La différence entre les deux correspond à

la teneur en gras trans la plus probable 4,0 g (gras total) - [0,5 g (polyinsaturés) + 1,7 g (monoinsaturés) + 0,8 g (saturés)] = 1,0 g (trans).

### Que faire si l'étiquette ne donne aucune information nutritionnelle ?

Il faut lire la liste des ingrédients et porter attention aux aliments dont les principaux ingrédients sont les graisses végétales hydrogénées ou partiellement hydrogénées, le shortening d'huiles végétales et les huiles de palme, de palmiste, de coco ou de copra, et ce, peu importe l'ordre d'apparition de l'ingrédient dans la liste.

#### Il faut savoir :

- que la portion consommée doit correspondre à la portion indiquée sur l'étiquette.
- que la mention "sans cholestérol" sur une étiquette, n'indique pas pour autant qu'il s'agit d'un choix bon pour la santé cardiaque. Un produit peut ne pas contenir de cholestérol mais peut en revanche contenir beaucoup de gras polyinsaturés transformés qui sont aussi nocifs (si ce n'est pas plus) pour la santé cardiaque.
- que esters, glycérides, glycérol, shortening sont des synonymes de gras.
- que le maximum de gras total à consommer par jour est d'environ 32 à 64 g pour une femme (2100 calories) et 45 à 90 g pour un homme (2700 calories).

- qu'une des méthodes utilisées par l'industrie pour diminuer la quantité de gras d'un produit commercial consiste à retirer ce gras mais à le remplacer par un gras transformé, additionné d'additifs.
- qu'il n'est pas judicieux de choisir un produit allégé en gras auquel on a ajouté du sucre, des gras hydrogénés et des additifs alimentaires.
- que la meilleure matière grasse à tartiner doit contenir le moins possible de gras saturés, aucun gras trans et aucun cholestérol alimentaire.

### Cholestérol

#### Recommandation : moins de 300mg par jour.

Notre corps fabrique tout le cholestérol dont il a besoin à partir de divers nutriments. Une alimentation qui ne contient aucune trace de cholestérol ne provoque donc jamais de déficience à ce niveau.

Contrairement aux transporteurs de cholestérol sanguin, il n'existe pas de bon ni de mauvais cholestérol dans les aliments et seuls les aliments de sources animales contiennent du cholestérol.

Le cholestérol alimentaire agit en synergie avec les gras saturés pour augmenter le niveau de cholestérol sanguin. Il semble même que la présence de cholestérol serait essentielle à l'effet hypercholestérolémiant des gras saturés.

### Les acides gras monoinsaturés

#### Recommandation : 10-14% des calories totales (entre 30 et 42g pour un homme et entre 21 et 30g pour une femme).

En substituant les acides gras saturés par des monoinsaturés, on diminue les risques de développer une maladie cardiovasculaire.

Aucune recommandation n'a été émise pour la consommation des gras monoinsaturés. Toutefois en tenant compte des recommandations de l'OMS pour les autres lipides, on peut déduire que les acides gras monoinsaturés peuvent représenter environ 10-14 % de l'apport total en calories.

### Acides gras polyinsaturés

#### Recommandation : Oméga-6 : 5 - 8 % des calories totales (15 - 24g pour un homme, 10,6 - 17g pour une femme).

#### Oméga-3 : 1 - 2 % des calories totales (3 - 6 g pour un homme, 2,1 - 4,2g pour une femme).

Une quantité trop élevée d'acides gras polyinsaturés augmente la susceptibilité des LDL à l'oxydation. Plusieurs études suggèrent que l'oxydation des LDL pourrait contribuer au processus d'athérosclérose.

Les acides gras essentiels font partie du groupe des acides gras polyinsaturés et comprennent les gras essentiels acide linoléique (oméga-6) et acide alpha-linolénique (oméga-3). Le corps étant incapable de synthétiser ces gras, ils doivent donc provenir de

### Exemple d'une étiquette d'un emballage de biscuits

**Une portion équivaut à 26g= environ 2 biscuits**

	Par biscuit
Énergie	69 cal/290kj
Protéines	0,9 g
Matières grasses	4,0 g
Polyinsaturées	0,5 g
Monoinsaturées	1,7 g
Saturées	0,8 g
Trans	1,0 g
Cholestérol	2,2 mg
Glucides	7,2 g
Fibres alimentaires	0,3 g

**La portion indiquée correspond-elle à la portion consommée ?**

**Maximum de gras pour une femme 64 g, pour un homme 90 g**

**Indique la présence de gras trans**

#### Ingrédients :

Farine non blanchie, shortening d'huile végétale, sucre, arachides, mélasse, poudre d'œuf entier, lactosérum en poudre, sel, poudre à pâte, bicarbonate de sodium, arômes naturels.

## Teneur en acides monoinsaturés de certains aliments

Aliments	Quantité	Mono-insaturés (g)
Huile d'olive	1c.àT(15ml)	10,1
Avocats	1/2	9,7
Huile de canola	1c.àT(15ml)	8,14
Noisettes hachées	2c. à T(30ml)	7,0
Amandes	2c. à T(30ml)	6,0
Pacanes	2c. à T(30ml)	5,8
Saumon	100g	5,5
Huile de sésame	1c.àT(15ml)	5,49
Pistaches	2c. à T(30ml)	5,2
Arachides	2c. à T(30ml)	4,5
Olives mûres	10	3,5

l'alimentation et c'est pour cette raison qu'ils sont essentiels. Comme ils sont métabolisés par la même famille d'enzymes, il est important qu'un équilibre soit respecté entre les oméga-6 (acide linoléique) et les oméga-3 (acide alpha-linolénique). L'Institute of Medicine of the National Academies ne formule aucune recommandation spécifique à propos du ratio oméga6/oméga3 sauf pour les femmes enceintes et qui allaitent (un ratio en-dessous de 5:1 peut être associé à des problèmes de croissance chez le nourrisson).

De plus, l'OMS ne le spécifie pas, mais Santé Canada suggère qu'il est possible de consommer au moins 10% de l'apport recommandé en acide alpha-linolénique (ALN) sous forme d'acide eicosapentanoïque(AEP) et/ou d'acide docosahexa-noïque (ADH) soit 0,06% à 0,12% de l'apport total en calories (entre 0,18g et 0,36g pour un homme et entre 0,13 et 0,26 pour une femme). Une consommation modérée de ces derniers pourrait avoir des effets bénéfiques sur la santé.

## Huiles pressées à froid

En comparaison à une huile raffinée, l'huile pressée à froid contient plus de phytostérols capables de bloquer l'absorption du cholestérol alimentaire; plus de vitamine E, un antioxydant naturel; plus de pigments comme le carotène et la chlorophylle et des traces de minéraux comme le calcium, le magnésium, le fer, le cuivre et le phosphore.

## Teneur en oméga-6 de certains aliments

Aliments	Quantité	Oméga-6 (g) acide linoléique
<b>Huiles<sup>3</sup></b>		
Huile de carthame	1c. à T(15ml)	10,2
Huile de tournesol	1c. à T(15ml)	9,1
Huile de maïs	1c. à T(15ml)	8,0
Huile de soya	1c. à T(15ml)	7,1
<b>Graines et noix</b>		
Noix de Grenoble	1c. à T(15ml)	2,4
Pignons	1c. à T(15ml)	2,1
Noix du Brésil	2	2,1
Graines de tournesol	1c. à T(15ml)	1,8
Graines de citrouilles	20 graines	0,83
<b>Autres</b>		
Certaines margarines molles	1 c. à T(15 ml)	entre 2 et 6

3 Toutes les huiles devraient toujours être pressées à froid

## Comment distinguer les deux huiles à l'épicerie ?

Premièrement on peut lire sur l'étiquette la mention «pressée à froid» de même qu'une date de pressage ou d'expiration. De plus, le contenant des huiles pressées à froid est opaque, souvent vert foncé pour protéger l'huile de la lumière.

## Que dire sur les graines et l'huile de lin?

Les graines de lin entières sont disponibles dans la plupart des marchés à grandes surfaces et dans les magasins d'aliments naturels. Si les graines de lin sont consommées pour leur apport en acides gras oméga-3(ALN), il est nécessaire de les mouliner (à moins de les mastiquer avec grande application...) afin que les nutriments soient mieux absorbés. Il est également possible de les trouver déjà moulues dans les réfrigérateurs de certains magasins d'aliments naturels. Les graines entières se conservent assez bien mais une fois moulues elles rancissent facilement. Il faut les garder au réfrigérateur, au plus une semaine et les consommer en les saupoudrant sur les céréales, le yogourt ou les salades.

Le régime méditerranéen

## Le régime méditerranéen

L'huile de lin est disponible dans la plupart des magasins naturels. Comme elle rancit très facilement, elle doit absolument être conservée au réfrigérateur et consommée rapidement une fois le contenant ouvert. Il est préférable d'acheter de petites quantités et privilégier les contenants opaques. L'huile de lin n'est pas adéquate pour la cuisson car elle s'oxyde facilement à la chaleur.

Des études épidémiologiques et des essais cliniques ont montré que des nutriments ou associations de nutriments caractéristiques du régime méditerranéen pouvaient avoir des conséquences cliniques d'une ampleur significative, notamment chez des patients porteurs de cardiopathies ischémiques. L'association de ces effets protecteurs et des effets bénéfiques sur le bilan lipidique standard confère à ce type de régime un intérêt considérable en santé publique.

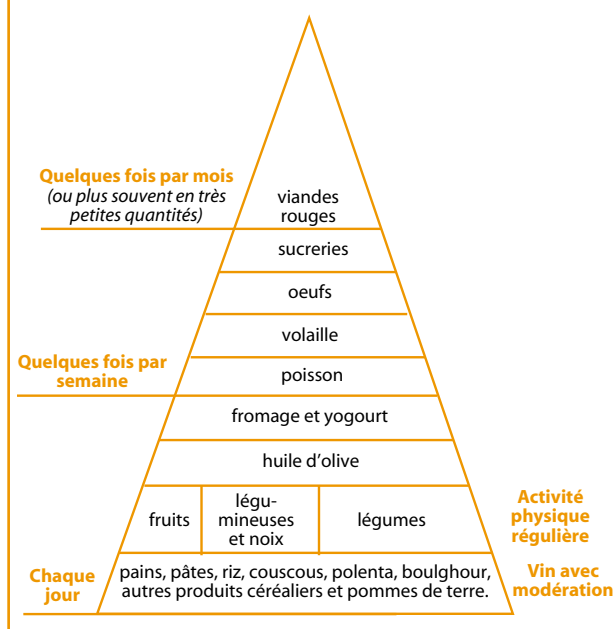
## En bref

On sait depuis de nombreuses années qu'une consommation excessive de gras est néfaste pour la santé. Les dernières études démontrent cependant que certains gras sont bénéfiques (monoinsaturés) et dans certains cas, essentiels à la santé (oméga-3, oméga-6). Il est donc important de considérer le type de gras que consomment vos patients et de distinguer les "bons" des "mauvais" gras. On recommandera de diminuer la consommation de gras de source animale ou de gras transformé (trans) pour les remplacer par des gras provenant des noix, graines, huiles pressées à froid et poissons.

## Caractéristiques nutritionnelles principales du régime méditerranéen :

- Riche en gras monoinsaturés provenant surtout de l'huile d'olive.
- Riche en gras oméga-3 provenant surtout du poisson consommé plusieurs fois par semaine.
- Riche en antioxydants provenant de l'abondance de fruits, légumes, noix et graines consommés quotidiennement.
- Riche en vitamines du complexe B provenant du poisson, des légumes verts et des légumineuses.
- Riche en fibres provenant des produits céréaliers, fruits, légumes et légumineuses.
- Pauvre en gras saturés provenant de la viande rouge.

## La pyramide du régime méditerranéen



## Teneur en gras, gras saturés, gras trans et cholestérol de certains aliments

Aliments	Quantité	Gras total(g)	Acides gras saturés(g)	Acides gras trans <sup>1</sup> (g)	Cholestérol (mg)
<b>Matières grasses</b>					
Beurre	2c. à thé(10ml)	7,8	4,8	0,4	21,3
Margarine dure hydrogénée(moyenne)	2c. à thé (10ml)	7,7	1,6	3,0	0
Margarine molle hydrogénée(moyenne)	2c. à thé (10ml)	7,7	1,3	3,0	0
Margarine molle partiellement hydrogénée	2c. à thé (10ml)	7,7	1,4	1,9	0
Margarine molle non hydrogénée (moyenne)	2c. à thé (10ml)	7,7	1,1	0,08	0
Shortening d'huile végétale	2c. à thé (10ml)	8,7	2,2	4,9	0
Huiles commerciales (moyenne)	2c. à thé (10ml)	9,2	0,9 à 1,5	1,7	0
Huile pressée à froid (moyenne)	2c. à thé (10ml)	9,2	0,8	0	0
<b>Grignotines</b>					
Craquelins commerciaux (moyenne)	25g(environ 8 )	6,4	1	2,1	0
Croustilles (moyenne)	1 sac(70g)	25	6.1	1,5	0
<b>Pâtisseries et sucreries</b>					
Biscuits commerciaux (brisures de chocolat)	4(40g)	6	1,8	0,4	0
Gâteaux commerciaux (moyenne)	1 morceau (70g)	11	3,0	0,7	35
Beignes	1(63g)	14,4	3,4	2,0	20
Muffins commerciaux (moyenne)	1(113g)	7,3	1,6	0,7	34
Croissant au beurre	1(67g)	14,1	7,9	1,6	50
Chocolat au lait	50g	15,4	9,2	0,6	11
Tarte aux pacanes	1 pointe(113g)	20,9	4,25	1,2	36
<b>Viande et charcuteries</b>					
Poulet cuisse + peau	66g(1 cuisse)	11,9	3,33	1,21	61
Salami de porc	50g(5 tranches)	16,9	6,0	1,1	39,5
Jambon maigre (5 % de gras)	100g(3 tranches)	5	1,6	0,55	47
Bœuf maigre et gras (coupes diverses)	100g	20	7,9	2,8	86
Bœuf maigre	100g	8,1	3,1	1,3	86
<b>Œufs et produits laitiers</b>					
1 œuf entier		5,3	1,6	0,9	216
Lait entier	1 tasse(250ml)	8,6	5,4	0,43	35
Lait 2 %	1 tasse(250ml)	5	3,1	0,31	19
Fromage 33 %	50g	16,5	10,5	0,9	52,5
Fromage 17 %	50g	8,6	5,4	0,5	27
Crème glacée 16 %	1 tasse(250ml)	25	16	1,5	95
Yogourt glacé	1 tasse(250ml)	11,3	7,3	0,6	20
<b>Mets préparés</b>					
Frites	30(150g)	16	4,8	1,5	0
Quiche Lorraine	1 pointe	24	9,8	1,6	175
Pizza pepperoni et fromage	1 pointe(142g)	14	4,5	0,9	28

1 La valeur en gras trans est une valeur calculée

## Teneur en oméga-3 de certains aliments

Aliments	Quantité	Oméga-3 (g)	ALN(g) acide alphalinoléique	AEP(g) acide eicosapentanoïque	ADH(g) acide docosahexanoïque
<b>D'origine marine</b>					
Maquereau	100g	1,43	0,11	0,5	0,7
Hareng	100g	2,22	0,13	0,91	1,11
Thon en conserve dans l'eau	100g	0,94	0,07	0,23	0,62
Sardines en conserve	100g	1,4	0,47	0,45	0,48
Truite arc-en ciel	100g	1,24	0,08	0,33	0,82
Saumon(atlantique)	100g	2,14	0,11	1,01	0,73
Flétan	100g	0,66	0,08	0,09	0,37
Crevettes	100g	0,32	0,01	0,17	0,14
Moules	100g	0,87	0,04	0,28	0,51
Anchois	100g				
Huile de foie de morue(15ml)	1c.à table(15ml)	2,73	0,13	0,95	1,52
<b>Autres sources</b>					
Huile de lin	1c.à soupe(15ml)	7,36	7,36	-	-
Graines de lin moulues	2c à thé(10ml)	1,45	1,45	-	-
Graines de citrouille <sup>2</sup>	2c.à soupe(30ml)	1,95*	1,95	-	-
Huile de canola	1c.à soupe(15ml)	1,29	1,29	-	-
Noix de grenoble	2c.à soupe(30ml)	1,15	1,15	-	-
Huile de soya	1c.à soupe(15ml)	0,94	0,94	-	-
Œufs enrichis en oméga-3	2	0,80	0,63	0,02	0,16
Tofu	100g	0,58	0,58	-	-
Boisson de soya	1 tasse(250ml)	0,25	0,25	-	-

2 Pour les graines de citrouilles, certaines analyses démontrent un faible apport en oméga-3(0,05g/30g).

## Prévention en pratique médicale

Un bulletin de la Direction de santé publique de Montréal publié avec la collaboration de l'Association des médecins omnipraticiens de Montréal dans le cadre du programme Prévention en pratique médicale coordonné par le docteur Jean Cloutier.

Ce numéro est une réalisation de l'unité Santé physique.

**Responsable d'unité :** Dr Jacques Durocher

**Rédacteur en chef :** Dr Claude Thivierge

**Édition :** Élisabeth Pérès

**Infographie :** Manon Girard

**Auteure :** Stéphanie Grigg, nutritionniste

**Collaborateurs :** Sylvie Chevalier, Lyse Vanier, DSP de Montréal

1301, rue Sherbrooke Est, Montréal (Québec) H2L 1M3

Téléphone : (514) 528-2400

<http://www.santepub-mtl.qc.ca>

[courriel: jloutie@santepub-mtl.qc.ca](mailto:jloutie@santepub-mtl.qc.ca)

ISSN (version imprimée) : 1481-3734

ISSN (version en ligne) : 1712-2937

Dépôt légal — Bibliothèque nationale du Québec, 2004

Dépôt légal — Bibliothèque nationale du Canada, 2004

Numéro de convention : 40005583

Agence  
de développement  
de réseaux locaux  
de services de santé  
et de services sociaux



Association  
des Médecins  
Omnipraticiens  
de Montréal

Québec  
Montréal

Santé publique

## Teneur en gras, gras saturés, gras trans et cholestérol de certains aliments

Aliments	Quantité	Gras total(g)	Acides gras saturés(g)	Acides gras trans <sup>1</sup> (g)	Cholestérol (mg)
<b>Matières grasses</b>					
Beurre	2c. à thé(10ml)	7,8	4,8	0,4	21,3
Margarine dure hydrogénée(moyenne)	2c. à thé (10ml)	7,7	1,6	3,0	0
Margarine molle hydrogénée(moyenne)	2c. à thé (10ml)	7,7	1,3	3,0	0
Margarine molle partiellement hydrogénée	2c. à thé (10ml)	7,7	1,4	1,9	0
Margarine molle non hydrogénée (moyenne)	2c. à thé (10ml)	7,7	1,1	0,08	0
Shortening d'huile végétale	2c. à thé (10ml)	8,7	2,2	4,9	0
Huiles commerciales (moyenne)	2c. à thé (10ml)	9,2	0,9 à 1,5	1,7	0
Huile pressée à froid (moyenne)	2c. à thé (10ml)	9,2	0,8	0	0
<b>Grignotines</b>					
Craquelins commerciaux (moyenne)	25g(environ 8 )	6,4	1	2,1	0
Croustilles (moyenne)	1 sac(70g)	25	6.1	1,5	0
<b>Pâtisseries et sucreries</b>					
Biscuits commerciaux (brisures de chocolat)	4(40g)	6	1,8	0,4	0
Gâteaux commerciaux (moyenne)	1 morceau (70g)	11	3,0	0,7	35
Beignes	1(63g)	14,4	3,4	2,0	20
Muffins commerciaux (moyenne)	1(113g)	7,3	1,6	0,7	34
Croissant au beurre	1(67g)	14,1	7,9	1,6	50
Chocolat au lait	50g	15,4	9,2	0,6	11
Tarte aux pacanes	1 pointe(113g)	20,9	4,25	1,2	36
<b>Viande et charcuteries</b>					
Poulet cuisé + peau	66g(1 cuisse)	11,9	3,33	1,21	61
Salami de porc	50g(5 tranches)	16,9	6,0	1,1	39,5
Jambon maigre (5 % de gras)	100g(3 tranches)	5	1,6	0,55	47
Bœuf maigre et gras (coupes diverses)	100g	20	7,9	2,8	86
Bœuf maigre	100g	8,1	3,1	1,3	86
<b>Œufs et produits laitiers</b>					
1 œuf entier		5,3	1,6	0,9	216
Lait entier	1 tasse(250ml)	8,6	5,4	0,43	35
Lait 2 %	1 tasse(250ml)	5	3,1	0,31	19
Fromage 33 %	50g	16,5	10,5	0,9	52,5
Fromage 17 %	50g	8,6	5,4	0,5	27
Crème glacée 16 %	1 tasse(250ml)	25	16	1,5	95
Yogourt glacé	1 tasse(250ml)	11,3	7,3	0,6	20
<b>Mets préparés</b>					
Frites	30(150g)	16	4,8	1,5	0
Quiche Lorraine	1 pointe	24	9,8	1,6	175
Pizza pepperoni et fromage	1 pointe(142g)	14	4,5	0,9	28

1 La valeur en gras trans est une valeur calculée

## Teneur en oméga-3 de certains aliments

Aliments	Quantité	Oméga-3 (g)	ALN(g) acide alpha-linolénique	AEP(g) acide eicosapentaénoïque	ADH(g) acide docosahexaénoïque
<b>D'origine marine</b>					
Maquereau	100g	1,43	0,11	0,5	0,7
Hareng	100g	2,22	0,13	0,91	1,11
Thon en conserve dans l'eau	100g	0,94	0,07	0,23	0,62
Sardines en conserve	100g	1,4	0,47	0,45	0,48
Truite arc-en ciel	100g	1,24	0,08	0,33	0,82
Saumon(atlantique)	100g	2,14	0,11	1,01	0,73
Flétan	100g	0,66	0,08	0,09	0,37
Crevettes	100g	0,32	0,01	0,17	0,14
Moules	100g	0,87	0,04	0,28	0,51
Anchois	100g				
Huile de foie de morue(15ml)	1c.à table(15ml)	2,73	0,13	0,95	1,52
<b>Autres sources</b>					
Huile de lin	1c.à soupe(15ml)	7,36	7,36	-	-
Graines de lin moulues	2c à thé(10ml)	1,45	1,45	-	-
Graines de citrouille <sup>2</sup>	2c.à soupe(30ml)	1,95*	1,95	-	-
Huile de canola	1c.à soupe(15ml)	1,29	1,29	-	-
Noix de grenoble	2c.à soupe(30ml)	1,15	1,15	-	-
Huile de soya	1c.à soupe(15ml)	0,94	0,94	-	-
Œufs enrichis en oméga-3	2	0,80	0,63	0,02	0,16
Tofu	100g	0,58	0,58	-	-
Boisson de soya	1 tasse(250ml)	0,25	0,25	-	-

2 Pour les graines de citrouilles, certaines analyses démontrent un faible apport en oméga-3(0,05g/30g).

## Teneur en oméga-6 de certains aliments

Aliments	Quantité	Oméga-6 (g) acide linoléique
<b>Huiles<sup>3</sup></b>		
Huile de carthame	1c. à T(15ml)	10,2
Huile de tournesol	1c. à T(15ml)	9,1
Huile de maïs	1c. à T(15ml)	8,0
Huile de soya	1c. à T(15ml)	7,1
<b>Graines et noix</b>		
Noix de Grenoble	1c. à T(15ml)	2,4
Pignons	1c. à T(15ml)	2,1
Noix du Brésil	2	2,1
Graines de tournesol	1c. à T(15ml)	1,8
Graines de citrouilles	20 graines	0,83
<b>Autres</b>		
Certaines margarines molles	1 c. à T(15 ml)	entre 2 et 6

3 Toutes les huiles devraient toujours être pressées à froid

**Pour traduire les pourcentages de tous les gras recommandés en grammes par jour :**

$$2700^A \times 30 \%^B = 810/9^C = 90g$$

<sup>A</sup> Calories

<sup>B</sup> Apport maximal recommandé

<sup>C</sup> Car il y a 9 calories par gramme de gras

## Les lipides alimentaires

### Ce qu'il faut retenir

#### Exemple d'une étiquette d'un emballage de biscuits

**Une portion équivaut à 26g=**  
environ 2 biscuits

La **portion indiquée**  
correspond-elle à la portion  
consommée ?

#### Par biscuit

Énergie	69 cal/290kj
Protéines	0,9 g
Matières grasses	4,0 g
Polyinsaturées	0,5 g
Monoinsaturées	1,7 g
Saturées	0,8 g
Trans	1,0 g
Cholestérol	2,2 mg
Glucides	7,2 g
Fibres alimentaires	0,3 g

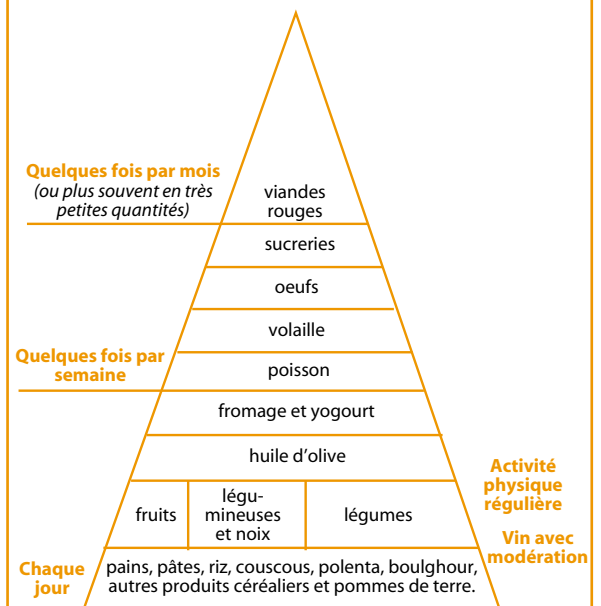
Maximum de gras  
pour une femme 64 g,  
pour un homme 90 g

Indique la présence  
de gras trans

#### Ingrédients :

Farine non blanchie, shortening d'huile végétale, sucre, arachides, mélasse, poudre d'œuf entier, lactosérum en poudre, sel, poudre à pâte, bicarbonate de sodium, arômes naturels.

#### La pyramide du régime méditerranéen



#### Caractéristiques nutritionnelles principales du régime méditerranéen :

- Riche en gras monoinsaturés provenant surtout de l'huile d'olive.
- Riche en gras oméga-3 provenant surtout du poisson consommé plusieurs fois par semaine.
- Riche en antioxydants provenant de l'abondance de fruits, légumes, noix et graines consommés quotidiennement.
- Riche en vitamines du complexe B provenant du poisson, des légumes verts et des légumineuses.
- Riche en fibres provenant des produits céréaliers, fruits, légumes et légumineuses.
- Pauvre en gras saturés provenant de la viande rouge.

#### Résumé des recommandations de l'OMS

Nutriments	Apport recommandé (% des calories totales)	Apport recommandé en grammes	
		Hommes 2700 calories	Femmes 2100 calories
Gras total(sans le cholestérol)	15-30 %	45g à 90g	32g à 64g
Acides gras saturés	moins de 10 %	30g	21g
Acides gras trans	moins de 1 %	3g	2,1g
Acides gras monoinsaturés	10-14 %*	30g à 42g	21g à 30g
Acide gras polyinsaturés	6-10 %		
Acides gras oméga-6	5-8 %	15g à 24g	11g à 17g
Acide gras oméga-3	1-2 %	3g à 6g	2,1 g à 4,2g
Cholestérol	moins de 300mg		

\* Par déduction