

Acides gras (vue d'ensemble)



- [Le clan des gras](#)
- [Gras insaturés](#)
- [Gras saturés](#)
- [Gras trans](#)
- [Recommandations](#)
- [Références](#)

Le clan des gras

Les matières grasses, ou lipides, font partie de l'alimentation des humains depuis toujours. Elles sont d'ailleurs indispensables à la santé : elles fournissent de l'énergie, contribuent à la régulation de la température corporelle, de même qu'à la synthèse des hormones et à la fertilité, fournissent des acides gras essentiels, permettent l'absorption des vitamines A, D, E et K, procurent un sentiment de satiété, rehaussent la saveur et la texture des aliments, donnent de l'éclat au teint et à la chevelure, etc.

Voici une courte description des différents types de matières grasses présentes dans les aliments.

Gras insaturés

Ces lipides se divisent en deux catégories.

Les acides gras polyinsaturés (oméga-6 et oméga-3). Ils sont liquides à la température ambiante et ne figent pas lorsqu'ils sont réfrigérés.

Les principales sources d'acides gras de type **oméga-6** sont les huiles de maïs, de soya et de tournesol. Ces huiles résistent mal aux hautes températures et devraient être réservées à la cuisson au four.

Les graines de lin et de chanvre, les noix de Grenoble et les huiles qu'on en tire sont particulièrement riches en gras de type **oméga-3**. Elles ne doivent surtout pas être chauffées si on veut préserver ces fragiles acides gras. Les poissons gras et les huiles qu'on en tire sont également de bonnes sources d'oméga-3, mais d'un type différent de celui des végétaux. Les gras oméga-3 ont un effet protecteur reconnu sur la fonction

cardiovasculaire. Les huiles de poisson ont une feuille de route particulièrement impressionnante à ce chapitre.

Les acides gras oméga-6 sont aussi considérés comme de bons gras, car ils ont un impact positif sur les taux de lipides sanguins, mais en excès, ils empêchent l'utilisation optimale des oméga-3 par l'organisme. Le rapport oméga-6/oméga-3 dans l'alimentation occidentale est de 10/1 à 30/1, tandis qu'il devrait être, idéalement, de 1/1 à 4/1.

Pour en savoir plus sur les acides gras oméga-6 et oméga-3, consulter notre fiche sur les acides gras essentiels.

Les acides gras monoinsaturés (oméga-9). Ils sont également liquides à la température ambiante, mais peuvent supporter la chaleur : on peut donc les utiliser pour la cuisson. Considérés comme de « bons gras », les lipides insaturés ont des effets bénéfiques reconnus sur la fonction cardiovasculaire et pourraient contribuer à un meilleur contrôle de la glycémie chez les diabétiques. L'avocat, la plupart des noix et des graines ainsi que les huiles d'olive, de canola et d'arachide sont de bonnes sources de gras monoinsaturés. Consulter notre fiche sur les acides gras oméga-9 pour en savoir plus.

Gras saturés

Les lipides saturés se présentent sous forme solide à la température ambiante. Ils sont généralement moins susceptibles de rancir que les gras insaturés et supportent donc mieux la chaleur de la cuisson.

Ils proviennent du règne animal (beurre, fromage, crème, saindoux ou graisses de porc, de boeuf, d'oise, de canard, etc.) ou végétal (huile de noix de coco, huile de palme).

Ils ont mauvaise réputation, car leur consommation en excès fait augmenter le taux de « mauvais » cholestérol sanguin, mais ils ont leur place dans l'alimentation humaine. Ils sont notamment des constituants importants des membranes cellulaires.

Gras trans

L'hydrogénation est un procédé industriel qui modifie la configuration des molécules d'acides gras insaturés. On obtient ainsi des gras trans qui permettent de confectionner, à partir d'huiles végétales insaturées (le plus souvent de soya, de maïs ou de canola), des margarines plus ou moins solides à la température ambiante et des shortenings qui peuvent tolérer de hautes températures de cuisson. De plus, ces produits ont une longue durée de conservation.

L'effet néfaste des acides gras trans sur les taux de cholestérol et de triglycérides est bien connu.

Le cholestérol

Le cholestérol que le corps fabrique est considéré comme un lipide sanguin. Cependant, le cholestérol des aliments n'est techniquement pas un gras, car il ne fournit pas d'énergie.

Le foie produit environ 75 % du cholestérol présent dans l'organisme, et les aliments fournissent les 25 % restant. Notez cependant que le corps est en mesure de produire tout le cholestérol dont il a besoin sans apport extérieur.

Le cholestérol est indispensable à l'organisme. Produit par le foie, il entre dans la composition des membranes cellulaires, de certaines hormones et de la bile.

Les aliments ne contiennent pas de « bon » ou de « mauvais » cholestérol. En fait, ces deux types de cholestérol sont plutôt les transporteurs du cholestérol dans le sang. Les transporteurs HDL (lipoprotéines de haute densité) ont un effet « nettoyant » sur les artères, tandis que les transporteurs LDL (lipoprotéines de basse densité), lorsqu'ils sont présents en excès, ont un effet « encrassant ».

On associe souvent la consommation d'aliments riches en cholestérol (oeuf, viande) à l'augmentation du taux de cholestérol sanguin, tandis qu'en fait, les gras saturés et les gras trans ont un effet beaucoup plus marqué à ce chapitre.

Recommandations

Dans l'état actuel de la recherche, les experts font la recommandation générale suivante¹ :

- l'apport quotidien en calories provenant des matières grasses ne devrait pas dépasser 30 % de l'apport énergétique total (calories);
- la moitié de ces matières grasses devrait provenir des gras monoinsaturés (oméga-9), un quart, des gras polyinsaturés (oméga-3 et oméga-6) et le dernier quart, des gras saturés;
- on peut remplacer une partie des gras saturés par des gras monoinsaturés, à condition de ne pas excéder la limite totale de 30 % de l'apport énergétique quotidien provenant des matières grasses.

Recherche et rédaction : Françoise Ruby, Pierre Lefrançois et Paulette Vanier
Fiche créée le : 8 août 2005

Références

Bibliographie

Erasmus Udo. *Fats that Heal Fat that Kill*, Alive Books, Canada, 1993.

Lambert-Lagacé Louise, Laflamme Michelle. *Bon gras, mauvais gras*, Les Éditions de l'Homme, Canada, 1993.

Willett Walter, *Manger, boire et vivre en bonne santé*, Les Éditions de l'Homme, Canada, 2004.

Frappier Renée, Gosselin Danielle. *Le guide des bon gras*. Les Éditions Maxam, Québec, 2^e édition, 1999.

Notes

1. Kris-Etherton PM. [AHA Science Advisory. Monounsaturated fatty acids and risk of cardiovascular disease. American Heart Association. Nutrition Committee. Circulation.](http://circ.ahajournals.org) 1999 Sep 14;100(11):1253-8. Texte intégral : <http://circ.ahajournals.org>

Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.