

Les matières grasses ont des effets plus ou moins favorables sur la santé, en particulier sur le cholestérol sanguin et l'état des artères.

| | | |
|---|---|---|
| <p>Les « bonnes graisses » = acides gras insaturés</p> | <p>On les trouve surtout dans :</p> <ul style="list-style-type: none"> • certaines viandes, en particulier les volailles ; • certains poissons : saumon, sardine, maquereau ; • les fruits oléagineux : avocat, noix, noisettes ; • certaines huiles : colza, olive, noix. | <p>Leur consommation contribue, dans une certaine mesure, au bon fonctionnement du système cardiovasculaire</p> |
| Même s'il s'agit de « bonnes graisses », je fais attention aux quantités. | | |
| <p>Les « mauvaises graisses » = acides gras saturés</p> | <p>On les trouve surtout dans :</p> <ul style="list-style-type: none"> • les produits frits ou panés ; • de nombreux plats tout prêts ; • les viennoiseries ; • les biscuits (sucrés et apéritifs) ; • les produits d'origine animale : fromage, beurre, crème fraîche, viandes grasses, charcuterie, etc. ; • certaines huiles : palme, coco. | <p>Leur consommation en excès favorise les maladies cardiovasculaires</p> |

www.mangerbouger.fr

422-76014-DE - Septembre 2010 (MAJ juillet 2022)

Repères diabète

Les graisses dans l'alimentation



Les livrets de la collection **Repères diabète** visent à vous apporter des connaissances précises et validées sur des thèmes liés au **diabète**, afin de vous aider à mieux comprendre votre maladie mais aussi à faciliter et améliorer le dialogue avec tous les professionnels de santé.

 **sophia**

Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

ameli.fr/diabete

Pour contacter un infirmier-conseiller en santé sophia

Métropole 0 809 400 040
Antilles & Guyane 0 809 100 097
La Réunion 0 809 109 974

Service gratuit + prix appel

 **sophia**

Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

ameli.fr/diabete

Les graisses dans l'alimentation

Le diabète est souvent associé au sucre : pour équilibrer sa glycémie, on limite les aliments sucrés...

Pourtant, c'est aussi des graisses dont il faut se méfier lorsque l'on a du diabète.

Une alimentation trop riche en graisses favorise la prise de poids, ce qui peut déséquilibrer le diabète de façon durable.

Certains aliments gras contiennent également du mauvais cholestérol et si on en consomme trop régulièrement, le risque de complications cardiovasculaires augmente.

Savoir faire le tri parmi les graisses et adopter une alimentation équilibrée permet de limiter ces risques.

Dois-je supprimer les aliments gras ?

Non ! Ce qui est important c'est de bien les choisir. Les graisses sont nécessaires à notre organisme car elles apportent de l'énergie. Il faut distinguer :

- ▶ les « bonnes graisses », surtout présentes dans les aliments d'origine végétale, comme l'huile d'olive, l'avocat ou les noix. Elles sont riches en acides gras insaturés ;
- ▶ les « mauvaises graisses », que l'on retrouve plutôt dans les produits d'origine animale, comme la charcuterie, le beurre, la crème, etc. Elles contiennent des acides gras saturés.



Attention, les « bonnes graisses » contiennent autant de calories que les « mauvaises graisses » !
Par exemple, 100 g d'huile d'olive contiennent plus de calories que 100 g de beurre doux.

Au quotidien, je reste attentif...

- ▶ Je fais attention aux matières grasses « cachées », présentes par exemple dans les crèmes glacées, la viande persillée ou les plats cuisinés, en regardant bien l'étiquette du produit. Un plat comportant plus de 10 % de graisses (10 g de lipides pour 100 g) est considéré comme gras.
- ▶ Je me rappelle qu'un produit allégé en matières grasses ne l'est pas forcément en sucres...

| NUTRITIONNELLE MOYENNE | |
|------------------------|---------------|
| Valeur énergétique | 490 kcal/100g |
| Protéines | 7,6 g |
| Glucides dont : | 64 g |
| - sucres | 26,2 g |
| Lipides dont : | 22,6 g |
| acides gras saturés | 10,3 g |
| Fibres alimentaires | 5,4 g |
| Calcium | 170 mg |

... Et dans ma cuisine ?

- ▶ Je prends l'habitude de « doser » les graisses que je consomme : une cuillère à soupe d'huile et de beurre par jour et par personne.
- ▶ J'utilise des récipients anti-adhésifs : ils nécessitent peu ou pas de graisses.
- ▶ Je privilégie des modes de cuisson sans matières grasses : à l'étuvée, au grill, en papillotes.
- ▶ Je teste de nouveaux assaisonnements à base de yaourt, d'épices, de citron, plutôt que des sauces toutes prêtes.