



Unilever Canada Inc.
160 Bloor Street East, Suite 1500
Toronto, Ontario M4W 3R2
Canada

Reception: 416-964-1857
Fax: 416-964-0294
www.unilever.ca

LES GRAISSES ALIMENTAIRES

Un survol

Les graisses saines

Des études ont démontré que l'une des manières les plus efficaces de réduire le risque de cholestérol sanguin élevé et de maladie cardiaque est de remplacer les gras saturés et les gras trans par des gras monoinsaturés et polyinsaturés dans une alimentation équilibrée.ⁱ

Les gras saturés et trans

Les gras saturés et trans contribuent à la hausse du cholestérol sanguin, ce qui peut entraîner un durcissement des artères et accroître le risque de maladie cardiaque.ⁱⁱ Remplacer les gras saturés et trans par des gras monoinsaturés et polyinsaturés peut aider à réduire les taux de cholestérol et réduire le risque de maladie cardiaque et d'accident cardiovasculaire.ⁱⁱⁱ

Les gras saturés accroissent les taux de cholestérol totaux et les taux de mauvais cholestérol LDL, et ils augmentent le risque de maladie cardiaque.ⁱⁱⁱ Ces gras se retrouvent dans :

- Les produits comme la viande et les produits laitiers entiers tels que la crème et le beurre,
- Les repas-minute et les aliments préparés avec du beurre ou de l'huile hydrogénée.

Les gras trans sont susceptibles d'accroître les taux de cholestérol totaux et les taux de mauvais cholestérol LDL; de plus, ils réduisent les taux de bon cholestérol HDL.^{iv} Ces gras se retrouvent surtout dans les aliments préparés avec une huile partiellement hydrogénée ou du shortening, tel que :

- Les repas-minute
- Les biscuits
- Les croustilles
- Les craquelins
- Les produits de boulangerie
- Les aliments frits

Les gras monoinsaturés et polyinsaturés

Les graisses alimentaires saines forment une partie essentielle de l'alimentation – des études ont démontré que les graisses « saines » peuvent contribuer à réduire les niveaux de cholestérol sanguin.^v Les consommateurs doivent toujours lire l'étiquetage nutritionnel et choisir des aliments dont la teneur en gras monoinsaturés ou polyinsaturés est supérieure, au lieu d'aliments renfermant des gras saturés ou trans.

Les gras monoinsaturés peuvent contribuer à réduire les taux de mauvais cholestérol LDL. De telles graisses se retrouvent dans :

- L'huile d'olive
- L'huile de canola
- La margarine molle non hydrogénée faite à partir de ces huiles
- La mayonnaise faite à partir de ces huiles

Les gras polyinsaturés peuvent contribuer à réduire les taux de cholestérol sanguin et le risque de maladie cardiaque.^{vi} De telles graisses se retrouvent dans :

- L'huile de carthame
- L'huile de tournesol
- L'huile de maïs
- L'huile de canola
- L'huile de soya
- L'huile d'olive
- La margarine molle non hydrogénée faite à partir de ces huiles
- La mayonnaise faite à partir de ces huiles

Les gras polyinsaturés oméga-3 et oméga-6 sont essentiels pour l'alimentation. Certains gras oméga-3 (DHA, EPA) semblent pouvoir réduire le risque de maladie cardiaque.^{vii}

Trois principaux acides gras oméga-3 se retrouvent dans les aliments :

- Acide alpha-linolénique (ALA)
 - Il s'agit d'un acide gras essentiel. Comme le corps humain ne peut produire cet acide, il est important de l'obtenir dans les aliments. Il est présent dans l'huile de canola, les noix, les œufs enrichis, le lin, la margarine molle et la mayonnaise.^{viii}
- Acide eicosapentanoïque (EPA) et acide docosahexanoïque (DHA)
 - Ces deux substances aident au développement et à l'entretien des cellules du cerveau, des nerfs et des yeux. Elles semblent pouvoir prévenir les caillots sanguins et les inflammations, et seraient capables de réduire le risque de maladie cardiaque.^{ix,x}

Portions

- Les Canadiens doivent tirer environ 20 à 35 p. 100 de leur apport quotidien en calories des matières grasses. Cela équivaut à quelque 45-75 grammes pour les femmes, et à 60-105 grammes pour les hommes.ⁱⁱⁱ
- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* recommande aux Canadiens de consommer chaque jour de 30 à 45 mL (2 à 3 cuillerées à table) de lipides insaturés. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.

Les Canadiens peuvent apprendre à incorporer les graisses saines dans leur alimentation quotidienne en visitant le www.bonsgras.ca, nouveau site Web qui offre de l'information indispensable sur le sujet.

Renseignements et demandes d'entrevues :

Ontario
Elisabeth Mozel/Kate Hanna
Le Cabinet de relations publiques
NATIONAL
(416) 586-0180
emozel@national.ca/khanna@national.ca

Québec
Sylvie Robitaille
Le Cabinet de relations
publiques NATIONAL,
NutriCom
(514) 843-2354
srobitaille@national.ca

Provinces de l'Atlantique
AnnMarie Green
MT&L
(902) 420-1860, poste 234
agreene@mctl.ca

Alberta/Manitoba
Tara Mason
Le Cabinet de relations
publiques NATIONAL
(403) 531-0331, poste
260
tmason@national.ca

Colombie-Britannique
Claire Munroe/Gwennie Cheung
Le Cabinet de relations publiques
NATIONAL
(604) 684-6655
cmunroe@national.ca/gcheung@national.ca

ⁱ Ronald P Mensink, Peter L Zock, Arnold DM Kester, and Martijn B Katan. Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials. *American Journal Clinical Nutrition* 2003 77: 1146-1155.

ⁱⁱ Dietitians of Canada Fact Sheet, Trimming the Canadian Diet.
http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/english/faqs_tips_facts/fact_sheets/index.asp?fn=vi&id=1288&idstring=6747%7C6739%7C6611%7C6504%7C6592%7C6593%7C6594%7C6467%7C6038%7C6040%7C1159%7C5758%7C5760%7C5762%7C5764%7C5766%7C4021%7C4032%7C4033%7C2701%7C2719%7C1047%7C2528%7C1357%7C986%7C2318%7C2084%7C2088%7C2357%7C2540%7C1350%7C1349%7C1331%7C2537%7C2538%7C1022%7C1017%7C1427%7C2518%7C952%7C966%7C1293%7C2383%7C2384%7C2523%7C2524%7C1093%7C1035%7C2356%7C2519%7C2451%7C1426%7C2359%7C2324%7C1358%7C950%7C1267%7C1032%7C1092%7C1178%7C996%7C2358%7C2319%7C1151%7C2526%7C2520%7C1288%7C1201%7C1329%7C1102%7C1197%7C1198%7C2527%7C987%7C2546%7C2525%7C1082%7C1296%7C1070 Accessed on November 27, 2006.

ⁱⁱⁱ The Heart and Stroke Foundation of Canada, Fats Oils and Dietary Cholesterol.
<http://ww2.heartandstroke.ca/Page.asp?PageID=33&ArticleID=5326&Src=living&From=SubCategory>
Accessed on November 27, 2006.

^{iv} Couillard, Jean-Pierre et al. Effects of Endurance Exercise Training on Plasma HDL Cholesterol Levels Depend on Levels of Triglycerides: Evidence From Men of the Health, Risk Factors, Exercise Training and Genetics (HERITAGE) Family Study. *Arterioscler Thromb Vasc Biol* 2001 21: 1226-1232.

^v Carson, Jo Ann S. Nutrition Therapy for Dyslipidemia. *Current Diabetes Report*. 2003 Oct; 3(5):397-40.

^{vi} Health Canada, Trans Fat. http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/index_e.html. Accessed on November 27, 2006.

^{vii} Scott, Shanon Maintaining Conjugated Linoleic Acids (Clas's) in Pasture-Fed Beef. http://forage.ildt.net/Repository/2005%20Grazing%20School%20Proceedings/5_2005GS_Proceedings_Scott_Timmerman_Thornton.pdf Accessed on November 27, 2006.

^{viii} Brenna, JT. Efficiency of conversion of [alpha]-linolenic acid to long chain n-3 fatty acids in man. *Clinical Nutrition and Metabolic Care*. 2002; 5:127-32.

^{ix} Craig-Schmidt, M.C. Isomeric fatty acids. Evaluating status and implications for maternal and child health. *Lipids*. 2001; 36: 997-1006.

^x Valenzuela, A and Morgado, N. Trans fatty acid isomers in human health and in the food industry. *Biological Research*. 1999; 32:273-87.