



**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](http://www.unilever.ca)

À l'attention des affectateurs et chefs de pupitre– informations, santé, alimentation et styles de vie

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### BIEN MANGER AVEC LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN RECOMMANDE POUR LA PREMIÈRE FOIS LA CONSOMMATION DE GRAISSES « SAINES »

*Pour ajouter des graisses saines au menu, visitez le site [www.bonsgras.ca](http://www.bonsgras.ca)*

**Le 5 février 2007 (Toronto) — Il est temps de cesser de craindre le mot « graisse ».** La toute nouvelle version du guide alimentaire *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* publiée aujourd'hui reconnaît pour la première fois le rôle que jouent les graisses « saines » dans l'alimentation, et elle encourage les Canadiens à les consommer tous les jours. Une telle recommandation représente une amélioration significative par rapport au guide précédent, dans lequel tous les lipides – même sains – étaient groupés avec les bonbons, les biscuits et les repas-minute. Le nouveau guide conseille aux consommateurs de choisir des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.

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

« Il est intéressant de voir que le nouveau guide tient compte de l'opinion des spécialistes, selon lesquels la consommation modérée de graisses saines, telles que les gras monoinsaturés et polyinsaturés, est souhaitable, explique Sharon McLeod, directrice de la commercialisation, tartinades et sauces à salade, Unilever Canada. Voilà un message santé des plus importants pour les Canadiens, surtout ceux qui sont à risque pour les maladies cardiaques. Les bons gras sont une partie importante d'un mode de vie sain. »

En fait, les gras monoinsaturés et polyinsaturés peuvent servir à réduire le mauvais cholestérol sanguin et sont un élément essentiel pour la santé. Inversement, les gras saturés et trans peuvent accroître le niveau de mauvais cholestérol sanguin et sont des agents bien connus favorisant les maladies coronariennes.

Même si l'importance de la consommation de graisses saines a été longtemps reconnue, de nombreux Canadiens demeurent confus à ce sujet. La recherche démontre que moins de la moitié des Canadiens (36 %) peuvent dire quels sont les gras bons pour eux, selon une étude globale sur la perception et la connaissance des matières grasses.<sup>1</sup>

### **Becel®, Bertolli® et Hellmann's® : les choix faciles**

Selon *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, les Canadiens devraient consommer chaque jour de 30 à 45 mL (2 à 3 cuillères à table) de lipides insaturés. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise. Ils peuvent obtenir de telles quantités de graisses « saines » en choisissant les marques Becel®, Bertolli® et Hellmann's®.

- **Margarine Becel®** : ce produit ne contient pas de gras trans, et sa teneur en gras saturés est faible. Faite d'huiles végétales, Becel® contient 4 grammes de gras monoinsaturés et 2,5 grammes de gras polyinsaturés par portion de 2 cuillères à thé (10 grammes). La margarine Becel® est également une source de gras polyinsaturés de type oméga-3.
- **Huile d'olive Bertolli®** : ce produit est fait à partir d'huiles de haute qualité, et il renferme des gras monoinsaturés et polyinsaturés.
- **Mayonnaise Hellmann's®** : ce produit ne contient pas de gras trans, et contient très peu de gras saturés. Préparé à partir d'huile de canola, ce produit est une bonne source de gras polyinsaturés de type oméga-3.

### **Quelques conseils favorisant l'ajout de ces produits sains à votre alimentation :**

- Remplacez le beurre avec la margarine non-hydrogénée Becel® – ainsi, vous utiliserez 80 p. 100 moins de gras saturés et aucun gras trans.
- Utilisez 10 ml (2 cuillères à thé) d'huile d'olive extra-vierge Bertolli® pour préparer une vinaigrette qui contient 6 grammes de gras monoinsaturés et 1 gramme de gras polyinsaturés.
- Ajoutez 5 grammes (une cuillère à thé) de mayonnaise Hellmann's® à votre sandwich préféré. Ce produit comporte une teneur faible en gras saturés, et il ne renferme pas de gras trans.
- Pour rendre votre gâteau préféré plus onctueux, utilisez la mayonnaise Hellmann's® au lieu du beurre.
- Remplacez les tartinades telles que le beurre et la margarine dure par de la margarine molle non-hydrogénée, comme Becel®. Ce produit ne contient pas de gras trans, et sa teneur en gras saturés est faible. Il contient 4 grammes de gras monoinsaturés et 2,5 grammes de gras polyinsaturés par portion de 10 grammes.
- Utilisez l'huile d'olive Bertolli® Classico pour graisser les plaques de cuisson ou comme marinade pour relever la saveur des viandes. Ce produit renferme 6 grammes de gras monoinsaturés et 1 gramme de gras polyinsaturés par portion de 10 mL.

Les consommateurs se doivent de lire les étiquettes nutritionnelles des produits et de choisir les produits qui contiennent plus de gras monoinsaturés et polyinsaturés, et moins de gras saturés et trans.

Pour plus de renseignements sur les graisses saines, Unilever Canada est heureuse de guider les médias vers des diététistes qui parlent le français, l'anglais, le mandarin ou le pendjabi.

## À propos de Unilever

Unilever (NYSE: UL, UN), est une des plus importantes sociétés de produits de consommation au monde. Elle produit et commercialise un vaste éventail de produits alimentaires, domestiques et de soins personnels. Chaque jour, les consommateurs font le choix de se procurer 150 millions de produits Unilever. Soucieuse de servir les consommateurs et les communautés dans lesquelles nous vivons, travaillons et jouons, Unilever compte 230 000 employés dans près de 100 pays et son chiffre d'affaires annuel est de 39,7 milliards d'euros.

La compagnie possède un portfolio de plus de 400 marques qui aident les gens à se sentir bien, à avoir une apparence saine et à profiter de la vie. Au Canada, Unilever est principalement connue par diverses marques comme Becel®, Lipton®, Red Rose®, Slim-Fast®, Hellmann's®, Knorr®, Breyers®, Popsicle®, Bertolli®, Sunlight®, AXE®, Vaseline®, Vim®, Q-Tips®, Dove®, Suave®, et Degree®. Unilever emploie quelque 2 000 personnes à travers le Canada et elle a réalisé des ventes totalisant un peu plus de 1,6 milliard de dollars en 2005.

Pour plus de renseignements, visitez [www.unilever.com](http://www.unilever.com) ou au Canada, visitez [www.unilever.ca](http://www.unilever.ca)

– 30 –

## Renseignements et demandes d'entrevues pour discuter avec une diététiste à propos des graisses saines dans l'alimentation :

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

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

Provinces de l'Atlantique  
AnnMarie Greene  
MT&L  
(902) 420-1860, poste 234  
[agreene@mtl.ca](mailto:agreene@mtl.ca)

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

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

---

<sup>1</sup> Millward Brown Global Tracking Study, 2005.