



## Les graisses cachées, savoir les débusquer pour bien couvrir les apports nutritionnels conseillés.

*Fabienne Delestre - Diététicienne - GH Pitié Salpêtrière-Charles Foix, Paris  
fabienne.delestre@psl.aphp.fr*

**C**achées, visibles, saturées, insaturées, animales ou encore végétales, les graisses peuvent être de plusieurs natures et sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Il faut juste trouver le bon équilibre en sachant bien les choisir et les repérer.

Pour passer des acides gras aux graisses, nous allons tout d'abord nous intéresser aux nouveaux apports nutritionnels conseillés puis considérer les principaux aliments comportant des graisses cachées, présentes naturellement ou ajoutées lors de la préparation culinaire.

### Les nouveaux apports nutritionnels conseillés (ANC)

Les apports nutritionnels conseillés (ANC) ont été réactualisés en 2010 par l'Afssa.<sup>(1)</sup> Par rapport aux anciens ANC, une part plus importante a été laissée aux lipides totaux soit 35 et 40% de l'Apport Énergétique Total (AET). Ces nouvelles recommandations sont plus faciles à mettre en pratique car plus proches de nos habitudes alimentaires.

D'autre part, le classement des acides gras a été simplifié avec d'un côté les acides gras indispensables et de l'autre les acides gras non indispensables.

Trois acides gras ont été déterminés **indispensables** :

- l'acide linoléique (LA, C18:2 n-6)
- l'acide  $\alpha$ -linoléique (ALA, C18:3 n-3)
- l'acide docosahexaénoïque (DHA, C22:6 n-3).

Pour les acides gras **non indispensables**, on retrouve

- les acides gras saturés (AGS), l'acide oléique (n-9), l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et
- un ensemble d'acides gras : polyinsaturés, mono-insaturés, trans et conjugués.

### Les acides gras indispensables

On y retrouve donc la famille des oméga-3 et oméga-6. Pour la prévention des maladies cardiovasculaires les recommandations mettent la priorité au bon équilibre entre ces deux AGI soit un rapport n-6/n-3 < 5. L'apport

nutritionnel conseillé en oméga-6 est fixé à 4% et en oméga-3 à 1% de l'apport énergétique total.

En pratique, c'est principalement sur les huiles qu'il faut agir pour répondre à ces besoins. Il devient indispensable de les varier et de bien savoir les choisir. C'est ainsi que l'huile d'olive perd son exclusivité par sa faible teneur en oméga-3. Il est conseillé de l'associer, au quotidien, avec une huile ayant un bon rapport n-6/n-3. Il s'agit des huiles de colza, de noix et de soja (2 cuillères à soupe/jour pour un besoin de 200kcal/jour).

L'acide docosahexaénoïque (DHA) voit ses ANC doublés soit 250mg/j et jusqu'à 750mg/jour pour la somme EPA+DHA dans les pathologies cardiovasculaires. Afin d'assurer un apport suffisant en DHA, une place de choix doit être faite aux poissons gras : sardine, hareng, maquereau, saumon et truite fumée.

Ainsi, il est recommandé de consommer deux fois du poisson par semaine dont une portion (environ 150g pour un besoin de 2000kcal/jour) de poisson gras tout en variant les espèces et en diversifiant les lieux d'approvisionnement afin « de limiter les expositions à un risque particulier (contamination par des substances chimiques et par des micro-organismes) » (2).

### Les acides gras non indispensables

Les apports totaux en acides gras saturés (AGS) ont été augmentés ( $\leq 12\%$  vs  $\leq 8\%$  de l'AET) et trois d'entre eux bénéficient maintenant d'un ANC car fortement athérogènes en cas d'excès :

les acides laurique (C12 :1)

myristique (C14 :1)

et palmitique (C16 :1).

Leur somme doit être < 8% de l'apport énergétique total (AET). Ils sont d'autant plus néfastes qu'ils restent invisibles le plus souvent. Ils vont être présents essentiellement dans les produits industriels sous forme d'huile de palme et de coprah (huile de coco) mais également dans les graisses d'origine animale contenues dans le beurre, le fromage, les laitages gras et les viandes.

L'acide oléique a un ANC fixé entre 15 et 20% de l'AET, cette valeur seuil ne devant pas être dépassée en prévention cardiovasculaire. L'huile d'olive est un aliment de choix pour couvrir les apports en acide oléique. Elle doit être présente au quotidien sans pour autant la consommer de manière exclusive (2 cuillères à soupe/jour pour un besoin de 2000kcal/j).

Pour les autres acides gras non indispensables, l'ANC est de 2% de l'AET.

## II Du nutriment à l'aliment

Après ces rappels sur les apports nutritionnels conseillés intéressons-nous aux graisses cachées. Il convient de bien les identifier car contrairement aux graisses visibles, celles qu'on ajoute pour cuisiner ou pour assaisonner, les graisses cachées sont de plusieurs natures et dans des proportions souvent difficiles à évaluer.

Leur impact sur nos apports en lipides est important pour diverses raisons :

Tout d'abord, l'ajout de graisses augmente l'onctuosité et la palatabilité du produit. C'est pourquoi les industriels ont tendance à en abuser. De plus, le coût du gras est bien moins élevé que celui des protéines. Cela permet à l'industriel d'augmenter le poids d'un produit pour un moindre coût. Enfin, les graisses sont peu satiétantes, il faut consommer une quantité importante d'un aliment gras avant d'être rassasié.

### Les viandes, les volailles, les charcuteries, les abats et les œufs.

Pour les viandes et les volailles, il faut avant tout oublier cette opposition viande blanche/viande rouge et parler plutôt des volailles et du choix des morceaux de viandes.

**Les viandes** Ce n'est pas une question de couleur mais bel et bien de choix des morceaux qui différencie la teneur en graisses variant entre 3% et 23%.

**Le bœuf** comporte plusieurs morceaux maigres (<5%) : le filet, faux filet, rumsteck,...au même titre que le veau (filet, longe, noix,...) et le porc (filet mignon, jambon, jarret,...). L'agneau et le mouton ne comptent que des morceaux gras, à l'inverse du cheval et du lapin.

**Les volailles** offrent plusieurs avantages. Elles ont, tout d'abord une meilleure répartition des acides gras avec un taux moins élevé en acides gras saturés et ce quelle que soit la volaille. De plus, la chair des volailles est maigre et le gras se localise essentiellement dans la peau. Elles seront donc plus faciles à dégraisser.

**Pour les charcuteries**, elles renferment toutes des graisses cachées en grandes quantités. Seuls le jambon découenné, dégraissé et le filet de bacon sont maigres.

**Côté abats**, ils sont dans l'ensemble peu gras mais ils sont riches en cholestérol. On peut conseiller d'en limiter la consommation à une fois tous les 15 jours mais de ne pas les supprimer surtout pour leur richesse en vitamines et en fer.

**L'œuf** est riche en cholestérol mais sa teneur en protéines de haute qualité, en vitamines et en minéraux en fait un aliment de choix. Des études récentes (3) observent une faible relation entre la consommation d'œuf et l'incidence des maladies cardiovasculaires. La consommation d'œuf doit rester une bonne alternative à la viande pour ses valeurs nutritives, ses multiples préparations culinaires et son faible coût.

### Les fromages, le lait et autres laitages (yaourt, fromage blanc, petit suisse, préparations laitières).

**Pour les fromages**, le conseil est simple : ils sont tous trop gras. Quand on compare la composition des

TABLE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE\*

| Fromage pour une portion de 30g | Acides gras saturés (g) | Calcium (mg) |
|---------------------------------|-------------------------|--------------|
| Roquefort                       | 4.17                    | 172.8        |
| Reblochon                       | 5.52                    | 180.3        |
| Emmental                        | 5.07                    | 147.9        |
| Camembert                       | 5.61                    | 291.3        |
| Buche de chèvre                 | 3.75                    | 28.2         |
| Crottin de chavignol            | 5.55                    | 37.5         |
| Fromage fondu                   | 4.17                    | 172.8        |

\*Référence CICAL 2012

MAI / JUIN 2015

fromages, le gain est très faible en termes d'apport en acides gras saturés(cf. tableau). Il est préférable d'insister sur la fréquence et la quantité, plutôt que sur le type de fromage. On recommande donc de les varier et de rester entre 30g à 40g de fromage/jour. La très grande différence d'apports en calcium d'un fromage à un autre, est un argument supplémentaire pour bien les varier. Les patients en seront d'autant plus satisfaits, qu'ils pourront continuer à déguster l'ensemble des fromages.

**Les laitages** sont plus difficiles à choisir car ils sont très variés et le marketing est important. Il est souvent difficile pour le patient de repérer la bonne information nutritionnelle et le plus souvent il ne sait pas l'interpréter. Il est conseillé de se référer uniquement au tableau des valeurs nutritionnelles.

Rien n'empêche de regarder la liste des ingrédients mais l'information ne sera jamais aussi claire. Que faire quand on lit « à base de lait partiellement écrémé » ou encore lorsque l'on trouve à la suite « lait écrémé, crème ».

Il est donc recommandé de choisir des laitages dont la teneur en matières grasses est <3.5%. Ceci va permettre de sortir des 0% pour les patients qui le souhaitent mais également d'être alerté face à des laitages qui par leur packaging semblent maigres.

Par conséquent, de son côté, le lait pourra être choisi écrémé ou demi-écrémé.

### **Les oléagineux : les noix, noisettes, amandes, cacahuètes et autres fruits à coque.**

Ces fruits sont riches en graisses insaturées donc recommandés surtout en prévention cardiovasculaire. Mais cette richesse en graisse en fait des aliments très caloriques, donc attention aux excès.

Pour cela, un petit conseil : si des patients ont un petit creux en fin de journée ou en fin de matinée, moment où ils craquent facilement sur un morceau fromage, une tranche de saucisson ou encore une barre chocolatée. Conseillez donc des amandes, noix ou noisettes. Leur richesse en fibres en fait des aliments très satiétants. Une petite poignée suffira pour couper rapidement la faim. Elles sont faciles à transporter, à stocker au fond d'un tiroir ou dans un sac à main, discrètes à manger. De plus c'est dans le remplacement d'un aliment riche en acides gras saturés par un autre aliment riche en acides gras insaturés que l'on a les meilleurs résultats d'un point de vue cardiovasculaire.

### **Les produits industriels**

Pour finir, abordons maintenant les produits industriels. Il serait souhaitable de ne pas en consommer et de tout faire soi-même. Mais ils sont en accord avec notre mode vie : pratiques, faciles à préparer,...

Il faut juste apprendre à décrypter les étiquettes de manière à choisir les moins riches en graisses et contrairement à ce que l'on pourrait penser, ils sont nombreux sur le marché.

**Pour les soupes** qui sont un gain de temps, faciles d'emploi et pour certaines, simplement savoureuses, il convient de les choisir avec un apport en matières grasses inférieur à 3%. Ce sera le même conseil pour les poêlées de légumes cuisinés en surgelé.

**Pour les plats complets** à base de viande ou de poisson, le conseil sera de les choisir avec un apport en matières grasses inférieur à 10%.

Attention à la teneur en sodium de tous ces produits industriels. Moins de 3g de sel ou 1.2g de sodium pour une portion individuelle semble acceptable s'ils sont consommés au quotidien.

Pour les préparations sucrées comme les pâtisseries et les biscuits, c'est avant tout le type de graisses utilisées qu'il faut identifier. Depuis quelques années on retrouve des produits sans graisse hydrogénée ou autre huile de palme ou coprah mais à base d'huile de colza ou de tournesol.

## **II Conclusion**

Pour répondre aux besoins en acides gras, il est indispensable de contrôler et bien choisir les graisses d'ajout. Mais il ne faut surtout pas oublier les graisses cachées, très insidieuses et demandeuses d'un peu plus d'attention si l'on ne veut pas s'imposer le tout fait « maison ».

### **REPÈRES PRATIQUES**

- Huile d'olive associée à l'huile de colza, soja ou noix
- 2 fois du poisson/semaine dont une fois du poisson gras
- 30 g de fromage/jour
- Laitages : matières grasses <3.5%
- Potages et poêlées industriels : matières grasses <3%
- Plats préparés complets industriels : matières grasses <10%

### **RÉFÉRENCES**

- 1 - AFSSA – Avis de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments relatif à l'actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras. 1<sup>er</sup> mars 2010 ; saisine no 2006-SA-035
- 2 - Anses - Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif aux recommandations sur les bénéfices et les risques liés à la consommation de produits de la pêche dans le cadre de l'actualisation des repères nutritionnels du PNNS. 3 juin 2013 ; Saisine n° 2012-SA-0202.
- 3 - Rong Y et coll. : Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. 2013; 346: e8539. doi: 10.1136/bmj.e8539.