

# BIEN ÉQUILIBRER SES ACIDES GRAS

Il est important de ne pas diaboliser les graisses car elles sont indispensables au bon fonctionnement des cellules.

Et toutes ne se valent pas en matière de santé...



## LA GRANDE FAMILLE DES LIPIDES (GRAISSES) EST COMPOSÉE DE 5 GROUPES :

ACIDES GRAS TRANS	ACIDES GRAS SATURÉS	ACIDES GRAS MONO INSATURÉS	ACIDES GRAS POLY INSATURÉS (OMÉGA 6)	ACIDES GRAS POLY INSATURÉS (OMÉGA 3)
<ul style="list-style-type: none"><li>• pâte à tarte industrielle,</li><li>• pizzas, tartes et quiches industrielles</li><li>• viennoiseries, pâtisseries, gâteaux industriels,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• viennoiseries et pâtisseries maison,</li><li>• charcuterie grasse,</li><li>• viandes grasses,</li><li>• fromage,</li><li>• beurre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• olives,</li><li>• huile d'olive</li><li>• avocats</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• maïs</li><li>• huile de tournesol, de maïs et de pépins de raisin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• poissons gras : sardines, maquereaux, harengs, saumon...</li><li>• huile de colza, de noix</li></ul>



### CONSEILS DE PRÉPARATION

- Tout corps gras qui fume est toxique.
- L'huile d'olive supporte des températures relativement élevées et peut donc s'utiliser pour la cuisson des aliments.
- Les oméga 3 sont fragiles et perdent leurs vertus santé quand ils sont chauffés à forte température.
- L'huile de colza peut être chauffée mais sans dépasser 160°C.
- Elle peut être utilisée pour les cuissons à l'étouffée ou crue en assaisonnement.
- L'huile de noix est à utiliser crue.



### OMÉGA 3 ET OMÉGA 6 : UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

Les acides gras polyinsaturés ne peuvent être apportés que par l'alimentation.

Il est important de veiller à l'équilibre des apports entre oméga 6 et oméga 3.

Idéalement, le rapport oméga 6 sur oméga 3 se situe autour de 4, d'où l'importance d'un apport adapté en chacun de ces acides gras polyinsaturés.