

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux**.com et

Vos nouvelles quotidiennes

Choix
97.5

Chronique du 17 novembre 2014 à 10 h 45

Avec M. Guillaume Côté, diététiste p., CSSS de Kamouraska

Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOX FM

Présentation de la chronique : « Les gras alimentaires ou lipides alimentaires et leurs effets sur la santé »

Les gras alimentaires sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Ils participent à la composition d'hormones produites par notre corps et se retrouvent dans la structure des membranes de nos cellules, entre autres.

Cependant, il existe plusieurs types ou sortes de gras alimentaires. On en retrouve en fait quatre grandes « familles » : les gras trans, les gras saturés, les gras insaturés et le cholestérol alimentaire. L'intérêt de les distinguer réside dans le fait qu'ils n'ont pas le même impact sur le risque de maladies cardiovasculaires.

Les quantités et les types de lipides que l'on consomme ont un impact positif ou négatif sur notre cholestérol sanguin. Les gras les plus nocifs pour la santé cardiovasculaires sont les gras trans. Ils sont principalement contenus dans les aliments contenant ce que l'on appelle communément la « graisse végétale » souvent vendue sous forme de bloc de gras sur les tablettes non-réfrigérées à l'épicerie. Elle entre dans la fabrication de la pâte à tarte et de plusieurs desserts commerciaux. On peut reconnaître les gras trans par les mots « huile végétale hydrogénée » ou « huile végétale partiellement hydrogénée ».

Les gras saturés ont aussi un impact négatif sur la santé cardiovasculaire, mais dans une moindre mesure que les gras trans. Il s'agit du gras des mammifères ou de la volaille que l'on consomme. On en retrouve aussi dans les produits laitiers, d'où l'importance de surveiller la quantité de gras dans ceux que l'on consomme.

Les gras insaturés ont, pour leur part, un effet bénéfique sur la santé cardiovasculaire. Il s'agit majoritairement des gras qui proviennent des plantes et des poissons. On pensera alors aux huiles végétales, aux noix, aux graines, au beurre d'arachides et aux avocats. Les poissons les plus gras sont le maquereau, le saumon, la truite, la sardine et le hareng.

Pour ce qui est du cholestérol alimentaire, des études scientifiques ont longtemps affirmé qu'il était nocif pour la santé cardiovasculaire, mais les recherches actuelles semblent montrer que son effet serait plutôt neutre. On retrouve le cholestérol alimentaire dans tous les aliments qui proviennent des animaux, des crevettes et dans les jaunes d'œufs.

En résumé, il faut favoriser les gras insaturés dans notre alimentation au détriment des gras saturés et trans pour améliorer notre santé cardiovasculaire.

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CSSS de Kamouraska en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésiologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska www.cssskamouraska.ca

Ne manquez pas notre prochaine chronique!