> Questions de patients
Paroles de médecin

> Mon mari a un taux de cholestérol trop élevé, comment faire pour cuisiner sans matière grasse ?

- *Il existe de nombreuses manières de cuisiner en évitant l'ajout de matières grasses. Préparez vos légumes et poissons à la vapeur, au four, en papillote, au micro-ondes et au court-bouillon. Pour la viande, choisissez-la maigre. N'oubliez pas d'utiliser des épices pour davantage de goût.*

> J'ai toujours un creux à 17 h, comment éviter le distributeur ?

- *Il est fréquent d'avoir faim à l'heure du « goûter » surtout après un déjeuner léger... En ce cas, mangez un yaourt ou un fruit pris à la cantine au déjeuner ou un petit pain frais acheté avant d'aller au bureau. Votre sensation de faim sera satisfaite sans remettre en cause votre équilibre alimentaire.*

> Je choisis des salades composées au déjeuner et pourtant je prends du poids, que manger ?

- *L'apport calorique d'une salade composée, dépend des ingrédients et de la sauce ajoutée. Prête à consommer, elle apporte souvent trop de matières grasses (huile, fromage, charcuterie grasse), trop de féculents et peu de protéines. De plus, une simple salade n'est pas toujours rassasiante, ce qui peut favoriser les grignotages… Essayez de faire vous-même un sandwich ou une salade en mettant des quantités importantes de protéines maigres (thon au naturel, blanc de poulet par exemple) et en limitant la sauce. N'hésitez pas à ajouter un morceau de pain et/ou un fruit frais.*

> Ma fille de 16 ans a décidé de faire un régime, est-ce risqué ?

- *Son médecin peut, sur la base du calcul de son IMC, décider d'un régime. Si tel est le cas, il ne faudra pas qu'elle se prive de manière trop brutale et importante pour ne pas risquer de carence, principalement en calcium. Pour éviter les « coups de pompe » dans la journée, il ne faudra pas supprimer les féculents comme le pain, le riz, les pâtes…*

© 2009 Le Généraliste. Coordination : Opinion Valley. Photos : © Phanie, © ANMF

Guide pratique N° 9

Acides gras :
Quels atouts? Quelles limites?

le généraliste

Observatoire du pain
le pain

L'Observatoire du pain

Depuis 2006, l'Observatoire du pain contribue à l'amélioration des connaissances sur le pain. Sa mission le conduit à participer ou initier des travaux scientifiques sur le pain et la nutrition et à informer des données disponibles en la matière.
Son site Internet **www.observatoiredupain.fr** regroupe toutes les informations utiles et met à votre disposition : la table de composition nutritionnelle des pains, les newsletters, les différentes vidéos dont celle du premier colloque de l'Observatoire du pain, le carnet alimentaire et bien d'autres outils !

Dans la même collection

1 - Quelle nutrition pour les femmes ?
2 - L'éducation alimentaire : un jeu d'enfants ?
3 - Nutrition : de la réflexion des experts aux réflexes des patients !
4 - Ralentir le processus de vieillissement grâce à la nutrition.
5 - Nutrition : des habitudes de nos patients aux recommandations des professionnels de santé.
6 - Glycémie et alimentation : quelle application pour nos patients ?
7 - Les protéines : quelle place dans l'équilibre alimentaire de nos patients ?
8 - Fibres alimentaires : où en trouver pour satisfaire nos besoins ?

>> Pour plus d'informations :
infosante@observatoiredupain.fr - Tél. : 01 44 88 88 25

Références bibliographiques citées dans ce guide

(1) Institut de Veille Sanitaire, Bulletin épidémiologique hebdomadaire *Surveillance épidémiologique des causes de décès en France*, septembre 2007 ET Drees, *La santé des femmes en France*, La Documentation Française, collection Etudes et statistiques, mai 2009
(2) EUFIC, Les graisses, www.eufic.org
(3) Afssa, Les lipides, www.afssa.fr
(4) Afssa, Tables Ciqual, 2008
(5) Afssa, *Acides gras de la famille oméga 3 et système cardiovasculaire : intérêt nutritionnel et allégations*, 2003
(6) Martin A et al, *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*, 3e ed. Ed Tec et Doc, 2001
(7) PNNS, *Livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé*, 2006
(8) INSERM, *Etude SU.VI.MAX*, 2003
(9) Afssaps, *Prise en charge thérapeutique du patient dyslipidémique, recommandations*, mars 2005
(10) Afssa, *Risques et bénéfices pour la santé des acides gras trans*, avril 2005
(11) Jean-Marie Bourre, *La nouvelle diététique du cerveau*, Ed.Odile Jacob, 2006, p.53
(12) Bourre JM, Bégat A., Leroux MV., Mousques-Cami V., Pérardel N., Souply F. *Valeur nutritionnelle (macro et micro-nutriments) de farines et pains français. Médecine et Nutrition*. 2008. 44, 49-76.

Les acides gras : séparer le bon gras de l'ivraie !

Les maladies cardiovasculaires représentent en France la première cause de décès chez les femmes et la seconde chez les hommes (1).
Si nos modes de vie sédentarisés alliés au tabagisme et aux phénomènes d'hypertension et une nourriture plus riche favorisent ce phénomène, faut-il pour autant aboutir à un rejet de toute forme de graisses ?

Manger moins gras est pour certains patients une bonne recommandation à suivre, mais il ne faut pas stigmatiser toutes les graisses, d'autant que certaines présentent des intérêts nutritionnels aujourd'hui démontrés. Consommer des graisses de meilleure qualité, en quantités modérées, est sans doute l'approche la plus raisonnable pour ne profiter que des bénéfices des lipides.

À nous d'expliquer à nos patients comment bien choisir les matières grasses et les consommer sans risque ! Ce guide pratique vous fournira outils et conseils à partager avec eux pour faire des acides gras des alliés de leur santé.

Bonne lecture !

Dr Pascale Modaï
Médecin nutritionniste
Médecin conseil de l'Observatoire du pain

En collaboration avec *Le Généraliste* et avec la participation du

Dr Jean-Marie Bourre
Membre de l'Académie de médecine, ancien directeur des unités Inserm de neuro-toxicologie et de neuro-pharmaco-nutrition

Acides gras : faire la différence pour créer la préférence

Les acides gras sont trop souvent résumés à leur rôle néfaste sur le système cardiovasculaire et la prise de poids. Ils sont pourtant nécessaires à notre équilibre cellulaire et énergétique.

Les acides gras (2,3) ?

Comment expliquer

1. *Ils représentent **90 % des lipides,** graisses trouvées dans l'alimentation. **(lipides = 90 % acides gras + glycérol + cholestérol)***
2. *Ils servent de **réserve d'énergie. 1 g de graisse = 9 kcal***
3. *Associés au phosphate et au glycérol, ils forment des **phospholipides,** impliqués dans la formation des membranes cellulaires.*
4. *Les graisses alimentaires sont un mélange de substances formées de **trois grandes familles d'acides gras :** AGS, AGMI, AGPI.*
5. *On trouve des **vitamines liposolubles** (ex : vitamines D et E) dans les lipides des aliments.*

> Connaître les différentes familles et leurs caractéristiques (2,4)

	Principales sources	Conséquences
AGS (Acides gras saturés)	Chips, barres chocolatées, biscuits apéritifs, beurre, crème fraîche, fromages, viande grasse, lard, pâtisseries, huile de palme	• Favorisent notamment la survenue d'athérome, etc.
AGMI (Aides gras mono insaturés)	Huile d'olive, de colza, pistaches, amandes, noisettes, cajou, avocat, foie gras	• Favorisent notamment l'élimination du cholestérol, etc.
AGPI (Acides gras poly insaturés)*	Huile de soja, pain au sésame, certaines margarines, baguette aux céréales et graines **omega 6 :** huiles de tournesol, de noix, le maïs, le soja... **omega 3 :** huiles de colza, de noix, de lin, poissons gras (thon, saumon...)	• Protègent contre les maladies cardiovasculaires • Renforcent l'immunité • Améliorent la coagulation sanguine • Contribuent à la formation et au maintien de la structure cérébrale, etc.

* **Les omega 6 comme les omega 3** sont indispensables au fonctionnement des cellules. Ils comportent des acides gras dits essentiels (acide alpha-linoléique et acide linolénique) car non synthétisables par l'organisme (5).

> Une consommation de lipides en excès : une prise de risque santé

	Recommandations de consommation (6,7) En g/jour	Consommation actuelle (8) Calcul en g/jour
	Acides gras = **33 %** des calories (dont acides gras saturés = 8 %)	Lipides = **40 %** des apports énergétiques journaliers
Femmes	**66**	**80**
Hommes	**81**	**98**
Enfants	**43**	**52**

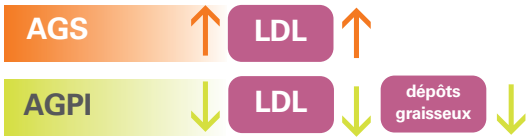
> Le lien entre cholestérol et accidents cardiovasculaires (9)

32 % des hommes de 45 à 60 ans et **23 %** des femmes de 35 à 60 ans présentent un excès de cholestérol (2 g/L sang). Mais il faut distinguer :

- **le LDL-cholestérol,** athérogène (favorisant le dépôt des graisses) et facteur de risques (taux régulier ≤1,6 g/L sang)
- **le HDL-cholestérol** anti-athérogène (taux régulier ≥ 0,55 g/L sang)

Le rapport moyen LDL sur HDL est < 3,5 chez l'homme et < 3,2 chez la femme.
Un fort taux de LDL-cholesterol favorise l'athérosclérose et est l'une des causes des maladies cardiovasculaires.

> Le choix des acides gras influe sur le taux de cholestérol et de graisses dans le sang



- Les **AGMI** peuvent légèrement infléchir le taux de LDL lorsqu'ils servent de substituts aux AGS.
- L'excès de consommation d'acides gras trans (> 2 % de l'énergie alimentaire) augmente le taux de cholestérol LDL et baisse celui de HDL (10). Il est conseillé de limiter la consommation d'**acides gras trans** technologiques « huiles (ou graisses) partiellement hydrogénées ».

Parole d'expert (11)

« Non seulement il existe de bonnes graisses, mais certaines sont indispensables (...). Car les membranes cellulaires, y compris celles des neurones sont structurées autour des graisses (...). De fait, la vie est irréalisable en l'absence de graisses ; par impossibilité d'élaboration des membranes biologiques, donc de cellules, donc d'organes, donc d'êtres vivants.» Dr J.-M. Bourre

Apprendre aux patients à choisir les acides gras

Nous devons apprendre à nos patients à être acteurs de leur alimentation, à vérifier la composition des aliments afin de rétablir une juste répartition des apports quotidiens en nutriments.

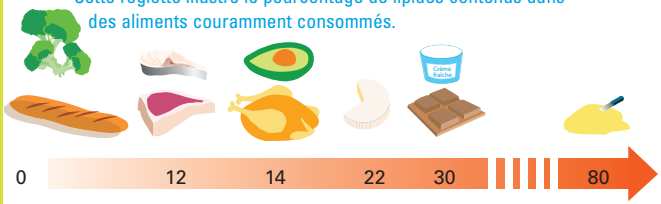
> Pré-diagnostiquer les patients à risques

> Première étape dans la discussion entre médecin et patient, ce tableau peut aider à déceler une sur/sous-consommation de graisses en donnant un aperçu des proportions consommées par le patient.

Consommez-vous en moyenne sur la semaine ?	1x/jour	2x/jour	3x/jour	≥ 4x/jour
Part individuelle de beurre (5/10 g)				
De la viande grasse (120 g)				
De la charcuterie grasse				
Du fromage				
Des plats préparés				
Des aliments frits ou poêlés				
1 c. soupe de vinaigrette				
Du chocolat				
Des biscuits apéritifs				
Des chips				
Des barres chocolatés				
Des sauces				

> Régler ses choix nutritionnels (4)

Cette réglette illustre le pourcentage de lipides contenus dans des aliments couramment consommés.

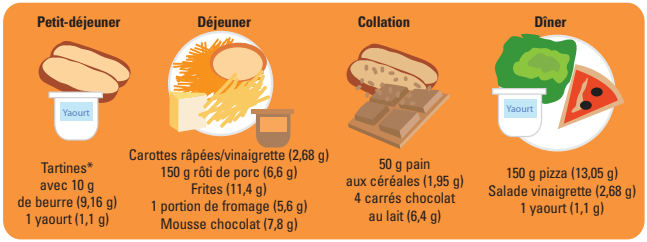


> **Le saviez-vous ?** La baguette courante contient 0,3 % de lipides et le pain complet 0,8 %. Plus de 2/3 de ces lipides sont insaturés ou polyinsaturés (12).

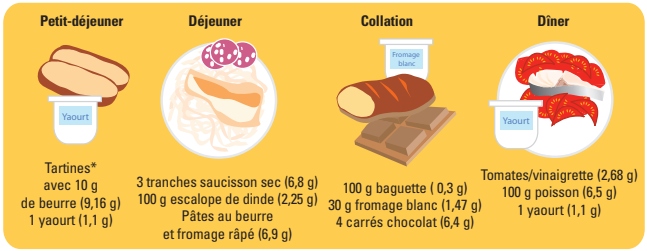
> **Détecter les graisses « cachées »** (2)
70 % de l'apport moyen de graisse provient de « graisses cachées » : plats préparés, céleri rémoulade, sauce soja, chips, biscuits apéritifs, barres chocolatées.

> Les sources de gras sur une journée (4)

Pour un adulte (entre 30 et 50 ans) : entre 66 et 81 g d'acides gras/jour*



Pour un enfant de 7 ans : 43 g d'acides gras/jour*



* Ces chiffres peuvent varier selon le mode de préparation des aliments.

* Une tranche moyenne de pain = 60 g

Trucs & Astuces

- Pendant les courses : lire l'étiquetage alimentaire pour identifier les produits sources d'acides gras saturés.
- Un plat est considéré comme gras quand sa teneur en lipides dépasse le taux de protéines.
- À l'apéritif, choisissez des amandes, des petits légumes à la croque ou des olives!

Parole de médecin

« Une fois que le patient s'habitue à manger moins gras, il détecte mieux le gras des aliments, en est même parfois écoeuré. J'incite donc mes patients à cuisiner à la vapeur. Doser avec 1 cuillère les matières grasses permet aussi d'éviter les excès et de redécouvrir la saveur des aliments. » Dr P. Modaï

> Questions de patients
Paroles de médecin

> Mon mari a un taux de cholestérol trop élevé, comment faire pour cuisiner sans matière grasse ?

- *Il existe de nombreuses manières de cuisiner en évitant l'ajout de matières grasses. Préparez vos légumes et poissons à la vapeur, au four, en papillote, au micro-ondes et au court-bouillon. Pour la viande, choisissez-la maigre. N'oubliez pas d'utiliser des épices pour davantage de goût.*

> J'ai toujours un creux à 17 h, comment éviter le distributeur ?

- *Il est fréquent d'avoir faim à l'heure du « goûter » surtout après un déjeuner léger... En ce cas, mangez un yaourt ou un fruit pris à la cantine au déjeuner ou un petit pain frais acheté avant d'aller au bureau. Votre sensation de faim sera satisfaite sans remettre en cause votre équilibre alimentaire.*

> Je choisis des salades composées au déjeuner et pourtant je prends du poids, que manger ?

- *L'apport calorique d'une salade composée, dépend des ingrédients et de la sauce ajoutée. Prête à consommer, elle apporte souvent trop de matières grasses (huile, fromage, charcuterie grasse), trop de féculents et peu de protéines. De plus, une simple salade n'est pas toujours rassasiante, ce qui peut favoriser les grignotages… Essayez de faire vous-même un sandwich ou une salade en mettant des quantités importantes de protéines maigres (thon au naturel, blanc de poulet par exemple) et en limitant la sauce. N'hésitez pas à ajouter un morceau de pain et/ou un fruit frais.*

> Ma fille de 16 ans a décidé de faire un régime, est-ce risqué ?

- *Son médecin peut, sur la base du calcul de son IMC, décider d'un régime. Si tel est le cas, il ne faudra pas qu'elle se prive de manière trop brutale et importante pour ne pas risquer de carence, principalement en calcium. Pour éviter les « coups de pompe » dans la journée, il ne faudra pas supprimer les féculents comme le pain, le riz, les pâtes…*

© 2009 Le Généraliste. Coordination : Opinion Valley. Photos : © Phanie, © ANMF

Guide pratique N° 9

Acides gras :
Quels atouts? Quelles limites?

Observatoire du pain
le pain

L'Observatoire du pain

Depuis 2006, l'Observatoire du pain contribue à l'amélioration des connaissances sur le pain. Sa mission le conduit à participer ou initier des travaux scientifiques sur le pain et la nutrition et à informer des données disponibles en la matière.
Son site Internet **www.observatoiredupain.fr** regroupe toutes les informations utiles et met à votre disposition : la table de composition nutritionnelle des pains, les newsletters, les différentes vidéos dont celle du premier colloque de l'Observatoire du pain, le carnet alimentaire et bien d'autres outils !

Dans la même collection

1 - Quelle nutrition pour les femmes ?
2 - L'éducation alimentaire : un jeu d'enfants ?
3 - Nutrition : de la réflexion des experts aux réflexes des patients !
4 - Ralentir le processus de vieillissement grâce à la nutrition.
5 - Nutrition : des habitudes de nos patients aux recommandations des professionnels de santé.
6 - Glycémie et alimentation : quelle application pour nos patients ?
7 - Les protéines : quelle place dans l'équilibre alimentaire de nos patients ?
8 - Fibres alimentaires : où en trouver pour satisfaire nos besoins ?

> > Pour plus d'informations :
infosante@observatoiredupain.fr - Tél. : 01 44 88 88 25

Références bibliographiques citées dans ce guide

(1) Institut de Veille Sanitaire, Bulletin épidémiologique hebdomadaire *Surveillance épidémiologique des causes de décès en France*, septembre 2007 ET Drees, *La santé des femmes en France*, La Documentation Française, collection Etudes et statistiques, mai 2009
(2) EUFIC, Les graisses, www.eufic.org
(3) Afssa, Les lipides, www.afssa.fr
(4) Afssa, Tables Ciqual, 2008
(5) Afssa, *Acides gras de la famille oméga 3 et système cardiovasculaire : intérêt nutritionnel et allégations*, 2003
(6) Martin A et al, *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*, 3e ed. Ed Tec et Doc, 2001
(7) PNNS, *Livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé*, 2006
(8) INSERM, *Etude SU.VI.MAX*, 2003
(9) Afssaps, *Prise en charge thérapeutique du patient dyslipidémique, recommandations*, mars 2005
(10) Afssa, *Risques et bénéfices pour la santé des acides gras trans*, avril 2005
(11) Jean-Marie Bourre, *La nouvelle diététique du cerveau*, Ed.Odile Jacob, 2006, p.53
(12) Bourre JM, Bégat A., Leroux MV., Mousques-Cami V., Pérardel N., Souply F. *Valeur nutritionnelle (macro et micro-nutriments) de farines et pains français. Médecine et Nutrition.* 2008. 44, 49-76.

Les acides gras : séparer le bon gras de l'ivraie !

Les maladies cardiovasculaires représentent en France la première cause de décès chez les femmes et la seconde chez les hommes (1).
Si nos modes de vie sédentarisés alliés au tabagisme et aux phénomènes d'hypertension et une nourriture plus riche favorisent ce phénomène, faut-il pour autant aboutir à un rejet de toute forme de graisses ?

Manger moins gras est pour certains patients une bonne recommandation à suivre, mais il ne faut pas stigmatiser toutes les graisses, d'autant que certaines présentent des intérêts nutritionnels aujourd'hui démontrés. Consommer des graisses de meilleure qualité, en quantités modérées, est sans doute l'approche la plus raisonnable pour ne profiter que des bénéfices des lipides.

À nous d'expliquer à nos patients comment bien choisir les matières grasses et les consommer sans risque ! Ce guide pratique vous fournira outils et conseils à partager avec eux pour faire des acides gras des alliés de leur santé.

Bonne lecture !

Dr Pascale Modaï

Médecin nutritionniste
Médecin conseil de l'Observatoire du pain

Avec la participation du

Dr Jean-Marie Bourre

Membre de l'Académie de médecine, ancien directeur des unités Inserm de neuro-toxicologie et de neuro-pharmaco-nutrition.