

POURQUOI AVONS-NOUS BESOIN DE GRAISSE DANS NOTRE ALIMENTATION ?

(Partie 1)



nécessaire au développement du cerveau et ses fonctions
- **60%** du cerveau est constitué de graisse



composante structurelle de nos **cellules**



favorise l'**absorption** des vitamines

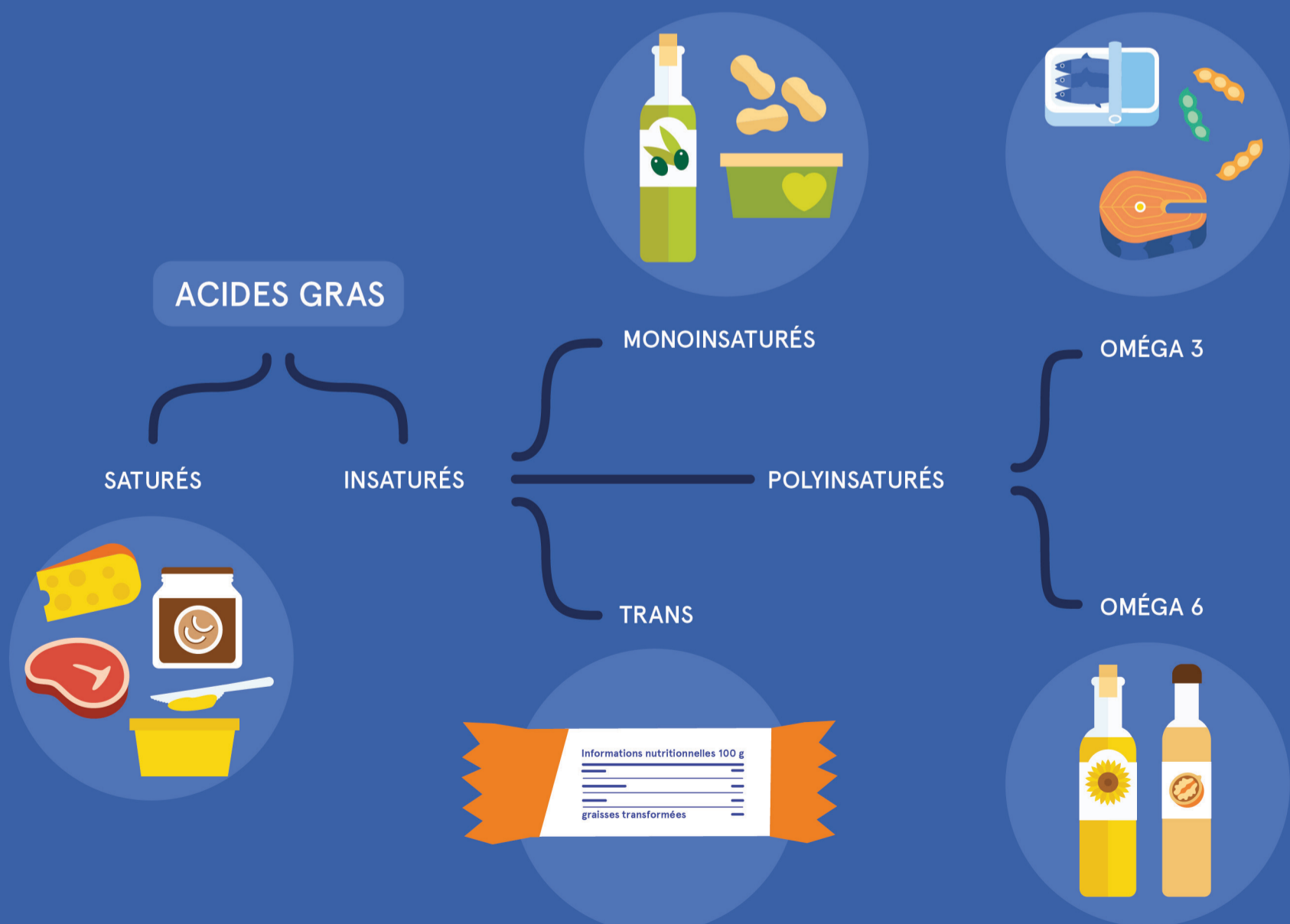


certaines graisses aident à garder le cœur et les vaisseaux sanguins **en bonne santé**



source d'**énergie**

LES GRAISSES ALIMENTAIRES, C'EST QUOI ?



POURQUOI AVONS-NOUS BESOIN DE GRAISSE DANS NOTRE ALIMENTATION ?

(Partie 2)

COMMENT LES GRAISSES AGISSENT SUR NOTRE SANTÉ ?

SATURÉS



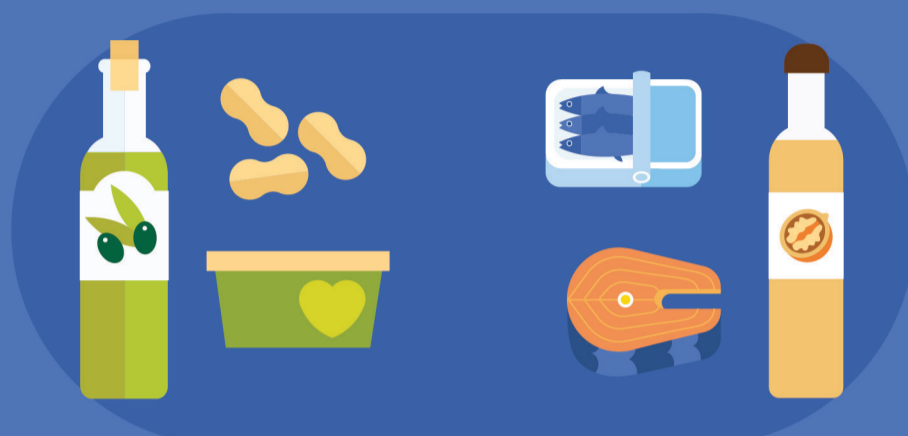
ont un effet négatif sur le taux de (mauvais) cholestérol LDL, ce qui augmente le risque de maladie cardiaque

TRANS



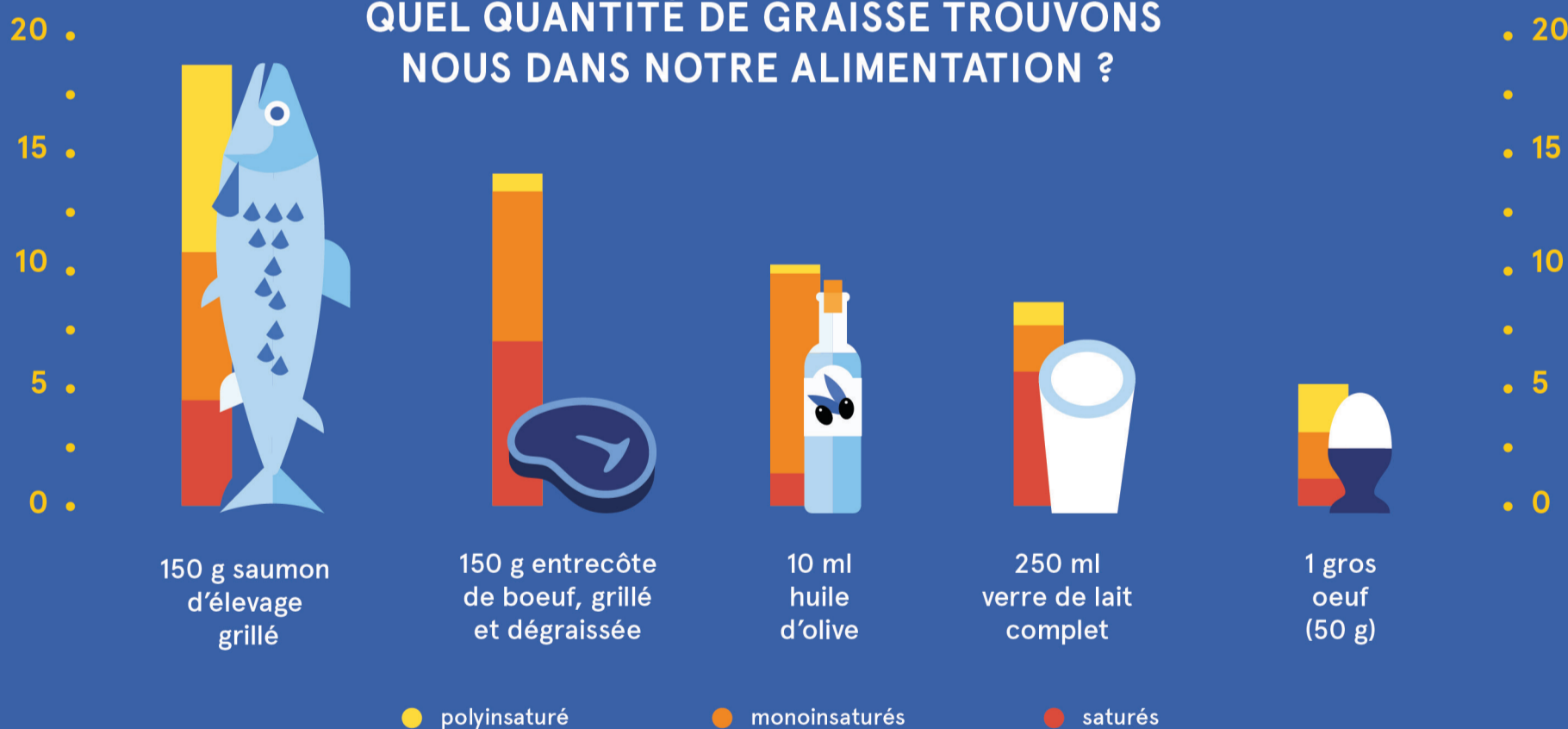
ont un effet négatif sur les lipides sanguins, ce qui augmente le risque de maladie cardiaque

MONOINSATURÉS & POLYINSATURÉS



remplacer les gras saturés par des gras insaturés permet d'améliorer le taux de cholestérol et de réduire le risque de maladie cardiaque

QUEL QUANTITÉ DE GRAISSE TROUVONS NOUS DANS NOTRE ALIMENTATION ?



CONSEILS SUR LES GRAISSES



limiter la consommation d'aliments contenant de grande quantité de graisses saturées



enlever le gras de la viande



éviter les aliments transformés contenant des acides gras trans



cuire à la vapeur, dans l'eau bouillante ou au four plutôt que de frire



utiliser des huiles végétales plutôt que des graisses animales