

Alimentation

Les « bons gras » essentiels pour une vie en santé!

par Céline Arsenault

Nous reconnaissons aujourd'hui facilement qu'il y a un problème de poids chez la population en général et les enfants ne sont pas épargnés. Les dernières statistiques sont très éloquentes sur le sujet. Nous constatons que les garçons souffrant d'embonpoint sont passés de 11 % à 33 % en 15 ans. Même tendance chez les jeunes filles, 27 % d'entre elles souffrent d'un surplus de poids aujourd'hui comparativement à 13 % en 1981.

Comme ce sont les lipides qui ont la plus haute teneur calorique en comparaison aux glucides et aux protéines, nous faisons bien sûr la guerre aux gras. Sans oublier la mauvaise réputation du cholestérol qui nous fait aussi sabrer dans les matières grasses.

À quel risque, pour notre santé et celle de nos enfants, nous exposons-nous en retirant le maximum de gras de notre alimentation ?

Dans un premier temps, il est important de ne pas faire porter notre surplus de poids à nos enfants. Nous avons peut-être besoin d'une diète amaigrissante et c'est bien mais ne la transposons pas sur nos enfants à moins que ce ne soit par le biais d'intégration de saines habitudes alimentaires ce qui est bien différent.

À vouloir couper sur tous les gras, nous coupons aussi sur une source importante d'énergie essentielle à de multiples fonctions dans l'organisme. Les lipides (ou gras) agissent comme isolant pour protéger nos organes, ils facilitent le transport des vitamines solubles dans les gras : A, D, E, K, ils constituent les membranes cellulaires, ils donnent de la saveur aux aliments et engendrent la sensation de satiété pendant le repas. Ils nous procurent beaucoup d'énergie au besoin.

Il existe plusieurs catégories de gras dont les plus connus sont sans contredit les gras **saturés**. Ce sont ces derniers que nous devons diminuer dans notre alimentation pour réduire l'apport alimentaire de cholestérol car ils sont simultanément présents dans les produits animaux. Ensuite viennent les gras **monoinsaturés**. Ils prennent actuellement de l'essor avec la popularité croissante de l'huile d'olive qui est une excellente source de ces gras dits **monoinsaturés**. Ce type de gras est particulièrement protecteur du bon cholestérol. On reconnaît aussi aujourd'hui son rôle bénéfique sur le système circulatoire. On les retrouve aussi bien dans le règne animal que végétal.

La dernière classe, et non la moindre, qui nous intéresse particulièrement pour le développement harmonieux de nos enfants se nomme gras **polyinsaturés**. Ces derniers sont beaucoup plus rares dans notre alimentation que les gras saturés et monoinsaturés. Comme notre organisme ne peut les produire, ces gras sont dits *essentiels*. Ils sont essentiels car ils prennent part aux processus de reproductions des cellules et de la production d'hormones. Ils ont aussi une action anti-inflammatoire. Ils sont indispensables pour conserver l'intégrité de la peau, des muqueuses et du cycle hormonal. Ils sont aussi très importants pour le développement du cerveau chez l'enfant ainsi que pour le maintien d'une bonne immunité. Le lait maternel en fournit d'ailleurs sept fois plus que le lait de vache. Vous connaissez peut-être la célèbre phrase de nos grands-mères qui disaient : « mange ton poisson, ça va te rendre intelligent! » Eh! Oui, le poisson gras est une excellente source d'oméga 3 (gras polyinsaturés) et nous les retrouvons aussi dans certaines huiles végétales *de première pression à froid* comme l'huile de lin, de chanvre, de noix, etc. Ces gras étant très instables, leur procédé de transformation peut les détruire facilement. Il est à noter que les huiles végétales industrielles ne contiennent plus d'oméga 3.

Pour la santé de nos enfants, intégrons les poissons gras *sauvages* (sardine, hareng, maquereau, saumon du pacifique, thon blanc, etc.) deux fois par semaine et ajoutons des huiles de qualité sur nos salades et nos légumes et consommons régulièrement des noix et des graines. Consomons plus souvent des beurres d'amandes, de citrouille, de tournesol, etc. plus riches en gras polyinsaturés à la place de l'éternel beurre d'arachide. Sinon, afin de conserver la qualité des gras polyinsaturés présents dans l'arachide, nous devons choisir un beurre d'arachide nature. Il est évident que nous devons toujours respecter les allergies alimentaires présentes dans la famille, s'il y a lieu. De plus, l'expression : *la modération a toujours meilleur goût* reste, vraie même pour les gras!