

# 1

# CONNAÎTRE SA NOURRITURE



## De la nourriture pour le corps et pour l'esprit

Se nourrir est une bonne chose ! Connaître les effets de la nourriture sur le corps et sur l'esprit est la clé qui permet de faire les bons choix et d'en profiter au maximum:

« Manger est une nécessité, mais manger intelligemment est un art. »

*François de La Rochefoucauld, philosophe.*

Manger est une nécessité parce que la nourriture fournit à l'organisme l'énergie dont il a besoin pour remplir ses fonctions et les nutriments essentiels pour réparer et construire les tissus, prévenir les maladies et d'en guérir. Une bonne connaissance de ce que la nourriture fait au corps et à l'esprit vous permet de choisir le bon type, la bonne qualité et la bonne quantité d'aliments. C'est en cela que manger est un art.

## Les aliments, les nutriments et leurs fonctions



- **Les glucides** sont la principale source d'énergie pour l'organisme. Nous les obtenons à partir des racines, les tubercules, les céréales, le sucre, les fruits, les légumineuses, les produits laitiers et les légumes.



- **Les matières grasses et les huiles** sont des sources d'énergie concentrées, mais elles aident aussi à l'absorption des vitamines, aident au maintien de la membrane cellulaire en bonne santé et au maintien du système immunitaire.



- Les aliments riches en **protéines** remplissent les fonctions principales de construction et de réparation des tissus et fournissent à l'organisme de l'énergie en l'absence de glucides. Les meilleures sources de protéines sont les aliments d'origine animale, à savoir la viande, la volaille, le poisson, les œufs, les insectes et les produits laitiers.

- **Les protéines proviennent également de sources végétales** comme les haricots, les pois, les noix, les céréales et les produits dérivés.



- **Les vitamines et les minéraux** sont généralement appelés micronutriments parce que l'organisme en a besoin en petites quantités. Ils sont néanmoins essentiels pour réguler la croissance des tissus et les fonctions vitales de l'organisme, y compris la préservation de l'intégrité des cellules.



- **Et puis il y a L'EAU.** L'eau, c'est la vie. Elle représente 60% de notre corps, et elle est essentielle à toutes les fonctions vitales de l'organisme. Elle permet de maintenir l'équilibre entre les substances acides et les substances alcalines qui pourraient, dans le cas contraire, détruire les cellules. L'être humain ne peut survivre que quelques jours sans eau.



Organisation mondiale de la Santé

BUREAU RÉGIONAL DE L' Afrique

## Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

Une alimentation saine est une alimentation qui fournit au corps des éléments nutritifs essentiels, c'est-à-dire l'énergie, les nutriments et les liquides nécessaires pour maintenir et réguler les fonctions vitales, soutenir la croissance, réparer les tissus et prévenir les maladies. En d'autres termes, elle prévient les carences nutritionnelles, ainsi que les excès pouvant entraîner la surcharge pondérale ou l'obésité, l'hypertension artérielle, l'hyperglycémie, l'hypercholestérolémie, la goutte ou d'autres problèmes de santé liés à l'alimentation.

Une alimentation saine comprend généralement des aliments naturels, frais et peu transformés, par opposition à des aliments (hautement) transformés, faibles en fibres et riches en sel, en matières grasses, en sucres libres et en d'autres ingrédients nocifs pour la santé.

Une alimentation saine, c'est aussi une alimentation sûre, c'est-à-dire sans contaminants biologiques ou chimiques. Il est important de se rappeler que si les ingrédients ajoutés aux aliments pendant la préparation (sel, sucre, matières grasses, conservateurs) le sont en quantité excessive, ils représentent également un danger pour la santé.

## Nos préférences alimentaires

Une infime partie de nos préférences alimentaires s'explique par une prédisposition génétique. Le reste s'apprend et s'acquiert dès l'utérus. Lorsque le fœtus avale du liquide amniotique, il s'habitue au goût des aliments que sa mère consomme. Dès la naissance, les nourrissons manifestent une aversion à l'égard des goûts amers et acides et une préférence pour les goûts sucrés. On estime que Dame Nature donne ainsi à ses enfants une affinité pour ce qui est nourrissant (aliments sucrés) et une aversion pour ce qui peut être toxique (aliments amers).

L'alimentation du jeune enfant et son exposition à différents goûts le préparent à aimer ou ne pas aimer certains goûts. Il est probable que donner des bonbons à un jeune enfant chaque fois qu'il pleure l'amène à associer inconsciemment les choses sucrées à l'amour et au réconfort. De même, forcer un enfant à manger des aliments au goût moins agréable l'amène à éprouver une aversion à vie pour ces goûts. Par conséquent, c'est dès le plus jeune âge que la préférence pour une alimentation saine devrait être cultivée, en donnant au nourrisson et au jeune enfant des aliments nutritifs variés, et en les nourrissant de manière adéquate et avec amour.

## Conseils généraux pour une alimentation saine

**Faites-en sorte que la moitié de votre assiette soit constituée de fruits et de légumes :** plus votre assiette est colorée, plus vous avez de chances de consommer les vitamines, les minéraux et les fibres dont votre organisme a besoin pour être en bonne santé.

**Lorsque vous préparez des légumes, conservez leurs micronutriments en utilisant juste assez d'eau et évitez de trop les cuire.**

**Optez pour des céréales entières ou peu transformées :** blé entier, riz brun, boulgour, flocons d'avoine, quinoa, mil, sorgho, maïs, teff (fonio), etc.

**Choisissez une variété d'aliments riches en protéines :** poissons, fruits de mer, volaille, viandes (limitez les viandes rouges et évitez les viandes transformées), insectes, légumineuses, œufs, lait, produits laitiers, noix, etc.

**Buvez beaucoup d'eau et évitez les boissons sucrées.**

**Habituez les jeunes enfants à consommer des collations saines :** offrez-leur des petits fruits et légumes, plutôt que des biscuits ou d'autres friandises.

**Limitez votre consommation d'aliments frits, surtout ceux qui ont été cuits dans des graisses solides ou de l'huile réutilisée.**

**Faites attention aux quantités :** utilisez de petites assiettes pour limiter les portions ; mangez lentement et savourez le goût des aliments. Afin d'éviter la surconsommation ou le gaspillage, servez de petites portions et n'en prenez une deuxième que si cela est nécessaire ; écoutez vos signaux de satiété.

**Respectez les règles de sécurité sanitaire des aliments :** lavez vos mains et vos ustensiles convenablement ; choisissez des aliments bien cuits ; conservez vos aliments aux bonnes températures et réchauffez les restes jusqu'à ce qu'ils soient très chauds (et non tièdes) ; lavez vos fruits et vos légumes avec de l'eau propre (bouillie ou traitée, le cas échéant).

# 2

# SUCRES ET AUTRES PRODUITS SUCRÉS



## Les sucres, qu'est-ce que c'est ?

Les sucres sont des formes simples de glucides, la principale source d'énergie qui alimente les fonctions vitales de l'organisme, à savoir la respiration, la circulation sanguine, la construction et la réparation des tissus, la capacité à bouger et même à penser. Les sucres les plus simples contiennent une ou deux unités de construction (molécules) et sont appelés monosaccharides et disaccharides. Les monosaccharides comprennent le glucose, le fructose et le galactose, tandis que les disaccharides les plus courants sont le saccharose (sucre de table) et le lactose.



Les glucides complexes comme les polysaccharides sont décomposés en sucres simples afin d'être absorbés par l'organisme. Ainsi, par exemple, l'amidon (le polysaccharide digestible le plus courant), que l'on trouve dans le manioc, les pommes de terre, les légumes et les céréales, est transformé en molécules de glucose simples, pour son absorption.

## Les sucres libres dans l'alimentation

Les sucres libres (par opposition aux sucres non libres ou intrinsèques) sont les monosaccharides et les disaccharides naturellement présents dans les sirops, le miel et les jus de fruits, ou sous forme transformée qui peuvent être ajoutés aux aliments par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur.



Les sucres intrinsèques sont présents dans les fruits entiers (frais, séchés, en conserve ou en compote), les légumes, le lait et les produits laitiers. Ces sucres font partie intégrante des cellules des aliments et ont tendance à être digérés plus lentement. Ils mettent donc plus de temps à pénétrer dans le sang comparativement aux sucres libres. Mais lorsque les fruits sont transformés en jus, les fibres sont écrasées et les sucres sont libérés des cellules, devenant ainsi des sucres libres. Dans une alimentation saine, la consommation de sucres libres devait être réduite au minimum.

### Sucres libres

- Sucre de table,
- Miel,
- Extrait de malt, sirops et nectars,
- Sucre de noix de coco,
- Tous les sucres présents dans les jus de fruits et de légumes, les concentrés, les smoothies, les purées, les pâtes, les poudres de fruits ou de légumes ; les concassés de fruits ou de légumes ; les fruits et les légumes écrasés,
- Sucres obtenus par fermentation dans les boissons alcoolisées,
- Sucres présents dans les substituts de boissons lactées comme les boissons à base de soja, de riz, d'avoine ou de noix.

### Sucres non libres (intrinsèques)

- Tous les sucres naturellement présents dans les fruits et les légumes (séchés, en compote, en conserve ou congelés),
- Le lactose et le galactose naturellement présents dans le lait et les produits laitiers, y compris le lait en poudre,
- Les sucres naturellement présents dans les purées, et farine de pommes de terre et autres féculents,
- Les sucres naturellement présents dans les grains et les céréales,
- Tous les sucres naturellement présents dans les noix et les graines, même transformées (sauf les boissons à base de noix).

## Sucres et santé

Il existe des preuves scientifiques qui établissent un lien entre plusieurs maladies non transmissibles et une consommation excessive de sucres. Citons par exemple le risque accru de carie dentaire, l'hypertension artérielle, une prise de poids malsaine, un risque accru de maladie cardiaque, le diabète, certains cancers, la dépression, les maladies rénales et la goutte. Bien que les données scientifiques ne soient pas concluantes en ce qui concerne certains de ces risques, nous devons, en tant que consommateurs informés, nous interroger sans cesse sur ces risques.



### Quelle est l'origine du "goût sucré" ?

La préférence pour le goût sucré semble être innée, comme illustrent les expériences sur les réactions de nouveau-nés à des solutions sucrées, par rapport à la quinine. La consommation d'aliments sucrés dans l'enfance renforce cette prédisposition. Les aliments sucrés peuvent être donnés aux bébés lors d'un sevrage ordinaire, ou des friandises peuvent lui être offertes pour le consoler ou le calmer quand il pleure (biscuits, sucettes, etc.). Son cerveau est ainsi entraîné à associer le goût sucré à l'amour, au réconfort et au bonheur. Cette théorie montre l'importance de cultiver le goût pour des aliments sains dès la tendre enfance.

Outre un conditionnement dans l'enfance, à l'âge mûr, l'environnement alimentaire peut renforcer ou modifier la préférence pour le goût sucré. Selon certaines recherches, le sucre crée une dépendance, et plus nous en consommons, plus nous en voulons. De même, des expériences menées auprès de la population montrent que le palais peut être formé à apprécier des aliments et des boissons de moins en moins sucrés.

## Quel est le problème avec les édulcorants ?

Les édulcorants se présentent sous forme d'extraits de plantes ou de substituts du sucre synthétisés chimiquement. Ils donnent un goût sucré aux aliments, mais ont une teneur en calories inférieure (voire nulle) par rapport au sucre. En fait, à l'origine, on les utilisait pour réduire l'apport en calories et limiter la prise de poids.

Le cerveau ne fait pas de différence entre un goût sucré provenant du sucre et un goût sucré provenant d'un édulcorant. Ainsi, l'utilisation d'édulcorants artificiels peut être particulièrement problématique chez les enfants, car être exposé à des goûts très sucrés (artificiels ou naturels) à un jeune âge habitue le palais à des saveurs très sucrées. Le plaisir de manger des aliments naturels sains comme des fruits ou des légumes moins sucrés ou légèrement amers risque ainsi de diminuer.

### Les édulcorants artificiels sont-ils bénéfiques pour la santé ? Sont-ils sans danger ?

Les études relatives aux bienfaits des édulcorants pour la santé portent principalement sur les édulcorants artificiels (comme ceux utilisés dans les boissons diététiques, par exemple), et non sur les extraits de plantes. Les édulcorants artificiels sont cent, voire mille fois plus sucrés que le sucre. Les preuves de leurs bienfaits ou des risques qu'ils représentent pour la santé sont contradictoires. Par conséquent, en tant que consommateurs avertis, nous devons continuer à nous interroger sur leur sécurité sanitaire.

La recherche a également prouvé que les édulcorants artificiels modifient la flore bactérienne naturellement présente dans l'estomac et perturbent la libération de l'insuline (l'hormone chargée de réguler le taux de sucre dans le sang). Ainsi, ils augmentent le risque d'intolérance au glucose, ce qui accroît la glycémie et peut engendrer un diabète de type 2.

Les études disponibles concernant le lien entre l'utilisation d'édulcorants artificiels et le risque de développer des caries dentaires ou un cancer n'ont pas été menées sur une durée suffisamment longue pour parvenir à des résultats concluants.

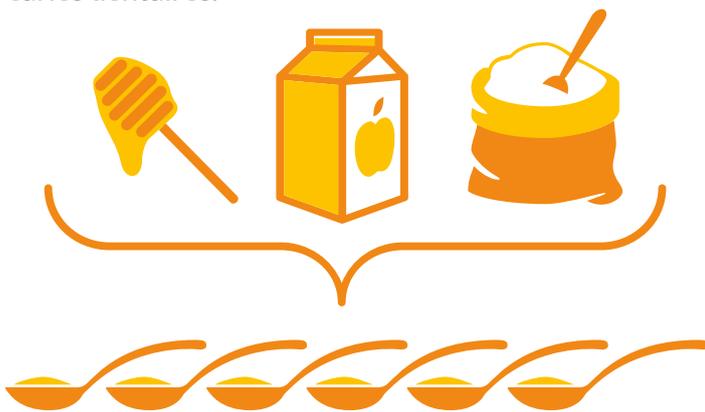
Curieusement, des études menées auprès de sujets qui essayaient de perdre du poids ont démontré que l'utilisation d'édulcorants artificiels pouvait en fait entraîner une prise de poids ! Il existe une théorie intéressante qui explique comment cela pourrait être possible. Le goût du sucre sur la langue envoie au cerveau un signal qui le prépare à recevoir une « récompense » d'énergie calorifique. Mais étant donné qu'il ne reçoit pas cette énergie, les mécanismes de contrôle de l'appétit qui se mettent en place après l'absorption d'aliments sont modifiés et peuvent entraîner une augmentation de l'appétit et la gourmandise, et éventuellement un apport énergétique plus important. Complexe et bonne matière à réflexion!

# 3 REPÉREZ LE SUCRE !



## Avant de passer le sucre, s'il vous plaît...

Les sucres libres (le sucre ajouté aux aliments pendant leur transformation, leur cuisson ou à table et les sucres naturellement présents dans le miel, les jus de fruits naturels et les concentrés de jus de fruits) devraient représenter moins de 10 % de notre apport énergétique quotidien. Cela équivaut à 50 grammes (12 cuillères à thé environ) pour une personne ayant un poids santé. Mais lorsque la consommation totale de sucres libres se limite à six cuillères à thé ou moins par jour, les bénéfices pour la santé sont encore plus nombreux, comme une diminution de l'incidence des caries dentaires.



## 6 cuillères à thé ou moins, par jour.

### Pouvez-vous repérer le sucre ?

Il est facile de savoir quelle quantité de sucre est ajoutée à vos aliments pendant la cuisson à la maison ou à table, et de la contrôler. Mais qu'en est-il du sucre ajouté aux aliments transformés ? Connaissez-vous l'ingrédient secret qui rend le ketchup si populaire auprès des enfants ? On trouve du sucre dans des aliments où on s'y attend le moins. Par conséquent, prenez l'habitude de lire l'étiquette (si elle est lisible) collée sur les produits alimentaires que vous mettez dans votre panier.

Voici quelques exemples d'étiquettes que vous pourriez trouver sur un emballage alimentaire.

ANALYSE MOYENNE التحليل المتوسط AVERAGE ANALYSIS	Pour 100 g لـ 100 ج Per 100 g
VALEUR ÉNERGÉTIQUE الطاقة المتوسطة / ENERGY	1 664 Kj 392 Kcal
PROTEINES / بروتينات / PROTEINS	7,5 g
GLUCIDES / كربوهيدرات / CARBOHYDRATES dont sucres / من حيث السكر / of which sugars	85,8 g 30,2 g
LIPIDES / دهون / FAT dont acides gras saturés / من حيث الدهون المشبعة / of which saturated	2,1 g 0,9 g
FIBRES / ألياف / FIBRE	2,3 g
VITAMINES / فيتامينات / VITAMINS	2 mg

Nourriture pour bébés  
(30,2 % de sucre)

GUARANTEED QUALITY (Typical Values per 100g)	
Energy	103,79Kcal
Fat	> 0,1g
Protein	1,35g
Fiber	0,3g
Carbohydrates	83,3g
of which Sugars	22,7g
Sodium	0,1g
Vitamin E	0,932mg

Ketchup  
(22,7 % de sucre)

Déclaration nutritionnelle	Pour 100 g	Pour 25 g
Energie	1770 kJ (418 kcal)	442 kJ (104 kcal)
Matières grasses dont acides gras saturés	5,2 g 0,68 g	1,3 g 0,17 g
Glucides dont sucres	88,6 g 65,7 g	22,2 g 16,4 g
Fibres alimentaires	2,4 g	0,6 g
Protéines	3,1 g	0,78 g
Sel	< 0,1 g	< 0,025 g

Pop-corn sucré  
(65,7 % de sucre)

NUTRITIONAL INFORMATION FOR 100ML OF DRINK	
Energy/Nutrients	Amount
Energy	244KJ; 57,0Kcal.
Proteins	<1g
Carbohydrates	14,2g
Fat	<1g

Jus de fruit obtenu à partir d'un concentré (14,2 % de sucre)

Déclarer les ingrédients qui ont été utilisés dans les aliments transformés (ou mieux encore, leur valeur énergétique et leur teneur en éléments nutritifs essentiels pour 100 grammes ou 100 millilitres) devrait constituer une exigence minimale en matière d'étiquetage, afin que les consommateurs puissent savoir quelle quantité de sucre contiennent les aliments qu'ils achètent. Mais ce ne sont pas tous les pays de la Région africaine qui disposent d'une réglementation conforme à cette exigence ou qui l'appliquent. Et même lorsque les éléments nutritifs sont indiqués, éduquer le consommateur pour lui apprendre à utiliser efficacement les informations disponibles sur les étiquettes peut s'avérer nécessaire.

## Gestion du goût sucré

Le goût s'acquiert. Il est donc possible de réduire sa consommation de sucre de manière considérable en entraînant son palais... en douceur. Il est préférable de réduire la quantité de sucre ajoutée pendant la cuisson ou à table progressivement. À mesure que votre palais s'adaptera à des aliments de moins en moins sucrés et que vous accorderez plus d'attention au sucre contenu dans les aliments transformés, l'habitude de choisir des produits moins sucrés s'installera de manière durable pour vous et votre famille

### Conseils pratiques

L'eau est la meilleure boisson désaltérante... Saviez-vous que les boissons sucrées augmentent en fait votre soif ?

Réduisez et supprimez même le sucre ajouté aux boissons (café, thé, etc.) que vous consommez habituellement,

Trouvez d'autres façons d'aromatiser vos boissons ; en y ajoutant par exemple du jus de citron ou de citron vert, des herbes aromatiques ou des extraits aromatisants d'amande, de vanille, d'orange, etc.,

Réhaussez le goût de vos aliments avec des épices, plutôt que du sucre. Essayez le gingembre, le citron, la cannelle ou la muscade,

Choisissez des fruits et des légumes frais comme collation, plutôt que du jus, des aliments sucrés ou des confiseries (biscuits ou gâteaux),

Mangez des fruits frais, congelés ou séchés. Si vous consommez des fruits en conserve, évitez ceux qui sont conservés dans du sirop,

Au petit-déjeuner, au lieu d'ajouter du sucre à vos céréales, essayez de les sucrer avec des fruits frais (comme la banane) ou séchés (comme des raisins ou des mangues),

Comparez les étiquettes des produits alimentaires et choisissez des aliments à faible teneur en sucres libres,

Lorsque vous préparez des biscuits, des brownies ou des gâteaux, diminuez d'un tiers ou de moitié la quantité de sucre prévue par la recette. Souvent, vous ne verrez pas la différence !

Brossez-vous les dents après chaque repas.

## Miel, sucre et indice glycémique

Les personnes dont le système de régulation du taux de sucre dans le sang est défaillant utilisent généralement le miel pour remplacer le sucre. En effet, la glycémie augmente plus rapidement quand on consomme du sucre que quand on consomme du miel. En d'autres termes, l'indice glycémique du sucre est plus élevé que celui du miel.



Il est toutefois important de se rappeler que le miel a une densité énergétique plus élevée que le sucre. Ainsi, une cuillerée à soupe de sucre blanc granulé contient 48 calories, tandis qu'une cuillerée à soupe de miel contient 68 calories.

# 4

# JUSTE UNE PINCÉE DE SEL



## Rôle du sodium dans l'organisme et sources alimentaires

Le sodium agit de concert avec d'autres électrolytes (éléments minéraux) pour réguler la contraction et la décontraction musculaires et contrôler la tension artérielle. Les électrolytes régulent la circulation des liquides dans les membranes cellulaires de manière à atteindre l'équilibre hydrique nécessaire à la survie et au bon fonctionnement des cellules et des organes.



Le sodium et le potassium contribuent au fonctionnement d'un système semblable à une pompe qui facilite le mouvement des impulsions dans les nerfs. Ainsi, les recommandations sur l'apport en sodium font référence à l'équilibre entre l'apport en sodium et l'apport en potassium. Le sodium est naturellement présent dans les aliments (le lait, la viande, les fruits de mer, les légumes-racines, le poivron, la tomate, le brocoli, le chou, le concombre). Les fruits et les légumes frais sont riches en potassium et constituent donc une source « équilibrée » de sodium. Le sel iodé fournit l'iode nécessaire au bon développement du cerveau du fœtus et du jeune enfant et à un fonctionnement mental optimal à tous les âges.

Le sel (chlorure de sodium) est la principale source de sodium dans l'alimentation. Dans certains régimes alimentaires, plus des trois quarts du sel proviennent d'aliments transformés (lard, jambon, saucisses, fromage, collations salées, pain, olives, etc.) et le reste est ajouté pendant la cuisson (sel, cubes de bouillon, sauce soja, etc.) ou à table (sel, sauces et condiments).



## Recommandations de l'OMS en matière de consommation de sel

L'OMS recommande une consommation quotidienne totale de moins de 5 grammes de sel (2 grammes de sodium) pour un adulte, soit moins d'une cuillerée à thé de sel (ajustée à la baisse pour les enfants, en fonction de leurs besoins énergétiques). Consommer une plus grande quantité de sodium (et moins de potassium) favorise l'hypertension artérielle et augmente le risque de cardiopathie et d'accident vasculaire cérébral.

Certaines personnes ont des problèmes de santé ou suivent un traitement médicamenteux qui entraîne une baisse du taux de sodium ou une forte accumulation d'eau dans leur organisme (par exemple, les patients souffrant d'une insuffisance cardiaque ou d'un diabète de type 1). Ces personnes peuvent avoir des besoins en sodium plus importants et devraient consulter un médecin ou un diététicien pour une meilleure prise en charge. Pour le reste de la population, les besoins en sodium sont estimés à 2 grammes ou moins par jour.

## Conseils pour diminuer la consommation de sel dans l'alimentation personnelle

Les conseils relatifs à la diminution de la consommation de sel concernent le sel qui est ajouté aux aliments pendant leur transformation et leur cuisson à des fins commerciales et au moment de leur consommation. La bonne nouvelle, c'est que le palais peut être formé à réellement apprécier les aliments à faible teneur en sel ou sans sel !

### Que faut-il faire concrètement ?

Évitez d'ajouter du sel à vos aliments à table. Certaines personnes ajoutent du sel à leur repas avant même de l'avoir goûté !

Cuisinez avec moins de sel (réduisez également l'utilisation de sauces salées, cubes de bouillon, condiments contenant du glutamate monosodique),

Limitez la consommation de collations salées,

Remplacez le sel par des fines herbes dans vos recettes,

Choisissez des produits transformés non salés ou à faible teneur en sel.



Organisation mondiale de la Santé

# 5 TRANS QUOI ?



## En quoi consistent les graisses trans ?

La description la plus simple des graisses trans ou acides gras trans est « huile solidifiée ». L'huile liquide se solidifie en raison d'un changement dans la manière dont les acides gras sont maintenus ensemble. La solidification résulte soit d'une activité bactérienne naturelle à l'intérieur de l'estomac des ruminants (moutons, vaches, chèvres et chameaux), soit d'une hydrogénation partielle des huiles végétales pendant la fabrication des aliments.

Les graisses trans naturelles se trouvent dans la viande, le lait et les produits laitiers provenant de ruminants. Les graisses trans industrielles résultent d'une hydrogénation partielle d'acides gras non saturés (huiles végétales) visant à obtenir des matières grasses semi-solides et faciles à étaler, comme la margarine et d'autres matières grasses utilisées dans la fabrication, la cuisson au four et la friture d'aliments. Chauffer de l'huile à une température très élevée provoque également une hydrogénation partielle. Les aliments frits représentent donc d'importantes sources potentielles de graisses trans dans l'alimentation.

L'hydrogénation industrielle des huiles végétales augmente leur stabilité et leur solidité, et par conséquent la durée de conservation des produits finaux, tout en réduisant la nécessité de les réfrigérer. Les huiles hydrogénées sont devenues populaires parce qu'elles donnent aussi une texture et un goût agréables aux aliments.

## Les effets nocifs des graisses trans

Tout ce qui brille n'est pas or... La consommation de graisses trans augmente le risque de développer une maladie cardiovasculaire ou d'être victime d'un accident vasculaire cérébral. À l'échelle mondiale, on estime que les graisses trans sont responsables de plus de 500 000 décès dus à une maladie cardiovasculaire chaque année.

Le mécanisme par lequel ils augmentent le risque de maladie cardiovasculaire n'est pas clair, mais selon l'une des théories avancées, ils interfèreraient avec le métabolisme des acides gras essentiels, ce qui entraîne une augmentation du dénommé "mauvais cholestérol" et une diminution du « bon cholestérol ». C'est le « mauvais cholestérol » qui bouche les artères et provoque des maladies cardiovasculaires. On estime également que les graisses trans augmentent le risque de développer un diabète de type 2, mais le mécanisme par lequel cela se produit demeure incertain, et les résultats des études sont contradictoires.

## Plus de

5 0 0 0 0 0

décès chaque année



Organisation  
mondiale de la Santé

BUREAU RÉGIONAL DE L'**Afrique**

## Sources de graisses trans et comment limiter leur consommation

La quantité de graisses trans d'origine naturelle que nous consommons est minime par rapport à notre consommation totale de graisses trans. Les graisses trans d'origine industrielle sont la principale source de graisses trans dans notre alimentation, provenant de la margarine, les aliments frits, les aliments prêts à manger et les gâteaux, les pâtisseries et le chocolat. Voici quelques conseils pour limiter votre consommation de graisses trans :



Évitez les aliments qui contiennent des graisses trans d'origine industrielle, comme les gâteaux, les biscuits et les desserts (qui contiennent souvent de la margarine ou des matières grasses), la pizza, les viandes transformées et grasses (saucisses, hot dogs, lard, côtes) et la crème glacée,



Lisez les étiquettes des produits alimentaires et évitez les aliments qui contiennent des graisses trans ou de l'huile partiellement hydrogénée,



Utilisez des matières grasses monoinsaturées (huile d'olive) et polyinsaturées (huile de soja, de maïs ou de tournesol) dans les recettes nécessitant des matières grasses,



Ayez une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes, grains entiers, sources de protéines maigres et produits laitiers,



Évitez d'utiliser de l'huile réchauffée pour cuire ou frire vos aliments.

## À propos des graisses saturées

Les graisses saturées proviennent principalement des viandes et des produits laitiers (bœuf gras, porc, agneau, saindoux, beurre, ghee, crème et fromage). Les graisses saturées d'origine végétale proviennent de l'huile de palme ou de noix coco.



Comme les graisses trans, les graisses saturées augmentent le taux de « mauvais cholestérol » dans le sang et par conséquent, le risque de développer des maladies cardiovasculaires.