



# FAMIPED

**Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

## Les graisses dans l'alimentation infantile

**Autor/es:** Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud de Camas. Grupo PrevInfad.

**Traductor/a:**

Marina Puertas Martínez.

[Volumen 4. Nº 2. Junio 2011](#) <sup>[1]</sup>

Une alimentation saine est importante dans tous les moments de la vie. Elle contribue à la santé et au bien-être. Et, en plus, ses effets ne se limitent pas au moment actuel, mais ils se répercutent sur la santé future.

Dans notre société il y a un grand souci par rapport à certaines maladies chroniques qui sont étroitement liées à ce que nous mangeons, comme l'obésité, les maladies cardiovasculaires et certains types de cancer. Cependant, l'alimentation humaine se caractérise par être très variée et, à cause de cela, il est difficile de découvrir quels aliments ont un impact plus grand dans la santé, puisque nous n'avons pas l'habitude de prendre un aliment isolé, mais nous combinons beaucoup d'eux et de mille manières différentes.

À la fin d'aider les familles à prendre les décisions les plus saines dans les courses et à la table, nous allons analyser séparément les graisses de l'alimentation infantile, car il y a beaucoup d'aspects qui ont d'importance dans la santé à long terme. Dans des articles suivants, nous reverrons les sucres, les produits laitiers et d'autres groupes d'aliments.

### **Qu'est-ce que sont les graisses et à quoi elles servent?**

Elles sont des substances chimiques présentes dans beaucoup d'aliments et, aussi, dans le corps humain. Leur fonction la plus connue est être une réserve d'énergie (un gramme de graisse apporte 9 kcal). Sans elles il n'est pas possible d'assimiler certaines vitamines comme les vitamines A, D, E et K. En plus, elles ont beaucoup et importantes fonctions moins connues.

### **Qu'est-ce que les graisses font dans le corps?**

- **Tenir et protéger les organes internes**, comme les reins. S'il n'y avait pas de graisse, ils

« tomberaient » dans la partie basse de l'abdomen.

- Elles sont le garde-manger, la **réserve d'énergie** pour les moments dans lesquels il n'y a pas d'aliments. Dans la grossesse, la graisse est accumulée pour fabriquer du lait et nourrir le bébé après sa naissance.
- Elles sont des **précurseurs de certaines substances** comme les hormones stéroïdiennes, les prostaglandines, quelques vitamines et composants du sang qui contribuent à la coagulation, parmi d'autres.
- Elles **font partie des membranes de toutes les cellules** de l'organisme, y compris les cellules du cerveau.

Quand on pense aux graisses du corps, la plupart de gens seulement connaît deux types: celles qui s'accumulent sous la peau dans une quantité plus ou moins grande, qui inquiète aux gens avec un excès de poids, et la graisse qui est mesurée dans les analyses de sang: le cholestérol. Aujourd'hui, il y a beaucoup de personnes de tous les âges atteintes d'**obésité**, car notre organisme est meilleur préparé pour « économiser » en cas de pénurie d'aliments que pour vivre dans une société où les aliments abondent.

Le **cholestérol** est une graisse naturelle qui se trouve dans les tissus des animaux, y compris l'être humain. Depuis longtemps on connaît que l'excès de cholestérol est l'origine des maladies cardiovasculaires. Ce qu'il arrive est que les molécules de graisse s'accumulent dans les parois des vaisseaux sanguins et, peu à peu, elles les obstruent jusqu'à ce que des maladies graves se développent: angine de poitrine, infarctus du myocarde ou cérébral...

Un fait intéressant est que le lait maternel a beaucoup de cholestérol et, cependant, est très sain. Comme on a déjà mentionné, le cholestérol est fondamental dans le développement du cerveau. La plupart du cholestérol que nous avons dans le sang a été fabriqué par notre propre corps. Seulement un tiers procède de l'alimentation.

Pour être transporté dans le sang, le cholestérol doit s'entourer des particules appelées lipoprotéines. Il y a quelques types. Les plus connues sont ces deux:

**LDL**, qui sont lipoprotéines de densité basse et portent le cholestérol du foie à tout le corps, mais dans le trajet elles adhèrent aux artères, en formant les plaques d'athérome, c'est-à-dire, en produisant d'artériosclérose. C'est pour cela que la partie de cholestérol unie aux LDL est dénommée cholestérol "mauvais".

**HDL**, qui sont des molécules plus denses, qui ramassent le cholestérol du sang et le portent au foie à nouveau. À cause de faire cette tâche de « nettoyage », on dit que le cholestérol uni à HDL est « bon ».

En plus, il y a des **triglycérides**, qui transportent les graisses jusqu'à les cellules. Ils sont, par conséquent, bons, sauf s'il y a une quantité excessive.

## Les graisses des aliments

Beaucoup d'aliments contiennent des graisses. Quelques-unes sont d'origine animale (la viande, le lait et ses dérivés, la charcuterie, le poisson, les œufs...) et d'autres sont végétaux: des fruits, comme les olives, l'avocat ou le coco, ou des semences, comme le tournesol, le maïs ou la cacahuète.

## **Graisses visibles et graisses cachées**

Les graisses et les huiles peuvent être clairement visibles dans les aliments, comme, par exemple, l'huile pour cuisiner et pour les salades, les beurres, la crème et la graisse visible de la viande. D'autres fois, elles sont mélangées avec d'autres composants de l'aliment et ne sont pas évidentes: 70% des graisses que nous mangeons sont cachées, donc on doit faire attention aux étiquettes des aliments.

## **Est-ce que toutes les graisses sont égales?**

Du point de vue chimique, elles se classifient selon leur structure, qui est ce qui va avoir d'influence sur leurs conséquences pour la santé. Donc, on parle de **graisses saturées**, qui sont celles qui ont une influence plus grande dans l'augmentation du cholestérol sanguin, et **insaturées**. Dans ce deuxième groupe, quelques sont poli-insaturées, qui majoritairement sont bonnes pour la santé, comme l'acide oléique, provenant de l'huile d'olive, et d'autres sont mono-insaturées, qui, à leur tour, peuvent être de type « cis » ou « trans ». Il y a peu des graisses « trans » dans la nature (seulement dans la viande grasse de veau et le lait de vache et brebis); la plupart sont artificielles et s'utilisent dans l'élaboration d'aliments industriels.

Les **graisses « trans »**, aussi appelées « hydrogénées », malgré être mono-insaturées, sont nuisibles à la santé, car elles ont une structure rigide; par conséquent, elles contribuent à rendre les artères et vaisseaux sanguins rigides, car ils font partie de la membrane des cellules.

## **Les graisses insaturées et leurs avantages**

Quelques types de graisses sont très sains. Bien sûr, nous ne devons pas abuser d'elles, car elles apportent beaucoup de calories, mais elles sont nécessaires et bonnes pour la santé. C'est le cas de la plupart d'huiles végétaux (olive surtout, aussi colza...), de quelques fruits séchés, comme des amandes, noisettes ou noix, des avocats et des graisses des poissons. Prendre ce type d'aliments peut servir à augmenter le cholestérol HDL (le bon).

Entre les graisses poli-insaturées il y a deux « familles » qui sont à la mode: les acides gras oméga-6 et oméga-3. Les premiers sont dérivés de l'acide linoléique et les deuxièmes de l'acide alfa-linoléique.

## **Les graisses hydrogénées ou graisses « trans »: qu'est-ce qu'elles sont et où elles sont**

Les graisses mono-insaturées naturelles sont normalement liquides. Cependant, dans l'industrie alimentaire on préfère utiliser des graisses semi-solides, car l'aliment final est plus maniable et sa conservation est meilleure. C'est pour cela qu'on hydrogène les graisses, donc leur configuration chimique change et elles deviennent plus rigides. Cela, qui a signifié le succès de beaucoup de produits alimentaires, implique cependant un risque pour la santé.

Les aliments avec plus de graisses hydrogénées sont normalement les plats cuisinés, c'est-à-dire, les aliments industriels, en général en paquet. Par exemple, tout type d'apéritifs en « paquet ou sachet », les pommes de terre déjà préparées pour la friture, la pâtisserie industrielle, beaucoup de biscuits et biscottes, beaucoup de sucreries, les aliments au chocolat, etcétera.

## **Où se trouve le cholestérol?**

Nous avons déjà mentionné que le corps humain fabrique de cholestérol. Seulement un tiers provient de l'alimentation. Les aliments d'origine animale contiennent assez de cholestérol: la viande, les graisses, la charcuterie et aussi le lait de vache, la crème et d'autres produits dérivés. Quelques fois il est bien visible, comme le lard ou les stries grasses de la viande; d'autres fois on ne le voit pas, mais il existe. Dans beaucoup d'aliments préparés il y a de graisse cachée d'origine animale, comme, par exemple, dans les glaces.

### Est-ce que toutes les graisses végétales sont aussi bonnes les unes que les autres?

Non. Il est important de savoir que l'huile d'olive est parmi les meilleures. D'autres huiles végétales comestibles sont aussi bonnes pour la santé (cacahuète, maïs, colza). Mais l'huile de coco et de palme augmentent le cholestérol et, par conséquent, doivent être évitées. Le problème est que beaucoup de douceurs et chocolats sont fabriqués avec ces huiles et cela ne se montre pas toujours dans les étiquettes.

### Recommandations pour la consommation d'aliments qui contiennent des graisses

Types de graisses	Elles se trouvent dans	Recommandation
<b>Saturées</b>	<p>Viande de tous les types d'animaux: cochon, veau, oiseau, agneau, gibier...</p> <p>Abats.</p> <p>Charcuterie, viande hachée, saucisses...</p> <p>Graisse, bacon.</p> <p>Lait et tous ses dérivés : beurre, fromages, crème, yaourt, desserts...</p> <p>Œufs (jaune)</p> <p>Margarines dures et grasses pour pâtisserie, huile de coco et de palma.</p>	<p>Prendre peu de viande rouge (seulement occasionnellement).</p> <p>Prendre une quantité modérée de viande « blanche » (2-3 fois par semaine).</p> <p>Enlever la peau des oiseaux avant de les cuisiner.</p> <p>Prendre des produits laitiers écrémés.</p> <p>On peut prendre 3-5 œufs chaque semaine.</p> <p>Limiter la consommation de pâtisserie, sucreries, gâteaux et charcuterie.</p>

<p><b>Poli-insaturées</b></p>	<p>Graisses poli-insaturées oméga-3: poisson: saumon, maquereau, hareng, truite...</p> <p>Noix, semences de colza, semences de soja, semences de lin et leurs huiles</p> <p>Graisses poli-insaturées oméga-6: semences de tournesol, germe de blé, sésame, noix, soja, maïs et leurs huiles. Quelques margarines (consulter les étiquettes).</p>	<p>Prendre poisson blanc ou bleu 3-5 fois par semaine.</p> <p>Utiliser huile végétale (préférentiellement d'olive) pour cuisiner et faire des assaisonnements ou sauces.</p> <p>Une ration de fruits séchés de temps en temps.</p>
<p><b>Mono-insaturées cis</b></p>	<p>Huile d'olive et de colza</p> <p>Avocat.</p> <p>Fruits séchés (pistaches, amandes, noisettes, noix de macadamia, noix de pécan, cacahuètes) et leurs huiles.</p>	
<p><b>Mono-insaturées trans</b></p>	<p>Céréales de petit-déjeuner au chocolat.</p> <p>Biscuits, pâtisserie, sucreries.</p> <p>Snacks (frits, « paquets »...)</p> <p>Plats cuisinés.</p> <p>Sauces.</p> <p>Popcorns pour les micro-ondes.</p>	<p>Eviter la consommation de ces aliments.</p> <p>Lire les étiquettes des produits: précaution si elles indiquent « huiles végétales hydrogénées ».</p>

(\*) Précaution avec les fruits séchés et les mineurs de 4 ans, car il existe un risque d'étranglement.

**Pensez:**

- Un peu de graisse dans l'alimentation est nécessaire pour assimiler les vitamines liposolubles et apporter d'énergie. Une consommation modérée de graisses maintient le cholestérol-HDL dans un bon niveau.
- Jusqu'à les 2-3 ans nous ne devons pas nous soucier de la quantité de graisses que les enfants prennent, mais on doit toujours essayer qu'elles soient graisses saines.
- Les graisses apportent beaucoup de calories; par conséquent, les prendre en excès peut contribuer à prendre du poids.

- Le **cholestérol** du sang **augmente** si on ingère de la viande (car elle contient des protéines animales et végétales) et d'autres graisses comme la crème du lait et graisses hydrogénées ou « trans ».
- Le **cholestérol** du sang **diminue** si on prend des amidons (riz, pain, pommes de terre, pâte), fruits, légumes verts et légumes; il diminue aussi si on fait d'exercice physique habituellement.
- Le risque cardiovasculaire associé à l'augmentation du cholestérol est réversible si on change d'habitudes
- Les aliments industriels, qui ont normalement des graisses « trans », doivent être limités.
- Il est important de vérifier dans les étiquettes quel type de graisses contient les aliments qu'on achète. Si elles contiennent l'expression « graisses hydrogénées » ou « graisses trans », il est conseillé de choisir un autre produit. L'expression « graisses insaturées » ou « graisses partiellement hydrogénées » n'éclaircit pas quel type est; par conséquent, dans le doute... abstenez-vous.
- Pour frire, il est conseillé d'utiliser des huiles riches en mono-insaturées, comme l'huile d'olive ou la cacahuète. En plus, il n'est pas recommandable de les faire chauffer en excès, puisque avec la chaleur ils se dénaturent. Il est conseillé de les changer fréquemment.