



LES DOSSIERS NUTRITION

LE VRAI RÔLE DES GRAISSES DANS L'ALIMENTATION : STOP AUX FAUX DÉBATS !





ET SI ON RÉHABILITAIT LE GRAS ?

Pendant des années, les graisses ont été pointées du doigt, assimilées à un danger pour la santé et à un ennemi de la silhouette. Résultat ? Des rayons remplis de produits « allégés », une peur du beurre et une confusion généralisée.

Mais **aujourd’hui, les connaissances évoluent** : non, toutes les graisses ne se valent pas. Et surtout, non, **le gras n’est pas à bannir**.

Ce dossier vous propose d’y voir plus clair : **comprendre les différents types de graisses, leur rôle** dans notre corps, **où les trouver**, et **comment faire des choix plus éclairés**.

SOMMAIRE :

POURQUOI AVANT NOUS BESOIN DE GRAISSES ?

LES GRANDES FAMILLES DE GRAISSES : AMIES OU ENNEMIES ?

COMMENT INTÉGRER LES BONNES GRAISSES AU QUOTIDIEN ?

GRAISSE = PRISE DE POIDS ? UNE IDÉE REÇUE BIEN ANCRÉE !

CONCLUSION



POURQUOI AVONS-NOUS BESOIN DE GRAISSES ?

Les graisses (ou lipides) sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

En voici quelques rôles majeurs :

- Elles sont une **source d'énergie** concentrée et durable.
- Elles participent à la **fabrication des membranes cellulaires**.
- Elles **permettent l'absorption de vitamines liposolubles** (A, D, E, K).
- Elles jouent un rôle dans la **régulation hormonale**.
- Elles sont **impliquées dans certaines fonctions inflammatoires ou anti-inflammatoires**.

Bref, elles sont indispensables !!!

Pour info, notre cerveau est constitué à près de 60 % de lipides.

**CE N'EST PAS LE GRAS LE PROBLÈME, C'EST LE TYPE DE GRAS
ET LA QUANTITÉ DANS LAQUELLE ON LE CONSOMME.**



COMMENT INTÉGRER LES BONNES GRAISSES AU QUOTIDIEN?

VOICI QUELQUES GESTES SIMPLES :

- Utilisez de l'huile d'olive ou de colza en assaisonnement.
- Ajoutez quelques graines de lin ou de chia dans vos salades ou smoothies.
- Consommez du poisson gras 2 fois par semaine.
- Préférez un carré de chocolat noir + poignée de noix ou d'amandes à une barre chocolatée transformée.

Astuce pratique : préparez un petit mix maison "graines + noix" à saupoudrer sur vos plats et salades.

UNE JOURNÉE TYPE AVEC DE "BONNES GRAISSES"

- **Petit-déjeuner** : Tartine de pain complet avec purée d'amande + kiwi + thé vert.
- **Déjeuner** : Filet de maquereau, quinoa, poêlée de légumes, filet d'huile d'olive.
- **Goûter** : 1 carré de chocolat noir + une petite poignée de noix.
- **Dîner** : Soupe de légumes + œufs mollets + tartines à l'avocat.

Résultat : **des lipides de qualité, rassasiants, et bien répartis.**



GRAISSE = PRISE DE POIDS ? UNE IDÉE REÇUE BIEN ANCRÉE

On associe souvent « gras » à « grossir ». Mais la réalité est plus nuancée :

- Ce qui fait grossir, c'est un **excès calorique global**, pas un aliment en particulier.
- Les aliments riches en bonnes graisses **sont souvent satiétants** : on mange moins, plus sereinement.
- Une **alimentation trop pauvre en lipides peut déséquilibrer** les hormones, perturber l'humeur et provoquer des fringales.

Mieux vaut une poignée d'amandes qu'un paquet de biscuits allégés mais ultra-transformés!

Idées reçues	Réalité
Le gras fait grossir	Ce sont les excès caloriques globaux qui mènent à la prise de poids
Il faut bannir le beurre	En petite quantité, il reste une source de vitamine A et de goût
Le "0 % matière grasse" est plus sain	Souvent plus sucré et plus transformé, donc pas forcément un meilleur choix
L'avocat est trop gras	Il est rassasiant et riche en nutriments bénéfiques



ET SI ON ÉCOUTAIT SON CORPS ?

Tout le monde ne digère pas les graisses de la même façon. Certaines personnes se sentent mieux avec un apport modéré, d'autres les tolèrent très bien.

Il est **important de rester à l'écoute de ses sensations** : énergie, digestion, satiété, fringales... Elles sont souvent les meilleurs indicateurs.

Pas besoin de suivre une règle rigide : testez, observez, ajustez.

PAS DE DOGME, JUSTE DE L'ÉQUILIBRE

Le gras n'est pas l'ennemi. Il est une **composante essentielle d'une alimentation équilibrée.**

Apprendre à choisir les bonnes graisses et à les consommer dans des **quantités raisonnables**, c'est se donner les **moyens de prendre soin de sa santé sans frustration ni extrême.**

Comme toujours : on fait de son mieux, sans pression, et on s'écoute.

Vous avez maintenant les clés pour faire des choix conscients, à vous d'expérimenter, d'observer et d'adapter votre alimentation à ce qui vous fait réellement du bien !

MC Couch