

Nos enfants doivent-t-ils vraiment manger moins gras ?

De nombreuses recommandations nutritionnelles insistent sur la réduction de la consommation des graisses car celle-ci est en excès depuis 50 ans environ. Quelques nuances doivent cependant être apportées car on assiste aujourd’hui à une tendance inverse et défavorable à la santé : la crainte et l’évitement du gras !

Dr Olivier Coudron

Les faits

Trop de graisses ?

Certes la consommation de graisses (lipides) a nettement augmenté au cours des dernières décennies, compris chez les plus jeunes. L’attitude et les choix des parents ne sont pas toujours simples car il s’agit majoritairement de graisses « cachées » c’est-à-dire introduites dans les préparations des aliments transformés dont l’usage est répandu : viennoiseries, plats cuisinés, charcuteries. Parmi la grande famille des lipides, ce sont majoritairement des graisses indésirables qui ont été introduites en excès : graisses saturées (pour donner de la consistance) graisses « oméga 6 » qui lorsqu’elles sont nettement en excès favorisent des états inflammatoires et allergiques ou même le surpoids, graisses « trans industrielles » inventées pour la conservation et la texture mais dont la consommation s’avère néfaste pour la santé. On retrouve ces dernières dans les viennoiseries, crèmes glacées, biscuits industriels... En Belgique, les plus jeunes sont les plus grands consommateurs « à leur insu » de ces graisses trans industrielles !

Pas assez de graisses ?

Parallèlement, on a assisté à la réduction de consommation de certains lipides considérés comme essentiels et indispensables à la santé du cerveau, du cœur, du système immunitaire... Il s’agit particulièrement des acides gras oméga 3 que l’on retrouve sous diverses formes dans certaines huiles végétales telles que le colza ou le lin, dans des légumes et fruits tels que la salade de blé,



les noix... et dans les produits animaux poissons gras (sardines maquereaux, saumons) ou œufs et volailles issus de la filière de production « oméga 3 »).

Au total

Les recommandations de l’intelligent Nutrition® de l’institut S.I.I.N. visent à proposer de manger « mieux gras » plutôt que moins gras. Une réduction des apports excessifs en « mauvaises graisses » est possible en évitant une trop grande consommation de produits transformés industriellement et en s’orientant vers plus de naturalité : fruits et légumes frais, légumes secs, produits de terroir peu industrialisés... Mais il est tout aussi important de veiller aux bons apports en lipides et de consommer suffisamment d’aliments sources d’oméga 3 : des huiles végétale de colza ou lin dans les assiettes,

des poissons gras 2 fois par semaine, des produits de la filière oméga 3.

Quelques exemples pratiques :

Les sauces maison : mayonnaise santé maison à l’huile de colza et œufs oméga 3.

Les œufs : filière oméga 3.

Les poissons : sardines et maquereaux.

Les biscuits : maison ou bio. Souvent moins gras, sans huile de palme ni trans et souvent moins sucrés. Attention : restez vigilants et lisez les étiquettes.

En pratique et pour aller plus loin... Retrouvez tous les conseils de « l’Intelligent Nutrition® » sur le site www.SIIN-nutrition.com

