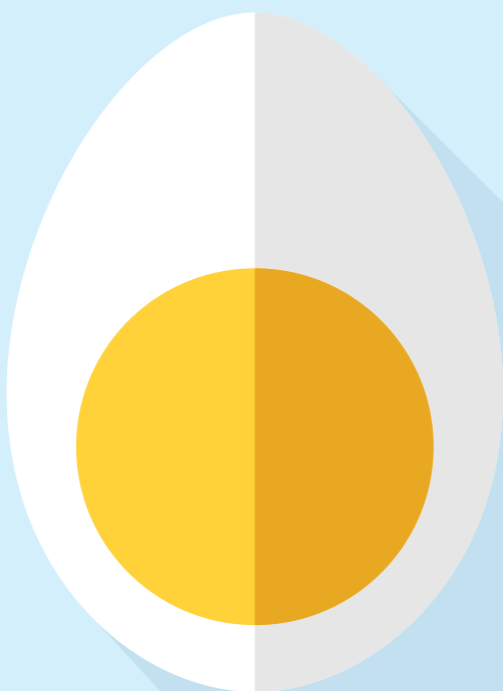


Des choix alimentaires intelligents et un mode
de vie sain pour une santé globale optimale

L'IMPORTANCE DES LIPIDES DANS VOTRE ALIMENTATION



MATIÈRE À
RÉFLEXION

COMPRENDRE LES LIPIDES

Vous a-t-on déjà suggéré de réduire votre consommation de gras pour être en meilleure santé? Si oui, il faut savoir que votre corps a besoin d'un peu de gras pour vous garder en santé. Comprendre le gras et ses différentes composantes vous aidera à faire des choix sains.

Selon les recommandations, les Canadiens devraient consommer entre 20 et 35 % du total de leurs calories sous forme de lipides.



Les types de gras que vous consommez auraient davantage d'importance pour votre santé que les quantités globales que vous ingérez.²

TYPES DE GRAS

Les gras alimentaires sont surtout constitués d'acides gras. Ceux-ci sont catégorisés en quatre types principaux, déterminés selon leur structure chimique. Ces différents types de gras peuvent agir différemment sur la santé.

Les gras polyinsaturés incluent les acides gras oméga-3 et oméga-6. Ils possèdent au moins deux doubles liaisons. Ils ont tendance à demeurer liquides.

Les gras monoinsaturés sont des acides gras oméga-9 qui n'ont qu'une double liaison. Ils demeurent généralement liquides à température basse.

Les gras saturés sont saturés avec de l'hydrogène et ne possèdent que des liaisons simples entre les atomes de carbone. Ils ont tendance à demeurer solides à température ambiante.

Les gras trans sont formés par le biais d'un processus chimique qu'on appelle l'hydrogénation partielle. Ce phénomène transforme les huiles végétales liquides en gras semi-solides.



QUE SONT LES GRAS?

Les gras sont des macronutriments, une source importante d'énergie et d'acides gras essentiels nécessaires au maintien d'une bonne santé. Les gras contribuent aussi à l'absorption des vitamines liposolubles A, D, E et K par le corps.

Enfin, ils s'acquittent de nombreuses autres fonctions vitales, liées par exemple à :

- › La structure des cellules
- › L'entreposage de l'énergie
- › L'isolation du corps
- › La protection des organes
- › La composition des hormones



QUEL EST L'APPORT EN GRAS REQUIS?

Les recommandations alimentaires actuelles de l'Institute of Medicine reconnaissent qu'il existe toute une échelle d'apports sains en gras (comme illustré dans le tableau 1).¹ Ces recommandations encouragent les adultes canadiens à consommer de 20 à 35 % du total de leurs calories sous forme de gras. Pour un adulte qui a besoin de 2 000 calories par jour, ces recommandations se traduisent par un apport se situant entre 45 et 77 grammes de gras par jour. Les besoins individuels de chacun varieront selon leurs besoins énergétiques. Les gras sont aussi importants pour la croissance et le développement sains des enfants.

TABLEAU 1 – APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ EN LIPIDES

ÂGE (ans)	APPORT RECOMMANDÉ EN LIPIDES* (pourcentage des calories)
Enfants 1 - 3	30 à 40 %
Enfants 4 - 18	25 à 35 %
Adultes 19 +	20 à 35 %

*Basé sur l'Étendue des valeurs acceptables pour les macronutriments¹

TABLEAU 2 – LES DIFFÉRENTS TYPES DE LIPIDES DA

	PORTION	TOTAL DES GRAS (g)
Œufs liquides Naturoeuf ^{MC} OmegaPlus ^{MC} (1/3 tasse)	100 g	3
Naturoeuf ^{MC} Que des blancs d'œufs ^{MC} (1/3 tasse)	100 g	0
Œufs Naturoeuf ^{MC} Omega 3 (2 gros œufs)	105 g	11
Œufs Naturoeuf ^{MC} Omega Plus ^{MC} (2 gros œufs)	105 g	11
Œufs réguliers (2 gros œufs)	105 g	11
Poulet grillé, viande seulement	100 g	7
Saumon de l'Atlantique, sauvage, grillé	100 g	8
Croustilles, nature	50 g	17
Boulette de bœuf haché, nature, grillée	60 g	13
Beurre	10 g	8
Margarine non hydrogénée	10 g	8

*Gras monoinsaturés
 **1 gros œuf
 N/D = non disponible

Sources : Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2015 et Fermes Burnbrae Ltée (pour les aliments à base d'œufs).

GRAS SATURÉS

Au fil de l'évolution des recherches en nutrition, les autorités en matière de santé repensent leurs recommandations ayant trait aux gras saturés. La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada fait actuellement la promotion d'une alimentation saine constituée d'aliments variés et ne comprenant que peu d'aliments hautement transformés.²

La Fondation reconnaît donc les études récentes démontrant que les effets des gras saturés sur la santé peuvent dépendre des aliments dans lesquels on les trouve.² Sentez-vous à l'aise de manger des aliments sains qui contiennent des gras saturés, comme ceux que l'on retrouve dans les viandes maigres et les produits laitiers, pourvu que les portions soient adéquates et que cela se fasse dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. Ce sont les gras saturés compris dans les aliments transformés comme ceux qui ont été frits ou ceux que l'on trouve dans les beignes, les biscuits et les friandises qui doivent préoccuper. Il vaut mieux se concentrer sur la qualité et la quantité des aliments que vous mangez et sur votre alimentation en général, que sur un seul nutriment tout le temps.

NS CERTAINS ALIMENTS COMMUNS

OMÉGA-3 (mg)	OMÉGA-6 (mg)	MONO* (g)	LIPIDES SATURÉS (g)	LIPIDES TRANS (g)
600	300	1	1	0
0	0	0	0	0
800	1500	3,5	3,5	0
800	1500	4	3,5	0
152	1338	4	3	0
140	1480	3	2	0
2 560	220	3	1	0
1	0	9	2	0
24	297	5,5	5	0
32	216	2	5	0,5
436	3 124	1,5	2	0

*Note : **1.** La valeur relative des œufs est basée sur une moyenne obtenue à partir d'échantillons. Le total des types de gras pourrait donc ne pas équivaloir au total des gras. **2.** La valeur nutritive des aliments transformés peut varier de manière significative. On a donc ici des valeurs typiques seulement.

Les gras saturés ne devraient pas vous préoccuper si vous suivez ces conseils :

- cuisinez à partir de ce que vous avez sous la main à la maison
- choisissez des aliments naturels entiers
- portez attention à la taille de vos portions
- évitez les aliments hautement transformés



GRAS TRANS

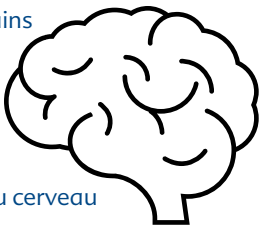
Santé Canada a interdit l'ajout de gras trans dans les aliments vendus au Canada.³ Les huiles partiellement hydrogénées étaient la plus importante source de gras trans industriels produits au Canada. Il est désormais illégal d'ajouter des huiles partiellement hydrogénées dans les aliments fabriqués ou importés au Canada. Cette interdiction s'applique également aux aliments préparés dans les établissements de service alimentaire, comme les restaurants. Les gras trans produits industriellement augmentent les taux de cholestérol LBD (mauvais cholestérol) et diminuent ceux du cholestérol LHD (bon cholestérol). Leur interdiction devrait permettre de

réduire au maximum les taux de gras trans et ainsi permettre de diminuer les risques de maladie du cœur et d'AVC au Canada.

CHOISIR LES GRAS SAINS

Des recherches en cours soutiennent qu'il y aurait des bienfaits associés aux régimes œufs. Ces gras insaturés jouent de nombreux rôles importants liés :

- › aux structures des membranes › aux cellules des vaisseaux sanguins
- › aux cellules des vaisseaux sanguins
- › au développement du cerveau
- › aux fonctions des nerfs et du cerveau
- › à la santé des yeux et de la vue
- › aux fonctions reproductrices



En remplaçant les gras saturés et trans par des gras insaturés, on diminue le cholestérol LBD.⁴ La Société canadienne de cardiologie recommande des habitudes alimentaires saines, axées sur les aliments entiers et les gras insaturés afin de réduire les taux de cholestérol LBD et de prévenir les maladies du cœur et les AVC.⁵

Le tableau 3 liste quelques sources alimentaires communes des différents types de gras insaturés, y compris les gras polyinsaturés oméga-3 et oméga-6 et les gras monoinsaturés oméga-9.



GRAS ESSENTIELS

Deux des gras polyinsaturés que l'on retrouve naturellement dans les aliments sont considérés comme essentiels à la santé humaine parce que notre corps est incapable de les produire. Il s'agit des acides gras oméga-3, de l'acide alpha-linoléique (AAL), des acides gras oméga-6 et de l'acide linoléique.

TABLEAU 3 – SOURCES DE GRAS INSATURÉS

OMÉGA-3 (ADH + AEP)	OMÉGA-3 (AAL)	OMÉGA-6	OMÉGA-9
			Huile d'olive
Saumon			Huile de canola
Truite	Graines de lin	Huile de maïs	Huile de carthame
Thon		Huile de soja	Huile de tournesol
Maquereau	Huile de canola	Huile de tournesol	Huile d'arachide
Hareng	Huile de soja		Avocats
Œufs Naturoeuf Omega Plus	Noix de Grenoble	Huile d'arachide	Beurre d'arachide
Œufs liquides Naturoeuf Omega Plus	Œufs Omega-3*	Poulet	La plupart des noix
		Œufs réguliers	Œufs réguliers

*Note : de manière générale, les aliments contiennent différents gras en différentes quantités. Par exemple, les œufs oméga-4 contiennent des ADH et des AEP, ainsi que des oméga-3 AAL et des acides gras oméga-6 et oméga-9.

LES ŒUFS – UN CHOIX NATURELLEMENT NUTRITIF

Les œufs constituent un choix naturellement nutritif qui s'inscrit dans le cadre d'une saine alimentation. Le Guide alimentaire canadien recommande la consommation d'œufs comme source de protéine.⁶ Santé Canada considère que deux œufs constituent une portion.

Une portion de 2 gros œufs contient 11 grammes de gras, dont 7 grammes de gras insaturés et 3,5 grammes de gras saturés, et ne contient aucun gras trans.

ACIDES GRAS OMÉGA-3

Les acides gras oméga-3 ont un impact positif sur la santé à bien des égards. Il existe trois principaux acides gras oméga-3, soit l'acide alpha-linoléique (AAL), l'acide docosahexanoïque (ADH) et l'acide eicosapentaénoïque (AEP). Si la plupart des Canadiens comblent leurs besoins en AAL avec la nourriture,⁷ beaucoup d'autres pourraient bénéficier d'apports plus élevés en ADH et AEP. L'ADH est considéré comme un nutriment « physiologiquement essentiel », car il contribue au développement physique normal du cerveau, des yeux et des nerfs, principalement chez les enfants âgés de moins de deux ans. Les recherches indiquent qu'un apport plus élevé en ADH et en AEP pourrait aider à garder le cœur en santé et contribuer à sa santé optimale, tout au long de la vie.^{8,9}



Les œufs contiennent des protéines et 16 vitamines et minéraux essentiels :

- › excellente source de protéines
- › vitamines A, D, E, B₁₂, et folate
- › minéraux comme le fer et le zinc
- › et la lutéine, un antioxydant

Le tout, avec seulement 160 calories par portion (2 gros œufs).

BURNBRAE™
FARMS • FERMES

Créations
OEUFS!™

DE VRAIS ŒUFS.
EN UN TOURNEMAIN.



IL SUFFIT
D'AGITER
ET DE
VERSER!

- Fait avec de vrais œufs
- Bonne source de protéines
- Source de 12 vitamines et minéraux essentiels*
- Sans gras

*par portion de 1/3 tasse (100 g).

ÉCONOMISEZ 75¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT D'ŒUFS

ÉCHANTILLON
SEULEMENT

ÉCONOMISEZ 75¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT D'ŒUFS

AU DÉTAILLANT : FERMES BURNBRAE LÉVELLÉES, 10000, SCARBOROUGH (ONTARIO) M1R 0E7. L'OFFRE SE TERMINE LE 31 MARS 2022. MC MARQUES DE COMMERCE DE FERMES BURNBRAE LÉVÉE.

CHOISISSEZ L'ŒUF NATUROEUF^{MC} DES FERMES BURNBRAE PARFAIT POUR VOUS.



Que des blancs
d'œufs^{MC}

100 % blancs d'œufs purs
Sans gras ni cholestérol



Que des blancs
d'œufs^{MC}
Poules en liberté



Œufs liquides Naturoeuf^{MC} Omega Plus^{MC}

Chaque portion (100 g) fournit :

- 200 mg d'oméga-3 ADH + 200 mg d'oméga-3 AEP
- 0,8 mg de lutéine
- Source de vitamine D

ÉCONOMISEZ 75¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT D'ŒUFS LIQUIDES DE CRÉATIONIS

ÉCHANTILLON SEULEMENT

AU DÉTAILLANT : FERMES BURNBRAE, 10000 HWY 7 EAST, UNIT 10, SCARBOROUGH (ONTARIO) M1R 0E7. L'OFFRE SE TERMINE LE 31 MARS 2022. MC MARQUES DE COMMERCE DE FERMES BURNBRAE LTÉE.

ÉCONOMISEZ 75¢

À L'ACHAT DE TOUT PRODUIT D'ŒUFS LIQUIDES DE CRÉATIONIS

- Que des blancs d'œufs
- Que des blancs d'œufs Poules en liberté
- Omega Plus

CECI N'EST PAS UN ŒUF.
C'EST NATUROEUF^{MC}



RÉFÉRENCES :

1. INSTITUTE OF MEDICINE. *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fibre, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids*. Washington DC: National Academy Press, 2005.
2. FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC DU CANADA. *Position Statement on Saturated Fat, Heart Disease and Stroke*. 24 septembre 2015. Disponible au <https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/2017-position-statements/saturatedfat-ps-eng.ashx>. Consulté le 29 novembre 2019.
3. SANTÉ CANADA. *Canadian Ban on Trans Fats comes into Force Today*. Communiqué de presse. Ottawa, Canada: 17 septembre 2019. Disponible au : <https://www.canada.ca/en/health-canada/news/2018/09/canadian-ban-on-trans-fats-comes-into-force-today.html>. Consulté le 29 novembre 2019.
4. ORGANISATION DES NATIONS UNIES POUR L'ALIMENTATION ET L'AGRICULTURE (FAO). *Fats and fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation 2008*. Rome, Italie : 2010.
5. ANDERSON TJ ET AL. *2016 Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Dyslipidemia for the Prevention of Cardiovascular Disease in the Adult*. *Can J Cardiol*, 2016; 32: 1263-1282.
6. SANTÉ CANADA. *Guide alimentaire canadien*. 2019. Disponible au : food-guide.canada.ca. Consulté le 29 novembre 2019.
7. SANTÉ CANADA. *Les adultes canadiens comblent-ils leurs besoins en nutriments uniquement grâce à l'alimentation?* 2009. Disponible au : https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/pdf/surveill/nutrition/commun/art-nutr-adult-eng.pdf. Consulté le 29 novembre 2019.
8. HOLUB BJ. *Docosahexaenoic Acid and Cardiovascular Disease Risk Factors*. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*, 2009; 81:199-204.9. SWANSON D ET AL. *Omega-3 Fatty Acids EPA and DHA: Health Benefits Throughout Life*. *Adv Nutr*, 2012; 3: 1–7.

Cette information est fournie à des fins éducationnelles seulement et n'a pas pour but de remplacer les conseils fournis par votre médecin ou diététiste.

BURNBRAETM
FARMS • FERMES

www.fermesburnbrae.com

MC Marques de commerce de Fermes Burnbrae Itée © 2020