



Les idées reçues sur les matières grasses

Certaines huiles sont plus légères que d'autres

Faux. Les huiles sont toutes composées à 100% de lipides et apportent toutes 900 Kcal/100ml. Il n'existe donc pas d'huile légère ou d'huile supposée grasse ou lourde.

Il ne faut pas donner de « gras » aux bébés !



Cette idée reçue est **fausse**. L'étude Nutri-Bébé 2013 a montré que 80% des bébés sont **carencés** en matières grasses. Ceci est expliqué par la "lipophobie" qui conduit les parents à supprimer le gras dans l'assiette de leurs enfants. Cette peur du gras prive Bébé de **nutriments essentiels** au moment où il en a le plus besoin pour se construire des fondations solides. La qualité de son alimentation a une importance majeure pour sa santé.

Les matières grasses représentent la **seule source** alimentaire **d'Oméga-3, d'Oméga-6** et de **DHA** pour Bébé également apportés par le lait maternel. Des nutriments qui contribuent au **développement** de sa **structure cellulaire**, de son cœur, de sa rétine et surtout de son cerveau. Au moment de la diversification alimentaire, il est donc essentiel de continuer à lui apporter ces nutriments-clés par une alimentation suffisamment riche en matières grasses. Il faut donc **varier** les **huiles** et les associer en parfaite proportion.

Les matières grasses font grossir

Plus ou moins vrai. Mais de quelles matières grasses parle-t-on ? Et dans quelles proportions ? L'excès



de graisses saturées associé à un manque d'activité physique **favoriserait** en effet **l'obésité**. En revanche, il a été prouvé qu'une consommation adaptée d'Oméga-3 favorise la perte de poids. Il est essentiel de chasser cette idée reçue sur le gras « ennemi » qui conduit à une lipophobie catastrophique pour notre santé. Priver le corps de (bon) gras revient à le priver d'acides Gras Essentiels **indispensables** à son bon **fonctionnement** avec des conséquences sur le plan cardio-vasculaire, cérébral et inflammatoire. Les matières grasses doivent représenter environ **35%** de nos **apports énergétiques** quotidien. Ces apports permettent **d'alimenter** les membranes de toutes nos **cellules**, tout au long de notre vie. Une excellente raison pour être vigilant et **privilégier** les **sources** de matières grasses réellement **bénéfiques** pour nos cellules et notre santé au quotidien.

Une crème fraîche épaisse est plus grasse qu'une crème fraîche liquide



Faux. La crème fraîche est une émulsion de matière grasse dans l'eau obtenue à partir de l'écémage du lait qui est ensuite pasteurisée puis **ensemencée**, ou non, par des **bactéries** lactiques. Une crème épaisse a subi cet ensemencement, ce qui permet d'agir sur sa texture, son acidité et même son goût. Si la crème n'est pas ensemencée, elle reste tout simplement liquide. Une crème épaisse est donc **aussi calorique** qu'une crème liquide.



A savoir !

Privilégier les matières grasses d'origine végétale et varier leurs sources.

Faire **attention** aux graisses « cachées » dans les aliments en inspectant les **étiquettes** alimentaires.

Avoir la main légère sur les matières grasses que l'on ajoute

Attention au sucre et matières grasses qui vont souvent ensemble et sont rajoutés dans les **aliments sucrés** du commerce (glaces, barres chocolatées, biscuits fourrés)