



Les gras : les bons, les mauvais et les vilains



Les gras sont des nutriments essentiels à la santé, qui jouent plusieurs rôles dans l'organisme :

- Ils donnent de l'énergie (aussi appelée calories).
- Ils facilitent l'absorption des vitamines A, D, E et K.
- Ils favorisent la croissance et le développement.

Il est important de surveiller la quantité et le type de gras que vous consommez. Les gras sont indispensables à la santé, mais, en excès, ils peuvent avoir des effets néfastes. Par ailleurs, certains types de gras (saturés et trans) doivent être limités, car ils peuvent augmenter le risque de maladies du cœur.

Les bons : les gras insaturés

Les gras insaturés sont une sorte de matières grasses présente dans les aliments que vous consommez. Le fait de remplacer les gras saturés et les gras trans par des gras insaturés peut aider à améliorer les taux de cholestérol et à réduire le risque de maladies du cœur. Suivez les conseils donnés dans « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien » afin d'avoir un régime équilibré composé d'aliments qui renferment des gras insaturés.

Même si les gras insaturés sont bons pour la santé, tout excès peut causer un surplus de calories, ce qui peut entraîner la prise de poids et augmenter le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur et de certains types de cancer.

Les mauvais : les gras saturés

Les gras saturés sont une autre sorte de matières grasses présente dans les aliments. Les études montrent qu'ils contribuent à des taux élevés de cholestérol LDL (mauvais cholestérol), lesquels augmentent le risque de maladies du cœur.

Bon nombre d'aliments en contiennent : la viande, l'huile de coco, de palme et de palmiste, les produits laitiers (beurre, fromage et lait entier), le saindoux et le shortening. Pour réduire la quantité de gras saturé que vous consommez, optez pour des viandes et des produits laitiers plus faibles en gras. Préférez les huiles végétales et les margarines molles faibles en gras saturés et trans au beurre et à la margarine dure.

Les vilains : les gras trans

Les gras trans sont le résultat d'un procédé chimique appelé « hydrogénation partielle », qui consiste à faire passer des huiles liquides à l'état solide. Comme les gras saturés, les gras trans font grimper les taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol), ce qui augmente le risque de maladies du cœur. Cependant, ils font aussi baisser les taux de cholestérol HDL (bon cholestérol). Un faible taux de cholestérol HDL constitue un autre facteur de risque lié aux maladies du cœur.

Conseils

- Consommez chaque jour une petite quantité de gras insaturé : noix, graines, poissons gras (maquereau et saumon) et huiles végétales.
- Consultez toujours le tableau de la valeur nutritive pour choisir et comparer les aliments.
- Limitez votre apport en gras saturés et en gras trans.
- Choisissez des coupes de viande maigre et de la volaille sans peau.
- Optez pour des produits laitiers plus faibles en matières grasses.
- Préférez les margarines molles qui sont faibles en gras saturés et trans.
- Achetez moins d'aliments préemballés et de repas prêts-à-manger.
- Achetez des légumes, des fruits et des produits à grains entiers sans matières grasses ajoutés.

Source : www.hc-sc.gc.ca

Profitez du soleil en toute sécurité :

- Appliquez une bonne quantité d'écran solaire sur une peau sèche et propre au moins 20 minutes avant d'aller dehors afin de permettre aux ingrédients actifs d'être absorbés par votre peau.
- Appliquez un écran solaire même lorsque c'est nuageux puisque les rayons UV peuvent quand même passer à travers des couches minces de nuages.
- Choisissez un écran solaire avec un FPS de 15 ou plus. Un FPS de 15 bloque 93 % des rayons UVB, tandis qu'un FPS de 30 ou plus bloque 97 % des rayons UVB.
- Les écrans solaires ont une date de péremption qui est habituellement visible sur le contenant. Ils contiennent des agents chimiques, alors on ne devrait pas les utiliser après la date de péremption puisqu'ils pourraient ne pas être aussi efficaces.
- On peut utiliser simultanément un écran solaire et un insectifuge. Si vous appliquez les deux produits, Santé Canada recommande de mettre d'abord l'écran solaire puis l'insectifuge.
- Renseignez-vous auprès de votre pharmacien si vous avez besoin d'aide pour choisir votre écran solaire.



Source : www.cancer.ca