



**MANGER
DEMAIN**

GREEN DEAL
Cantines Durables

PRÉPARATIONS GRASSES



Le Green Deal Cantines durables rassemble de nombreuses cantines qui sont sur le chemin de la labellisation et d'un approvisionnement relocalisé.

Afin d'obtenir le **Label Cantines Durables** chaque cantine doit répondre à une série de critères listés [au sein du vademécum](#).

L'équipe Manger Demain souhaite faciliter vos démarches en vous soutenant et vous accompagnant. Pour cela, nous vous proposons de manière régulière de nous pencher ensemble sur un critère en particulier afin d'en comprendre les enjeux et de disposer des clés pratiques et concrètes pour le mettre en place !

Complément à la fiche bonnes pratiques sur le critère 1.5 préparations grasses

En complément de la fiche « [Zoom sur le critère 1.5 - préparations grasses](#) », nous vous proposons quelques informations et visuels à proposer à vos convives.

Plusieurs informations sont à donner à ce sujet.

Tout d'abord une information strictement liée au critère 1.5, concernant donc les préparations grasses, telles que les fritures ou les panures, que vous retrouverez dans la fiche citée ci-dessus.

Ensuite, une information liée aux lipides en général et qui fait l'objet de cette note.

En effet, sans entrer dans trop de détails, notre alimentation doit contenir des protéines, des glucides, des lipides et des fibres alimentaires, ainsi que des nutriments essentiels (vitamines, minéraux et oligo-éléments). Ces éléments sont indispensables pour assurer le bon fonctionnement de notre organisme, soutenir notre métabolisme et maintenir celui-ci en bonne santé.

Nous allons **nous focaliser ici sur les lipides** et faire le tri entre ce qui est communément appelé les « bons gras » et les « mauvais gras ».

A partir de quand un produit est-il considéré comme gras ?

Un produit est considéré comme gras à partir du moment où il contient plus de 10% de matières grasses par rapport à son poids total. Cela signifie qu'un produit avec plus de 10 grammes de lipides pour 100 grammes sera classé comme gras (*Programme National Nutrition Santé (PNNS) en France*).

QUELQUES EXEMPLES :

Durchschnittliche Nährwerte / Valeurs nutritionnelles moyennes / Gemiddelde voedingswaarde	
	Je / Pour / Per 100g
Brennwert / Énergie / Energie	1166 kJ / 281 kcal
Fett / Matières grasses / Vetten	23 g
- davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren	3,5 g
Kohlenhydrate / Glucides / Koolhydraten	18 g
- davon Zucker / dont sucres / waarvan suikers	14 g
Ballaststoffe / Fibres alimentaires / Vezels	0,3 g
Eiweiß / Protéines / Eiwitten	0,2 g
Salz / Sel / Zout	1,75 g

↑ Dans cet exemple, du **beurre de cacahuètes**, on constate 23 g de lipides pour 100 grammes de produit.

Gemiddelde voedingswaarde / Valeurs nutritionnelles moyennes	ø/100 ml
energie / énergie	1562 kJ 379 kcal
vetten / matières grasses	40,0 g
waarvan verzadigde vetzuren / dont acides gras saturés	23,6 g
koolhydraten / glucides	2,9 g
waarvan suikers / dont sucres	2,9 g
eiwitten / protéines	1,9 g
zout / sel	0,08 g

↑ Dans cet exemple, de la **pâte à spéculoos**, on constate 40 g de lipides pour 100 grammes de produit.

Kikkererwtendip / Dip aux pois chiches / Kichererbsenpüree	
Ingrediënten: kikkererwten 53 %, water, raapzaadolie, sesampasta , zout, citroensap, voedingszuur (citroenzuur, melkzuur), conserveermiddelen (kaliumsorbaat, natriumbenzoaat), witte peper, azijn, suiker, peterselle, antioxidant (ascorbinezuur).	
Bewaarinstructies: Gekoeld bewaren bij max +7 °C. Ten minste houdbaar tot: zie zijkant verpakking. Na openen beperkt houdbaar. Ingrediënten: pois chiches 53 %, eau, huile de colza, pâte de sésame, sel, jus de citron, acidifiant (acide citrique, acide lactique), conservateurs (sorbate de potassium, benzoate de sodium), poivre blanc, vinaigre, sucre, persil, antioxidant (acide ascorbique).	
Instructions de conservation: Conserver au frais à max. +7 °C. À consommer de préférence avant le: voir le côté de l'emballage. Durée de conservation limitée après ouverture. Zutaten: Kichererbsen 53 %, Wasser, Rapsöl, Sesampaste , Salz, Zitronensaft, Säuerungsmittel (Citronensäure, Milchsäure), Konservierungsstoffe (Kaliumsorbat, Natriumbenzoat), weißer Pfeffer, Branntweinessig, Zucker, Petersilie, Antioxidantien (ascorbinsäure). Lagerungshinweise: Gekühlt aufbewahren bei max +7 °C. Mindestens haltbar bis: siehe Verpackungseite. Begrenzte Haltbarkeit nach dem Öffnen.	
Gemiddelde voedingswaarde per 100 g / Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g / Durchschnittliche Nährwerte je 100 g:	
energie / énergie / Energie: 1206 kJ / 292 kcal, vetten / matières grasses / Fett: 25 g, waarvan verzadigde vetzuren / dont acides gras saturés / davon gesättigte Fettsäuren: 2,5 g, koolhydraten / glucides / Kohlenhydrate: 7,3 g, waarvan suikers / dont sucres / davon Zucker: 0,7 g, vezels / fibres alimentaires / Ballaststoffe: 0,2 g, eiwitten / protéines / Eiwweiß: 6,2 g, zout / sel / Salz: 1,1 g	
200g e	De Monniker Huiden B.V. Edisonstraat 2 NL-2171 TV Sassenheim
2704 8863	

← Dans cet exemple, du **houmous**, on constate 25 g de lipides pour 100 grammes de produit.

Mais comme dit plus haut, tous les gras ne se valent pas.

Il est donc important de prêter attention à la mention "**dont acides gras saturés**" sur les étiquettes nutritionnelles, car ces graisses-là sont plus souvent associées à des risques pour la santé cardiovasculaire et sont donc considérées comme « mauvais gras ».






Dans nos exemples ci-dessus :

- ✓ Dans le beurre de cacahuète, on trouve 3,5 g d'acides gras saturés par 100 grammes de produit.
- ✓ Dans la pâte à spéculoos, on trouve 23,5 d'acides gras saturés par 100 grammes de produit.
- ✓ Dans le houmous, on trouve 2,5 g d'acides gras saturés par 100 grammes de produit.

Toutefois, l'organisme a quand même besoin de lipides pour fonctionner correctement, comme un moteur à besoin d'huile. Ces « bonnes graisses », ce sont les acides **gras insaturés**. Ils se trouvent principalement dans des aliments non transformés, tels que les oléagineux (noix, noisettes...), les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, ...), les avocats, ainsi que dans certaines huiles (colza, lin, tournesol, noix...) et dans la margarine.

Il y a différents types de gras, comme on peut le constater dans le tableau ci-dessous : les monoinsaturés (une seule double liaison de carbone), les polyinsaturés (plusieurs doubles liaisons de carbone) qui ont chacun leurs bienfaits, à consommer en équilibre – les omégas 6 et les omégas 3¹, mais aussi les omégas 9 notamment et il y a également les acides gras saturés et trans², qui, eux, sont moins bons pour la santé (leurs liaisons sont plus rigides) et qu'il faut éviter.

Cependant, les graisses saturées sont aussi nécessaires à notre santé, bien qu'il soit prudent de les limiter. En effet, le plus souvent, les graisses saturées sont présentes dans les aliments (ultra)-transformés. Pourtant, elles le sont également dans les produits laitiers ou dans les viandes grasses, comme le bœuf, le porc ou l'agneau. Tout est donc une question d'équilibre !

Acide gras trans	Acides gras saturés	Acides gras mono insaturés
<ul style="list-style-type: none"> → Pâte à pizza industrielle → Pizzas, tartes et quiches industrielles → Viennoiseries, pâtisseries, gâteaux industriels 	<ul style="list-style-type: none"> → Viennoiseries et pâtisseries maison → Charcuteries grasses → Viandes grasses : mouton, porc... → Fromage → Beurre, crème épaisse 	<ul style="list-style-type: none"> → Olive → Huile d'Olive → Huile de tournesol oléique → Avocats 
Acides gras poly insaturés (oméga 6)	Acides gras poly insaturés (oméga 3)	
<ul style="list-style-type: none"> → Maïs → Huile de tournesol linoléique → Huile de maïs → Huile de pépins de raisin 	<ul style="list-style-type: none"> → Poissons gras : sardines, maquereaux, harengs, saumon, thon → Huile de colza → Huile de noix → Noix 	

(<https://www.maison-alaena.com/manger-les-bons-gras/>). La rédactrice a ajouté l'huile de tournesol oléique dont les omégas 9 sont présents à plus de 80% dans le tableau original.

¹ <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT-Ra-omega3.pdf>

² Acides gras trans > parfois présents naturellement dans les aliments, mais surtout produits industriellement et générés lors du processus d'hydrogénation destiné à durcir les huiles végétales. On les trouve donc dans des produits tels que la **margarine, les graisses alimentaires végétales, le beurre clarifié, les aliments frits et les produits de boulangerie tels que les biscuits apéritifs, les biscuits et les tartes**. Ils sont associés à des risques cardiovasculaires et sont même la cible de l'OMS : <https://www.who.int/fr/news-room/detail/14-05-2018-who-plan-to-eliminate-industrially-produced-trans-fatty-acids-from-global-food-supply>

Que peut-on retenir ?

Les lipides jouent un rôle crucial dans notre organisme. Ils aident à construire les membranes cellulaires, fournissent une source d'énergie concentrée, transportent les nutriments, aident à la régulation thermique, ... De plus, les lipides sont essentiels pour la communication entre les cellules et pour le transport des vitamines liposolubles (A, D, E et K), ces vitamines, en effet, ne peuvent se dissoudre que dans un milieu « gras ». Ils participent également à la production d'hormones, à la régulation de la température corporelle et à la protection des organes internes en formant une couche isolante. En outre, les acides gras essentiels, que notre corps ne peut pas synthétiser, doivent être obtenus par l'alimentation pour maintenir une bonne santé.

Donc, pas question d'éliminer les « bonnes graisses », mais bien de limiter les mauvaises... présentes particulièrement dans les préparations grasses qui font l'objet de notre critère : les fritures ! Ce mode de cuisson gorge les aliments de lipides, peut dégrader certains constituants les rendant potentiellement dangereux et entraîne une destruction de certains nutriments essentiels.

Les panures, quant à elles, sont surtout à éviter, parce qu'elles absorbent une grande quantité d'huile lors de la cuisson, que la qualité de l'huile peut être problématique (notamment si elle est utilisée plusieurs fois, alors elle peut contenir des composés nocifs cancérigènes. De plus, les panures sont, de fait, plus caloriques et peuvent contribuer à une prise de poids et à des problèmes de santé associés, comme l'obésité et les maladies cardiovasculaires. En outre, si l'huile utilisée est riche en graisses saturées (les « mauvaises graisses »), alors on multiplie le risque de maladies cardiaques...

Donc, on limite ce genre de préparations grasses.

Recommandations :

- ✓ Manger des petits poissons gras (sardines, hareng, maquereaux, anchois, saumon...) deux fois par semaine.
- ✓ Privilégier des huiles riches en oméga-3 comme l'huile de lin ou de colza. Elles doivent être de qualité : bio, vierge, première pression à froid.
- ✓ Privilégier l'huile d'olive, ou l'huile de tournesol oléique³, pour la cuisson des aliments.
- ✓ Limiter les graisses saturées : réduire sa consommation de viandes grasses, de beurre, de crème et de produits laitiers entiers. Penser à végétaliser l'assiette.
- ✓ Éviter les graisses trans : limiter les aliments transformés comme les biscuits, les gâteaux et les snacks frits, qui contiennent souvent des graisses trans.
- ✓ Consommer des noix et des graines : intégrer des noix, des amandes, des graines de lin et de chia dans son alimentation. Elles sont riches en acides gras polyinsaturés et en fibres.
- ✓ Choisir des huiles végétales saines : utiliser des huiles comme l'huile de colza, de tournesol oléique et de lin, qui sont riches en acides gras polyinsaturés.

³ L'huile de tournesol oléique résiste très bien à la cuisson par son profil en oméga 9 et une filière wallonne et bio existe : <https://www.equilibre-huilepaysanne.be/>

ZOOM SUR

Les lipides à privilégier :

Les graisses insaturées, les Omega 3



Les lipides à éviter :

Les graisses saturées, hydrogénées, cuites



foodvisor

Mais tous les lipides ne se valent pas

Il est important de distinguer les graisses bénéfiques de celles plus problématiques pour notre santé.



A éviter

- une trop forte consommation de graisses saturées (**acides gras saturés en excès** : le corps en a besoin mais pas en excès)
- **Graisses TRANS, estérifiées, transformées, hydrogénées** (margarines de basse qualité), et les frites
- huile de tournesol, huile de pépins de raisin, huile de maïs
- produits allégés ; 0%-light : additifs, épaississants, sans graisse on a souvent du sucre !



trop d'oméga 6 (dont ARA) extractions par solvants chauffage ayant dégradé l'huile

A privilégier

- des oeufs
- des poissons gras, foie de morue
- des oléagineux (graines de toutes sortes)
- huiles végétales de **première pression à froid**, idéalement bio et non hydrogénées, non estérifiées.



Les bons gras : oméga 3, oméga 9, certains oméga 6 sans excès (fromages, laitages de chèvre, brebis sans excès)

Voir aussi mes posts que la qualité des huiles végétales, sur quelles huiles sont sensibles au chauffage, à l'oxydation, et ce qu'est l'hydrogénation et estérification.



<https://nathalie-faggianelli.fr/index.php/2022/09/26/stop-a-la-peur-du-gras/>
<https://www.in-alim.fr/quels-sont-les-principaux-axes-du-nouveau-pnns/>

Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité

AUGMENTER



Les légumes secs

Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres



Les fruits & légumes frais, surgelés ou en conserve

Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits



Les fruits à coques

Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3



L'activité physique

Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour



Le fait maison

ALLER VERS



le pain complet les pâtes et le riz complets, la semoule complète

Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre



Les aliments de saison et produits localement



Une consommation de poissons gras et de poisson magres en alternance

2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)



Le bio



L'huile de colza, de noix et d'olive

Les matières grasses ajoutées peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive



Les produits laitiers

Les produits laitiers 2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc) par jour

RÉDUIRE



La charcuterie

Limiter la charcuterie à 150g par semaine



Les produits sucrés gras, salés

Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés



Les produits salés

Il est recommandé de réduire sa consommation de sel



L'alcool

Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours



La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats)

Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h