

# Les 5 choses les plus importantes à savoir sur les GRAS TRANS

## 1. Que sont les gras trans?

Les gras trans se trouvent dans beaucoup d'aliments. La plupart des gras trans sont « artificiels » parce qu'ils sont formés lorsqu'une huile liquide végétale est transformée en graisses semi-solides, comme les shortening et la margarine ferme. Des petites quantités de gras trans se trouvent naturellement dans certaines viandes (c.-à-d., bœuf et agneau) et produits laitiers.

## 2. Où se trouvent-ils?

Les gras trans artificiels se trouvent parfois dans les aliments qui sont achetés dans les épicereries et les restaurants. Ils se trouvent souvent dans les aliments suivants :

- Margarine ferme, shortening et vanaspati;
- Les produits de boulangerie et pâtisseries (c.-à-d., muffins, beignes, pâtisseries, biscuits, pains vapeur, tartes et tartelettes);
- Collations (c.-à-d., croustilles, craquelins, maïs à éclater pour micro-onde, barres de céréales, gaufrettes, desserts en crème);
- Aliments frits (c.-à-d., croquettes de poulet, bâtonnets de poisson, frites, rondelles d'oignon, pommes de terre rissolées, quenelles);
- Aliments prêts-à-servir et congelés (c.-à-d., quiche, burritos, pizza, pizza pochettes, pâtés impériaux, pâtés à la viande et aux légumes ou feuilletés, galettes de bœuf et de légumes, sandwich à déjeuner, gauffres, grillardises, produits congelés à base de pommes de terre);
- Aliments prêts-à-servir (c.-à-d., coques de taco, croûte de tarte, mélanges à muffin et à gâteau, glaçage, nouilles instantanées, pâte à cuire, pâte feuilletée, mélange pour chocolat chaud, colorant à café).

Veuillez lire les renseignements de nutrition se trouvant sur les aliments pré-emballés afin de connaître la quantité de gras trans se trouvant dans vos aliments. La quantité indiquée comprend les gras trans artificiels et ceux qui se trouvent naturellement dans les aliments.

## 3. Pourquoi sont-ils problématiques?

Les gras trans ne sont pas bons pour la santé parce qu'ils augmentent le niveau de « mauvais » cholestérol et réduisent tout à la fois, le « bon » cholestérol. Des études ont démontré que les personnes qui consomment le plus de gras trans ont un risque plus élevé d'avoir des maladies du cœur que ceux qui en consomment moins.

## 4. Est-ce que tous les gras sont mauvais pour la santé?

Non. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* recommande aux Canadiens de consommer chaque jour, une petite quantité (environ 2 à 3 cuillerées à table) de gras sains. Cela veut dire qu'il faut utiliser des huiles végétales de colza, d'olive et fèves de soja et choisir des margarines molles qui ont une faible teneur en gras trans et saturés. Les gras saturés sont aussi malsains et peuvent vous prédisposer aux maladies du cœur et aux accidents cérébrovasculaires. Les gras saturés sont généralement solides à la température de la pièce et proviennent surtout de sources animales. Il faut limiter la consommation de beurre, de ghee, de margarine ferme, de saindoux, de shortening, d'huiles de palme et de noix de coco parce qu'ils renferment trop de gras saturés ou trans.

## 5. Quelle est la quantité de gras trans recommandée pour mon régime alimentaire?

*Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* recommande aux Canadiens de limiter leur consommation de gras trans. L'Organisation mondiale de la Santé recommande de limiter la consommation de gras trans à environ 2 grammes ou moins par jour pour un adulte, en se basant sur un régime de 2000 calories.

# 5 façons d'éviter les GRAS TRANS et de bien manger

- Manger plus de légumes, de produits à grains entiers, de produits laitiers à teneur moins élevée en gras, de poisson, de viande maigre et de substituts de viande comme les fèves, les lentilles et le tofu.** Ces aliments renferment peu et parfois même aucun gras trans. Veuillez suivre les conseils de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Pour obtenir un exemplaire, visitez [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)
- Manger moins d'aliments transformés et pré-emballés et limiter la consommation d'aliments prêts-à-servir et frits.**
- Lire et bien comprendre les étiquettes des aliments.** Déterminer la quantité et le type de « gras » et choisir des produits qui n'ont pas autant de gras trans et saturés, comme dans l'exemple ci-dessous. Pour plus d'information sur les étiquettes d'information nutritionnelle sur les aliments, visitez [www.healthyeatingisinstore.ca](http://www.healthyeatingisinstore.ca) ou [www.visezsaute.org](http://www.visezsaute.org)

Mais à éclater A

Information nutritionnelle	
Par 1/2 sac (40 g)	
Quantité	% Apport quotidien
Calories 130	
Gras 2 g	3 %
Saturé 0,5 g	3 %
Trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 230 mg	10 %
Glucide 24 g	8 %
Fibre 6 g	24 %
Sucre 0 g	
Protéine 3 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	6 %

CHOISIR ✓

Mais à éclater B

Information nutritionnelle	
Par 5,5 tasse (40 g)	
Quantité	% Apport quotidien
Calories 220	
Gras 14 g	22 %
Saturé 3,5 g	43 %
Trans 5 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 320 mg	13 %
Glucide 21 g	7 %
Fibre 5 g	20 %
Sucre 0 g	
Protéine 3 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	6 %

ÉVITER ✗

- Cuisiner, faire cuire et préparer les aliments avec des types de gras plus sains** comme des huiles végétales liquides et des margarines molles qui ne renferment pas de gras trans.
- Se renseigner sur la quantité de gras trans se trouvant dans les aliments que vous consommez dans les restaurants d'aliments à emporter et manger de plus petites portions.** Si vous le demandez, beaucoup de restaurants vous fourniront de l'information sur les ingrédients et la valeur nutritive de leurs aliments.

Si vous désirez plus d'information, veuillez contacter le service de santé publique de votre région, la ligne sans frais de **La Fondation des maladies du cœur de l'Ontario** au 1-888-473-4636 ou visitez [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca), le numéro sans frais de **Saine Alimentation Ontario** au 1-877-510-5102 ou [www.Ontario.ca/EatRight](http://www.Ontario.ca/EatRight)

La présente information a été élaborée par la Santé publique de Toronto et la Fondation des maladies du cœur de l'Ontario. La Fondation des maladies du cœur a joué le rôle de chef de file dans la lutte pour éliminer les gras trans de l'alimentation des Canadiens. En raison des conséquences graves qu'ont les gras trans sur la santé cardiaque, la Fondation a l'intention de continuer à mener le combat pour éliminer les gras trans des aliments au Canada.



FONDATION  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
DE L'ONTARIO

À la conquête de solutions.

French

416.338.7600  
[toronto.ca/health](http://toronto.ca/health)

**TORONTO**  
Public Health