

Nutrition & ma cuisine



Traquez les graisses cachées

Consommées de façon excessive, elles déforment la silhouette et mettent la santé en danger.

Oui, nous avons besoin de graisses, explique **Anaël Stolz, nutritionniste, collaboratrice du site Moncoachingminceur.com**. Mais attention, elles ne doivent pas dépasser 20 à 30% de l'alimentation quotidienne. De plus, il faut savoir les choisir. Il y a les graisses saturées qui se figent à température

ambiante et les graisses insaturées, qui sont plus liquides. Si ces dernières ont fait la preuve de leurs bienfaits sur le système cardiovasculaire, les premières sont connues pour leur nocivité. Elles sont d'autant plus dangereuses que, la plupart du temps, elles restent invisibles. Il faut donc apprendre à les débusquer. ■

Haro sur les mauvaises graisses

Pour maigrir et rester mince, il faut limiter sa consommation de lipides. Mais attention, toutes les graisses ne se voient pas. Découvrez avec **Anaël Stolz, nutritionniste**, comment dépister le gras invisible. *DOSSIER RÉALISÉ PAR Elie Jordan*



Les graisses ou lipides sont les nutriments les plus énergétiques, explique Anaël Stolz. Ce qui signifie qu'à poids égal, elles apportent davantage de calories que les sucres ou les protéines. » Pour maigrir et rester mince, il faut donc réduire leurs apports. Et pour garder la santé et la forme, il faut apprendre à les identifier afin d'équilibrer notre alimentation. Pour cela, il convient de distinguer les graisses visibles, celles qu'on ajoute, des graisses cachées, celles qui font partie de la constitution des aliments. Elles se dissimulent dans les produits pseudo-lipidiques, c'est-à-dire dans les aliments d'origine animale comme les viandes, volailles, œuf, poissons, laitages, charcuteries mais aussi dans les fruits oléagineux, certains légumes comme les avocats, sans oublier tout les mets préparés industriellement qu'il s'agisse de viennoiseries, biscuits, plats cuisinés dont les potées de légumes dont on croit souvent à tort qu'elles sont légères en gras.

Bien choisir ses protéines animales

Même lorsque l'on choisit d'être végétarien, il est difficile de supprimer l'apport de graisses cachées. On

peut évidemment les limiter drastiquement puisqu'elles se nichent de façon indissociable dans la quasi totalité des protéines animales, exceptés les œufs où seul le jaune renferme des lipides particulièrement riches en cholestérol. Mais les graisses sont également présentes dans les oléagineux, une excellente source de graisses insaturées lorsqu'on choisit de ne pas les consommer grillés. Ce n'est pas parce que les lipides participent de la composition naturelle des aliments qu'on ne peut pas les limiter. En effet, **conseille Anaël Stolz**, rien n'empêche de choisir les protéines animales les moins grasses et de zapper les oléagineux pour réduire au maximum votre portion de gras invisible. Dans les viandes, par exemple, la teneur en graisse varie de 3 à 18%. Vous allez donc éviter les morceaux les plus gras, au profit des plus maigres. Concrètement, vous pouvez manger chaque jour

Les allégés, une fausse bonne idée

On pourrait croire que les produits *lights* sont la solution idéale pour réduire les graisses cachées. Et bien non. D'abord parce que l'organisme ne se laisse pas tromper facilement et que lorsque l'on ne peut maîtriser de façon très stricte les apports, il consommera davantage. Et surtout, pour alléger un produit en graisses, on augmente sa teneur en sucres, ce qui n'est pas forcément top pour la ligne!



250g de romsteck, macrissé, jarret ou paleron de bœuf, 250g de noix ou de jarret de veau et la même quantité de gigot ou de noix de côtes. Les abats ne sont pas très gras, mais ils renferment beaucoup de cholestérol, particulièrement néfaste pour le système cardio-vasculaire. En revanche, la richesse en fer de ces aliments et notamment du foie les rend particulièrement intéressants pour les femmes en âge de procréer, souvent carencées en ce métal précieux pour combattre fatigue et anémie. Il est recommandé d'en consommer 125g par semaine. Les volailles, moins grasses que les viandes, se caractérisent par une bonne répartition de

Le problème des plats tout préparés, c'est qu'on ne maîtrise pas la quantité de graisses qui leur ont été ajoutées. Et comme le gras rend les aliments plus goûteux, qu'il donne envie d'en manger davantage, les industriels ont plutôt tendance à forcer la dose.

Anaël Stolt

leurs acides gras et leurs graisses se stockent essentiellement dans la peau. N'hésitez pas à les inviter deux fois par semaine à votre table, sachez que l'oie et le canard sont les plus riches en graisses cachées. Quelle que soit la volaille que vous choisissez, pensez à la cuisiner ou à la consommer sans la peau. Le gibier, lui, se caractérise par sa faible teneur en graisse. Malheureusement, sa forte concentration en toxines contrebalance cet avantage, il ne faut donc pas en abuser. Pour le rendre encore plus goûteux et attendrir sa chair, vous pouvez sans problème le faire mariner. À condition évidemment de ne pas ajouter de graisse à



Vérifiez la teneur en lipides pour bien faire, elle ne doit pas dépasser 20 à 25% de la composition totale.



la marinade. Les poissons eux, ne renferment que 2 à 10% de matières grasses très intéressantes car riches en oméga 3, des acides gras essentiels dont nous sommes souvent carencés. Ansel Stola recommande d'en manger deux à trois fois par semaine, à raison de 125 g par repas. En ce qui concerne les crustacés et les mollusques, en dépit d'une faible teneur en gras, ils contiennent beaucoup de cholestérol et doivent être consommés avec modération, une fois par semaine maxi. Côté charcuteries, seul le jambon de porc découenné, dégraissé, les jambons de volaille et le bacon sont permis. Les pâtés, saucissons et autres saucisses apportent trop de graisses riches en cholestérol. Viennent enfin les fromages. Privilégiez les frais, moins gras que les fermentés, suivis dans la légèreté par tous les fromages à pâte molle. En effet, plus le fromage est sec, comme le parmesan, plus il est concentré en graisse. Plus il est

moou, plus les graisses sont diluées. Si vous craquez pour un morceau de tomme dure, pensez à diminuer la quantité et contentez-vous de 20g au lieu des 30g de fromage à pâte molle que notre experte vous invite à déguster chaque jour.

Décrypter les étiquettes

L'idéal serait de zapper tous les produits industriels transformés, de faire soi-même ses pâtisseries et d'éviter les plats à réchauffer, explique notre nutritionniste. Facile à dire, plus compliqué à faire, surtout lorsque l'on travaille, que l'on passe du temps dans les transports et qu'il faut en plus s'occuper des enfants. Pas de panique, si les aliments issus de l'industrie agro-alimentaire sont généralement riches en graisses cachées, souvent

trans, (les moins intéressantes au niveau nutritionnel et les plus dangereuses pour la santé) il ne faut pas tous les diaboliser. On trouve aujourd'hui des produits sans graisses ajoutées, notamment des soupes faites uniquement de légumes, d'eau et quelques additifs style conservateur ou exhausteur de goût. Vous pouvez également choisir des légumes en conserve non cuisis ou mieux encore, des surgelés ou des barquettes de légumes rôtis à préparer ou assaisonner vous-même. Avant d'acheter, lisez attentivement les étiquettes, regardez la teneur en lipides. Pour bien faire, elle ne doit pas dépasser 20 à 25% de la composition totale dans les plats cuisinés. Si vous craquez pour des steaks hachés, optez pour les plus maigres soit 5% de matière grasse. Dans les plats cuisinés ou manufacturés comme les pâtisseries et autres biscuits, intéressez-vous aussi à l'identité de ce gras et évitez les graisses hydrogénées, ces fameux acides gras trans, réellement néfastes pour la ligne et la forme.

BON À SAVOIR

Les protéines animales qui renferment le moins de graisses sont les cuisines de grenouilles et les escargots. Ils s'imposent en leader des aliments légers avec 1 à 2% de graisse. Attention à ne pas les dénaturer en les cuisinant au beurre persillé!



« Choisissez des aliments simples non transformés qui vous permettent de maîtriser la quantité de graisse. »

Adopter les bons réflexes

Vous sortez ou vous recevez ? Vous devez apprendre à choisir les bons aliments pour éviter les graisses cachées. À l'apéritif, méfiez-vous des olives, du gascarnole, des cacahuètes et autres noix, qui peuvent renfermer jusqu'à 60 % de graisses cachées. Zappez également tous les biscuits salés, gorgés de mauvais acides gras. Préférez les bâtonnets de légumes à tremper dans une sauce au fromage blanc maigre aux herbes. À défaut, choisissez des sushis. Ces mélanges de riz et de poissons crus n'apportent qu'une quantité raisonnable de graisses. Au restaurant, si vous devez prendre une entrée, évitez les quiches, les feuilletés et autres friands. Pensez aux salades que vous pouvez demander à assaisonner vous-même avec de l'huile

d'olive et du vinaigre. Si vous avez envie de chaud, pensez aux soupes de légumes. En plat principal, optez pour des viandes ou des poissons grillés ou rôtis et demandez la sauce à part. Si on vous sert une volaille, pensez à en retirer la peau avant de la déguster et traitez pour ne pas avoir la sauce dans l'assiette. En accompagnement, le riz ou les pommes vapeur sont un bon choix, les légumes, eux, sont souvent risottés avant d'être servis. Pour la salade, exigez de faire votre vinaigrette vous-même. Et en dessert, rien de tel que les fruits frais ou en salade. À défaut, pensez aux sorbets et sachez que les tartes, les crèmes glacées et les pâtisseries en général sont riches en graisses cachées.

Cuisiner autrement

Pour réduire de façon drastique les lipides cachés de votre

alimentation, évitez d'en fabriquer pendant la confection de vos plats. « Choisissez des aliments simples non transformés qui vous permettent de maîtriser la quantité de graisse que vous consommerez, explique Anaëli Stolt. Vous avez droit à une cuillerée d'huile par repas, de préférence colza et olive mélangées, et une noisette de beurre frais chaque jour. Ce n'est pas pour autant que vous allez manger triste. Pour vos viandes, pensez à la cuisson pochée. Afin d'en relever le goût, couvrez avec un bouillon dégraissé dilué dans de l'eau et jetez de la féculé de maïs préalablement délayé pour épaissir la sauce. Envie d'une blanquette ? Remplacez la crème par un mélange de lait écrémé et de maizena. Vous pouvez également faire rôtir viandes et poissons en cocotte, sans ajouter de gras. Il suffit de les arroser en cours de cuisson. Privilégiez également les grillades, faciles à réaliser sans graisse avec une poêle antiadhésive. Et n'oubliez pas la cuisson vapeur qui s'adapte aux viandes, poissons et légumes. »

Il ne faut pas éliminer les graisses, notre organisme en a besoin. Elles lui apportent les vitamines liposolubles (A, D, E et K) et les acides gras essentiels qu'il ne sait pas synthétiser.

Anaëli Stolt