



Nom: _____

swissmilk

Les matières grasses: un must pour la santé

Les graisses font partie d'une alimentation saine. Une nourriture pauvre en matière grasse n'est pas une solution, car notre corps en a besoin. Pourquoi les graisses sont-elles importantes pour le corps?



Les diverses fonctions des graisses

Le corps a besoin de diverses matières grasses d'origine végétale et animale qui lui servent de «carburant» pour couvrir ses besoins énergétiques. Il les utilise aussi comme constituants et comme messagers chimiques. Les graisses sont par exemple d'importants constituants des membranes cellulaires, qui enveloppent et protègent chaque cellule de notre corps. Nos yeux et nos reins sont eux aussi protégés par de petites couches de graisse. Certains acides gras peuvent agir comme des vitamines, c'est pourquoi on les appelle aussi messagers chimiques.



Le corps ne peut pas produire par lui-même les acides gras essentiels

Les graisses sont constituées en grande partie d'acides gras. Au moins deux de ces acides gras, l'acide linoléique et l'acide alpha-linolénique, sont essentiels. Le corps en a besoin, mais ne peut les fabriquer lui-même. Leur apport se fait donc via l'alimentation. Ils sont également transformés en importants messagers chimiques, p. ex. les molécules messagères (communication chimique), qui servent à la transmission de signaux entre organismes.



Nom: _____

SWISSmilk

Les matières grasses: un must pour la santé



Acides gras essentiels aussi importants que les vitamines

Les messagers dérivés des acides gras essentiels sont utiles au corps pour de nombreuses tâches. Grâce à eux, l'organisme peut, en fonction des besoins, atténuer des inflammations, supprimer des agents pathogènes et même activer et désactiver des gènes. Certains acides gras sont donc aussi importants que les vitamines. Pour cette simple raison, les matières grasses sont indispensables dans notre alimentation.

Les graisses contribuent à l'assimilation des vitamines liposolubles

Parmi les 13 vitamines, il y en a quatre que le corps ne peut assimiler qu'avec l'aide de matières grasses alimentaires: il s'agit des vitamines liposolubles A, D, E et K. La vitamine A contribue notamment à ce que nous ayons une peau saine et une bonne vue, la vitamine D, des os forts et un système immunitaire efficace, la vitamine E protège les cellules et la vitamine K favorise la coagulation sanguine.



Remarque

Graisses végétales ou animales?

Le corps a besoin de diverses matières grasses d'origine végétale et animale, ainsi que de la graisse du lait pour de nombreuses raisons:

- Elles sont nécessaires à l'absorption des vitamines liposolubles A, D, E et K.
- Elles confèrent naturellement un sentiment de satiété.
- Elles réduisent les fluctuations de la glycémie.
- Elles sont la forme de stockage d'énergie la plus concentrée.
- Elles sont indispensables à l'activité des hormones.



SWISSMILK

Secondaire 1/économie familiale

Nom: _____

Les matières grasses: un must pour la santé

Voici un exemple présentant une graisse végétale et une graisse animale, qui sont produites en Suisse, sont transportées sur de courtes distances et sont recommandées pour une alimentation saine.



Graisse végétale

L'huile de colza, un produit indigène sain

Parmi les huiles végétales, l'huile de colza jouit d'une bonne réputation. Composée de différents acides gras, elle couvre idéalement nos besoins. Elle est aussi riche en vitamine E, un élément très précieux. À cet égard, l'huile de colza l'emporte même sur l'huile d'olive.



Graisse animale

La matière grasse du lait a tout compris

La matière grasse du lait est très complexe. Les 400 acides gras différents qui la constituent la rendent unique, et pas seulement en matière de goût. La graisse du lait contribue même à protéger des agents pathogènes: certains acides gras du lait sont en effet dotés de propriétés antibactériennes.

La graisse du lait contient tous les acides gras dont le corps a besoin. Outre des acides gras à chaîne courte, faciles à digérer, elle fournit aussi des acides gras à chaîne longue, qui sont importants pour la santé, notamment pour le cœur et le cerveau. Dans la graisse du lait, on les trouve dans des proportions particulièrement intéressantes.

La matière grasse lactique constitue la base du beurre et du beurre à rôtir.



Le beurre, une graisse particulière

Naturel et équilibré, il est la graisse alimentaire qui présente la plus grande diversité d'acides gras saturés et insaturés. Le beurre contient tous les acides gras dont l'organisme a besoin au quotidien.

Le beurre à rôtir, un produit purement naturel

Le beurre à rôtir s'obtient à partir du beurre. Contrairement au beurre, il peut être chauffé à très haute température. Comme tous les autres types de beurre suisse, il ne contient aucun additif étranger au lait et comprend tous les acides gras dont l'organisme a besoin au quotidien.





Nom: _____

swissmilk

Les matières grasses: un must pour la santé

Exercice 1

Une alimentation contenant différentes graisses animales et végétales est bénéfique à de nombreuses activités de l'organisme. Parmi les affirmations ci-dessous, lesquelles sont vraies (v) et lesquelles sont fausses (f)?

- Les graisses sont nécessaires à l'absorption des vitamines liposolubles A, D, E et K. ()
- Les graisses sont sources d'un bon équilibre. ()
- Les graisses accroissent la force musculaire. ()
- Les graisses sont transformées en importants messagers chimiques. ()
- Les graisses confèrent naturellement un sentiment de satiété. ()
- Les graisses réduisent les fluctuations de la glycémie. ()
- Les graisses stimulent l'odorat. ()
- Les graisses sont la forme de stockage d'énergie la plus concentrée. ()
- Les graisses sont indispensables à l'activité des hormones. ()
- Les graisses sont bonnes contre les refroidissements. ()
- Les graisses sont une composante importante de la membrane protectrice des cellules. ()
- Les graisses régulent la chaleur corporelle. ()



Remarque

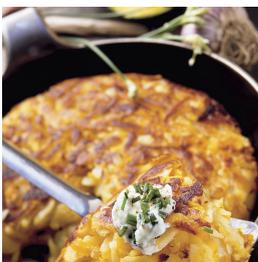
Le beurre convient à la cuisine froide, pour agré-
menter, pour cuire à l'étuvée
ou faire de la pâtisserie.
Pour rôtir, il faut utiliser
du beurre à rôtir, qui est
uniquement composé de
matière grasse lactique
pouvant être chauffée à
haute température.

Exercice 2

Quelle matière grasse chois-tu pour quel plat?

Entoure chaque plat avec la couleur correspondante:

Huile de colza: **rouge** / Beurre: **jaune** / Beurre à rôtir: **vert**





Nom: _____

swissmilk

Recette pour la fiche de travail



Pancakes

Pour 18-20 pièces

Préparation: env. 30 minutes

Pâte

40 g de beurre

200 g de farine

2 cc de poudre à lever

¼ cc de sel

1½ cs de sucre

½ sachet de sucre vanillé

2,5 dl de lait

1 œuf

beurre ou crème à rôtir

Préparation



1 Préparer tous les ingrédients. Faire fondre le beurre à feu doux, réserver.



2 Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre à lever, le sel, le sucre et le sucre vanillé, former un puits. Batre le lait, l'œuf et le beurre fondu, verser dans le puits.



3 Mélanger le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse.



4 Chauffer un peu de beurre à rôtir dans une poêle. Prendre une louche et verser la pâte par portion de manière à former des pancakes de 6-8 cm et d'env. 0,5 cm d'épaisseur. Dorer à feu moyen sur les deux faces, réserver au chaud.



Solution

swissmilk

Les matières grasses: un must pour la santé

Exercice 1

- Les graisses sont nécessaires à l'absorption des vitamines liposolubles A, D, E et K. (v)
- Les graisses sont sources d'un bon équilibre. (f)
- Les graisses accroissent la force musculaire. (f)
- Les graisses sont transformées en importants messagers chimiques. (v)
- Les graisses confèrent naturellement un sentiment de satiété. (v)
- Les graisses réduisent les fluctuations de la glycémie. (v)
- Les graisses stimulent l'odorat. (f)
- Les graisses sont la forme de stockage d'énergie la plus concentrée. (v)
- Les graisses sont indispensables à l'activité des hormones. (v)
- Les graisses sont bonnes contre les refroidissements. (f)
- Les graisses sont une composante importante de la membrane protectrice des cellules. (v)
- Les graisses régulent la chaleur corporelle. (f)

Exercice 2

