

## **Attention aux graisses cachées**



***Vous savez que, pour votre santé et pour votre ligne, il faut éviter certaines graisses et en privilégier d'autres. Mais savez-vous aussi dénicher les graisses cachées ? Car de nombreux aliments en contiennent ! Voici comment les repérer !***

**Les graisses se cachent** un peu partout dans notre alimentation. Vous savez qu'il y en a dans le beurre et l'huile. Mais saviez-vous qu'il y en avait aussi une bonne quantité dans plein d'autres plats que nous consommons au quotidien, notamment les produits issus de l'industrie agro-alimentaire ? En effet, les industriels ont parfois la main lourde sur les lipides et pour cause : ces graisses apportent du goût et de la consistance à leurs produits, et ce à moindre coût.

**Résultat :** de nombreux produits contiennent des graisses cachées en grande quantité. Et on estime même que 80 % des graisses que nous consommons chaque jour sont des graisses cachées. Certes, avec le temps, vous avez compris que certains produits comme les rillettes, le chocolat ou les biscuits en contiennent beaucoup. Mais les produits en apparence « sains » ne sont pas épargnés. C'est le cas par exemple :

- de certaines soupes industrielles : elles peuvent être enrichies en beurre, crème, huile...
- des poêlées de légumes surgelés sont également souvent très grasses. Et ce pour apporter du goût aux légumes !
- des salades de crudités toutes prêtes sont souvent riches en sauce : vinaigrette, mayonnaise...

Vous souhaitez diminuer votre consommation de graisses cachées ? Très bonne résolution ! Voici quelques conseils pour vous y aider :

- **Évitez les plats industriels** tout préparés, même les préparations de légumes toutes prêtes (poêlées, galettes, salades industrielles...) que vous trouvez a priori équilibrées mais qui sont, en réalité, souvent très riches en graisses.

- **Faites la cuisine !** Pour reprendre l'exemple de la poêlée de légumes, optez de préférence pour des légumes nature et composez votre poêlée vous-même en ajoutant, si vous le désirez, un peu de crème ou de fromage frais (sans oublier les herbes et les épices). Ainsi, vous maîtriserez la quantité de graisses et vous vous régalez tout autant !

- **Avant d'acheter un produit**, scrutez bien les étiquettes et choisissez ceux qui sont les moins riches en lipides. Ceci est valable aussi bien pour les fromages et les charcuteries que pour les soupes ou les yaourts. On parie que vous allez être étonné en regardant la composition nutritionnelle de certains produits !

- **Mangez varié et équilibré**, en privilégiant les fruits et légumes et les produits frais. C'est aussi un bon moyen d'éviter les graisses cachées !