

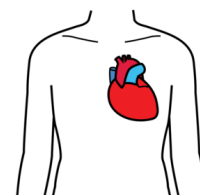


### Bien choisir les matières grasses

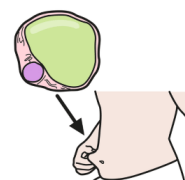
Pour avoir un cœur en bonne santé,  
je fais attention aux aliments gras que je mange.

Le cœur est un muscle  
qui fonctionne comme une pompe.  
Il fait circuler le sang dans nos artères.

Pour plus d'informations sur le cœur,  
je peux regarder **la fiche 1 sur le cœur :**  
**« A quoi sert et comment fonctionne mon cœur ? ».**



Le cholestérol est une graisse naturelle.  
Il est important pour le bon fonctionnement de notre corps.  
Tout le monde a du cholestérol.  
Le cholestérol circule dans le sang.



**Si je n'ai pas trop de cholestérol dans mon sang,**  
il circule correctement dans mes artères.

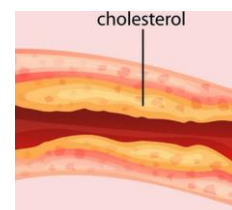


**Si j'ai beaucoup de cholestérol dans mon sang,**  
il se dépose sur mes artères  
et elles se bouchent.

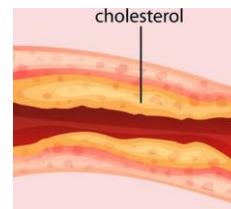
Les artères sont comme des tuyaux.

Mon sang ne peut plus bien circuler.

Mon cœur se fatigue.



Pour garder mon cœur en pleine forme,  
je ne dois pas avoir trop de cholestérol.



Si je ne veux pas avoir trop de cholestérol :

### **Je mange équilibré.**

Équilibré veut dire manger de tout.

Pour plus d'informations sur l'alimentation équilibré,  
je peux regarder [la fiche 1 sur l'alimentation](#) :  
« Les groupes d'aliments ».

### **Je mange des aliments avec des fibres.**

Par exemple :

- Les légumes,



- Les fruits crus ou peu cuits,



- Les pains gris comme le pain de campagne,



- Les pâtes complètes,



- La semoule complète,



- Le riz complet.



## **Je peux aussi manger des légumes secs.**

Par exemple :

- Des lentilles,
- Des haricots,
- Des pois chiches,
- Des fèves.



Je mange un tout petit peu d'aliments gras.

Je choisis les aliments gras que je mange.

J'évite de manger des aliments gras,  
comme les plats préparés vendus en magasins.

## **Comment choisir les aliments gras que je mange ?**

**Il y a dans certains aliments gras des graisses  
qui se voient.**

Par exemple :

- Dans les huiles,
- Dans le beurre,
- Dans la crème fraîche,
- Dans la margarine.



Je peux mettre ces graisses sur le pain.

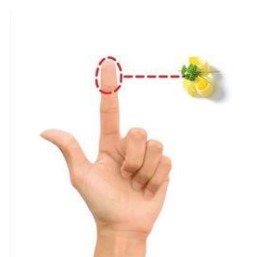
Je peux les utiliser pour :

- Cuisiner,
- Faire une sauce ou un assaisonnement.



Je fais attention à la quantité de gras  
que je mange.

A chaque repas de la journée,  
je peux mettre 1 cuillère à soupe d'huile  
ou une petite quantité de beurre.



**Il y a dans certains aliments des graisses  
qui sont cachées.**

Par exemple :

- Les charcuteries,
- Les saucisses,
- Le pâté,
- Les rillettes,
- Les fromages,



- Les biscuits,



- Les pâtisseries,



- Les viennoiseries,  
comme les croissants, les petits pains au chocolat...



Je dois manger une petite quantité de ces aliments.

## Ce que je dois retenir :

**Les matières grasses bonnes pour le cœur sont :**

Par exemple :

- Les huiles de colza,
- Les huiles de noix,
- Les huiles de lin.



Je peux mettre 1 cuillère à soupe d'huile tous les jours.

Par exemple :

- Dans les salades,



- Dans les pâtes,



- Sur les aliments que je mets dans mon assiette.



**Les graisses mauvaises pour mon cœur sont  
les aliments cuits dans l'huile de friture.**

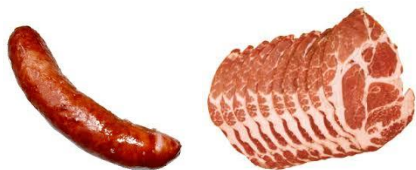
Par exemple :

- Les frites,
- Les beignets,
- Les croquettes de pomme de terre,
- Les panés,
- Les charcuteries, comme les saucisses.



## Ce que je peux manger à la place des aliments trop gras :

Moins de :



Plus de :



Moins de :



Plus de :



Moins de :



Plus de :



Moins de :



Plus de :



Moins de :



Plus de :

