

## LE DOSSIER. LIRE LES ÉTIQUETTES : que savoir sur les lipides ?

### Pâtes à la carbonara



**INGREDIENTS :** Pâtes aux œufs 45 % (semoule de blé dur, œuf entier 20 %, eau, huile de tournesol, sel), crème fraîche 21,4 %, lardon cuit fumé 15 % (poitrine de porc, sel, dextrose de blé, antioxydant : érythorbate de sodium, conservateur : nitrite de sodium), eau, emmental, amidon transformé de maïs, sel, jaune d'œuf, farine de blé, extrait de poivre, muscade

#### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES MOYENNES :

	Pour 100 g	Pour 1 part (300 g)
Valeur	677 kJ	2032 kJ
énergétique	163 kcal	488 kcal
Protéines	6,1 g	18,3 g
Glucides	10,5 g	31,4 g
dont sucres	1,0 g	3,0 g
<b>Lipides</b>	<b>10,5 g</b>	<b>31,5 g</b>
dont acides gras saturés	6,7 g	20,0 g
Fibres	1,0 g	2,9 g
Sodium	0,32 g	0,95 g
soit sel	0,80 g	2,40 g



**La liste des ingrédients :** Ce sont tous les composants qui entrent dans la fabrication du produit alimentaire y compris les épices et les additifs. La liste commence par l'ingrédient qui représente le poids le plus important et continue ainsi en ordre décroissant.

Les informations nutritionnelles concernent toutes les informations relatives à la valeur énergétique (calorique) du produit et aux nutriments : protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux, fibres et sel. Il ne s'agit pas de tout regarder systématiquement en détail. On peut déjà s'intéresser aux lipides (graisses).

**LES LIPIDES** sont essentiels au bon fonctionnement de notre corps (transporteurs de certaines vitamines, constituants des membranes cellulaires...) dans la mesure où ils sont consommés sans excès et qu'ils sont de bonne qualité.

Un produit est gras quand la quantité de lipides dépasse 10 g pour 100 g de produit (10 g de lipides équivaut à une cuillère à soupe d'huile). La portion de pâtes à la carbonara présentée ci-dessus est donc grasse, car elle contient plus de 10 g de lipides pour 100 g de produit. Si vous consommez cette part de 300g, vous consommez l'équivalent de 3 cuillères à soupe d'huile.

#### Les lipides sont constitués de différents types d'acides gras :

**Les acides gras insaturés :** on les trouve surtout dans les huiles (colza, olive, noix), dans les fruits oléagineux (avocat, amandes, noisettes...), dans certains poissons (saumon, sardine, maquereau...) et dans certaines viandes. Leur consommation contribue au bon fonctionnement du système cardiovasculaire.

**Les acides gras saturés :** On les trouve surtout dans les produits d'origine animale (fromage, beurre, crème fraîche, viandes...) mais aussi dans les viennoiseries, les pâtisseries, les barres chocolatées, les biscuits (sucrés et apéritifs), les produits frits ou panés et dans de nombreux plats tous prêts... certaines huiles végétales en contiennent également, comme l'huile de palme ou de coprah.

**Les acides gras trans :** ils sont contenus dans beaucoup de produits fabriqués. Sur les étiquettes, ils sont souvent appelés « huiles ou graisses partiellement hydrogénées ».

La consommation excessive de ces deux derniers types d'acides gras (saturés et trans) favorise les maladies cardiovasculaires. Or les industries agroalimentaires les utilisent très souvent dans la confection de leurs produits, pour fabriquer à faible coût et accroître leur marge. Le plat de pâtes proposé ci-dessus en exemple, contient une majorité d'acides gras saturés.

**EN PRATIQUE :** En cuisinant soi-même, il est plus facile de choisir et de doser les matières grasses. Retrouvez toutes les astuces pratiques dans les fiches **conseils du PNNS sur le site mangerbouger.fr**

Si vous achetez un plat tout prêt, choisissez un plat à moins de 10 % de lipides et privilégiez, chaque fois que possible, les acides gras insaturés.

**Dans la prochaine News'Pop, nous aborderons les glucides (sucres).**



## LA RECETTE DE SAISON : Pintade aux pommes (pour 4 personnes)

Préparation 20 mn

Cuisson : 30 mn

Une pintade, 2 gros oignons, 2 cuillères à soupe de miel d'Acacia, 1 cuillère à café de gingembre en poudre, 1 cuillère à café de 4 épices, 1 cuillère à café de poivre concassé à mélanger dans 1 bol, 1 cuillère à soupe d'huile, 20 g de beurre et 1 kg de pommes.

Couper la pintade en morceaux, saler et faire dorer dans une poêle. Quand les morceaux sont dorés, les enlever. Ajouter l'huile et 1 cuillère à café de beurre dans la poêle et faire cuire tout doucement les oignons pendant 2 minutes.

Rajouter le mélange d'épices, de miel et 2 cuillères à soupe d'eau. Remettre les morceaux de pintade à cuire et les retourner toutes les 5 minutes jusqu'à la fin de la cuisson.

Pendant ce temps, peler et couper les pommes en lamelles et les faire cuire dans le reste du beurre (15 g) jusqu'à ce qu'elles caramélisent un peu.

Les servir chaudes autour des morceaux de pintade.

Bon appétit !

## IDEES SORTIES : Pour prolonger les vacances ....



### Fête du fruit à Thurins :

Découverte des produits du terroir, dégustation et achat de fruits produits à Thurins.  
Dimanche 12 septembre.



### Lac des sapins à Cublize :

**Fête du Cheval** le dimanche 26 septembre.

**Animations GPS pour adultes et enfants** toute l'année : jeu d'orientation virtuel, tour du lac commenté, découverte du patrimoine, enquête policière...

Renseignements à l'office de tourisme : 04.74.89.58.03 – [www.lacdessapins.fr](http://www.lacdessapins.fr)



### Génération roller :

**Randonnée en rollers** tous les vendredis soir à 20 h 30 à Lyon et ses alentours (rendez-vous place Bellecour).

Une boucle de 12 km en 1 h environ, pour « débutants débrouillés ».

[www.generationsroller.fr](http://www.generationsroller.fr)



### Bron à vélo :

**Balade en vélo** et en famille le dimanche 3 octobre 2010, gratuite, rassemblant les petits comme les grands, les jeunes et les moins jeunes pour un parcours d'une quinzaine de kilomètres à la découverte de la ville.

[www.omsbron.com](http://www.omsbron.com)



**Village sport-santé** sur la prévention et les soins dans le domaine sportif - place Bellecour le vendredi 3 et samedi 4 octobre - avec des actions ludiques, des stands de préventions, des témoignages de sportifs.

C'est aussi l'occasion de rencontrer l'équipe du RéPPOP et du Duo qui Bouge sur leur stand.

[www.runinlive.com](http://www.runinlive.com)

## UNE RENTREE SPORTIVE

### ► Envie de bouger avec le RéPPOP ?

Nous vous proposons des **activités physiques et sportives encadrées par des professionnels et à tarifs réduits** :

- activités sportives à l'année
- stages pendant les vacances
- sorties ponctuelles



Inscrivez-vous vite  
auprès d'Alexandra :  
**04.78.38.68.31**

Tenez-vous informés des  
nouvelles activités  
**www.reppop69.org**  
**04.78.38.68.31**

*Nous vous proposons.....*

#### *Activités à l'année :*

- ♥ **du judo** à Villefranche-sur-Saône :
  - le mercredi de 15h30 à 16h30 pour les enfants de 4 ans ½ à 7 ans
  - le lundi, vendredi de 17h45 à 18h45 et le mercredi de 14h30 à 15h30 pour les enfants de 8 à 12 ans
- ♥ **des jeux aquatiques et natation** le mercredi de 13h45 à 15h à Lyon 7<sup>ème</sup> (à partir de 5 ans)
- ♥ **un cycle de découverte du karaté** le mercredi de 16h à 17h à Villeurbanne (à partir de 8 ans)
- ♥ **des sports divers** le samedi matin au parc de Parilly (à partir de 6 ans)
- ♥ **une initiation à différents sports d'équipe** (ultimate frisbee, hockey-sur-gazon...) le mercredi après-midi de 15h45 à 17h15 au parc de Gerland.

#### *Stages pendant les vacances scolaires :*

Pendant les vacances de la Toussaint, nous organisons une semaine d'activités diverses.  
Renseignements auprès d'Alexandra à partir du 27 septembre.

**Sortie ponctuelle** : Alexandra vous accompagnera dans l'activité **coup d'♥** du Duo qui bouge :  
Sortie nature « De la terre à l'assiette » pour les enfants de 7 à 14 ans.  
Dimanche 21 novembre à 14h. Le Grand Moulin – Francheville.  
Inscrivez-vous vite auprès d'Alexandra !

### ► Nos bonnes résolutions de la rentrée.... C'est en famille que nous allons bouger !!

Avec le **Passeport Duo ki Bouj'**,  
vous pouvez **participer gratuitement en famille à plus de 100 activités physiques** variées sur  
l'agglomération lyonnaise.



Inscriptions et informations  
**04.78.38.68.32**  
**www.duokibouj.fr**

#### *Exemples d'activités au mois de septembre :*

- ♥ **Dimanche 12 : Sport en Fête**, Parc de Lacroix Laval, Marcy l'Etoile. Initiations et découvertes de nombreux sports.
- ♥ **Dimanche 19 : Lyon free VTT**, Lyon.
- ♥ **Samedi 25: Saucona Tri Junior**, Raid multisport, Neuville-sur-Saône.

## VOTRE AVIS NOUS INTERESSE !

Au début de l'année, nous avons envoyé aux 600 familles dont les enfants sont suivis par le RéPPOP 69 un questionnaire de satisfaction. L'objectif était de connaître votre point de vue, vos attentes, toujours dans le souci d'améliorer la prise en charge. Nous vous remercions pour vos réponses.

😊 **Le suivi au RéPPOP a permis à de nombreuses familles de :**

- ♥ **se sentir soutenues et accompagnées**
- ♥ **prendre conscience** de ses propres habitudes alimentaires, des conséquences médicales et psychologiques de l'excès de poids et de la nécessité d'agir.
- ♥ **changer de comportement** concernant :
  - l'alimentation : gestion des achats, organisation des repas et comportement alimentaire (grignotage, quantité, vitesse de prise alimentaire, repas sans télévision...)
  - l'activité physique : bouger au quotidien.

😊 **Vous êtes nombreux à apprécier :**







- ♥ **le suivi médical** (régularité, conseils, motivation)
- ♥ **le suivi diététique** (nombreuses informations, idées menus et recettes)
- ♥ **le suivi psychologique** (intérêt des échanges)
- ♥ **les activités physiques adaptées** (ludiques, régulières)
- ♥ **l'accompagnement téléphonique** (écoute empathique, régularité des appels, intérêt des échanges)
- ♥ **la richesse des outils d'information** du RéPPOP (site internet, News' Pop).

En réponse à vos attentes, nous nous efforçons de vous proposer un large choix d'activités physiques, ainsi que d'organiser des ateliers cuisine découverte et échanges avec les enfants.

## A VOUS DE JOUER !

### MESSAGE CODE

En t'aidant du code, tu trouveras facilement les autres lettres pour découvrir le message !

A=		N=	
E=		R=	
O=		T=	

Solution dans la prochaine News' Pop...



## FOIRE AUX QUESTIONS

Cet espace vous est réservé : réagissez, faites-nous part de vos remarques, posez vos questions par mail sur [newsipop69@orange.fr](mailto:newsipop69@orange.fr) Nous les publierons dans la prochaine News' Pop...

## LE RéPPOP 69 EN PRATIQUE

☎ 04.72.56.09.55 📄 27 rue Victor Hugo 69002 LYON 🌐 [www.reppop69.org](http://www.reppop69.org) @newsipop69@orange.fr