



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Les lipides



2015

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Les lipides

Propriétés

- Le terme lipide est synonyme de graisse
- Les lipides comprennent entre autres les triglycérides, les phospholipides (ex: lécithine) et le cholestérol.
- 90% des lipides alimentaires et corporels sont des triglycérides.
- Les lipides ne sont pas solubles dans l'eau.
- Les lipides sont des transporteurs de vitamines liposolubles (A, D, E et K).
- Les lipides sont un support de saveurs et d'arômes.

Les lipides

Structure

- Les triglycérides sont composés de glycérol et de trois acides gras.
- Les acides gras peuvent être divisés en trois groupes principaux:
 - Les acides gras saturés
 - Les acides gras monoinsaturés
 - Les acides gras polyinsaturés

Les acides gras polyinsaturés oméga-3 et oméga-6 sont les seuls acides gras essentiels, c'est-à-dire qu'ils doivent être apportés par l'alimentation car le corps ne peut pas les synthétiser.

Les lipides

Fonctions

- Les triglycérides sont, avec 9 kcal/g, les plus importants pourvoyeurs d'énergie.
- Les triglycérides et les phospholipides font partie intégrante de la membrane des cellules.
- Le tissu graisseux sert d'isolation et de protection aux organes internes.
- Le tissu graisseux participe à la thermorégulation du corps.
- Le tissu graisseux est un important réservoir d'énergie.

Les lipides

Apports recommandés (COFA* 2012)

- 20-35 % (max. 40 %) de l'apport énergétique total (AET). Cela représente 44-78 g (max. 89 g) pour un apport journalier de 2000 kcal.
- Etre attentif à la qualité :
 - Acides gras saturés: < 10 % de l'AET
 - Acides gras monoinsaturés: 10-15 % (max. 20 %) de l'AET
 - Acides gras essentiels oméga-3: env. 0,7 % de l'AET (entre 0,5 – 2 %, cela correspond à 1 - 4,4 g/2000 kcal)
 - Acides gras essentiels oméga-6: 2,5 – 9 % de l'AET (max. 20 g/2000 kcal)

* Commission fédérale de l'alimentation

Les lipides

10 g de lipides sont contenus dans:

- 15 g de noix
- 30 g de chocolat au lait
- 30 g de gruyère, gras
- 75 g de saumon, élevage, cru



Graisses «cachées»

- 10 g d'huile
- 12 g de beurre ou de margarine



Graisses «visibles»

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN

Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN

Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne



nutrinfo® | Service d'information nutritionnelle

T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch



nutricalc® | Test nutritionnel

nutricalc.ch



shop ssn | Le shop en ligne de la SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop



Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux

sge-ssn.ch