



**sg**e Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione

## **Les lipides**

Informations complémentaires

## Informations complémentaires – les acides gras saturés

**Exemple:** Acide laurique, acide myristique, acide palmitique, acide stéarique.

**Fonction:** Les acides gras saturés sont surtout utilisés comme source d'énergie par l'organisme.

**Apport recommandé** (COFA\* 2012) :

Au maximum 10% de l'apport énergétique total.

**Sources:** Charcuterie et saucisses, beurre, lait, produits laitiers, graisse de coco et de palme.

\*Commission fédérale de l'alimentation

## Informations complémentaires – les acides gras monoinsaturés

**Exemple:** Acide oléique, acide palmitoléique.

**Fonction:** Les acides gras saturés sont surtout utilisés comme source d'énergie par l'organisme.

**Apport recommandé** (COFA\* 2012) :

10-15% (max.20%) de l'apport énergétique total.

**Sources:** Olives (y c. huile), huile de colza, huile de colza HOLL, huile de tournesol HO, cacahuètes (y c. huile), avocats, noisettes, amandes, pistaches.

\*Commission fédérale de l'alimentation

## Informations complémentaires – les acides gras polyinsaturés

### Exemple:

- Acide gras oméga-3: acide alpha-linolénique, acide eicosapentaénoïque (EPA), acide docosahexaénoïque (DHA).
- Acide gras oméga-6: acide linoléique, acide arachidonique.

### Fonctions:

- Précurseurs d'importantes hormones tissulaires (par ex: pour la régulation du processus inflammatoire).
- DHA: développement du cerveau.
- DHA: fonctionnement normal du cœur et du système immunitaire.

## Informations complémentaires – les acides gras polyinsaturés

### Apport recommandé (COFA\* 2012)

Les acides gras polyinsaturés sont essentiels et doivent donc être apportés en quantité suffisante par l'alimentation.

- Acide gras oméga-3 : env. 0,7% (entre 0,5 - 2% de l'apport énergétique total, cela correspond à 1 - 4,4g/2000 kcal)
- EPA + DHA: 500 mg
- Acides gras oméga-6: 2,5 - 9% de l'apport énergétique total (max. 20g/2000kcal)

\*Commission fédérale de l'alimentation

## Informations complémentaires – les acides gras polyinsaturés

### Sources d'oméga-3

- Acide alpha-linolénique: huile de colza, de soja et de lin, noix, légumes à feuilles.
- EPA – DHA: poisson gras\* (ex: saumon), micro-algues.

### Sources d'oméga-6

- Acide linoléique: huile de tournesol, de carthame, de germes de maïs.
- Acide arachidonique: viande\*, beurre\*, lait\*, produits laitiers\*, jaune d'œufs\*.

\* La teneur des différents acides gras dans les produits animaux est influencée par l'alimentation des animaux.

## Informations complémentaires – les acides gras trans

Les acides gras trans sont des acides gras insaturés modifiés. Les acides gras trans industriels ont un impact néfaste sur les lipides sanguins et augmentent donc le risque de maladies cardiovasculaires.

### Formation

- Industrie : hydrogénation (durcissement), raffinage et désodorisation des huiles.
- A la maison : chauffage d'huiles riches en acides gras insaturés à de trop hautes températures.
- Dans la panse des ruminants (vaches, moutons, chèvres) par fermentation bactérienne.

## Informations complémentaires – les acides gras trans

### **Apport recommandé** (COFA 2012) :

- Eviter autant que possible les graisses hydrogénées industrielles.
- Selon la loi, la teneur en acide gras trans ne doit pas dépasser 2 g/100 g d'huile ou graisse comestible.

### **Sources:**

- Industrielles: produits contenant des graisses hydrogénés (par ex: viennoiseries, barres de céréales etc.).
- Naturelles: beurre, lait, produits laitiers, viande.

## Informations complémentaires – le cholestérol

Le cholestérol est un lipide. On ne le trouve que dans les aliments d'origine animale, mais l'organisme humain en fabrique également. L'influence du cholestérol d'origine alimentaire sur les lipides sanguins a longtemps été surestimée; elle est par ailleurs très individuelle.

### **Fonctions:**

- Construction des membranes cellulaires
- Formation d'hormones sexuelles, de vitamine D et de sels biliaires.

## Informations complémentaires – le cholestérol

### **Apport recommandé** (COFA\* 2012)

- D'un point de vue scientifique, aucune limite quotidienne ne peut être donnée.

### **Sources**

- Le beurre, le lait, les produits laitiers, le jaune d'œuf, le poisson, les fruits de mer, la viande, les abats, la charcuterie.

\*Commission fédérale de l'alimentation

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](mailto: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](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)



**tabula** | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)



**nutricalc®** | Test nutritionnel

[nutricalc.ch](http://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](http://www.sge-ssn.ch/shop)



Retrouvez-nous sur Facebook

**Savoir plus – manger mieux**

[sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)