

# Les acides gras saturés

## Acide laurique, acide myristique, acide palmitique, acide stéarique

- Les acides gras saturés constituent essentiellement une source d'énergie pour l'organisme. Certains d'entre eux (acide laurique, acide myristique et acide palmitique) peuvent avoir une influence défavorable sur les lipides sanguins.

## Apport recommandé

- Au maximum un tiers de l'apport lipidique, au maximum 10% de l'apport énergétique quotidien

## Sources

Viande et charcuteries, beurre, lait et produits laitiers, graisse de coco et de palme, graisses transformées industriellement (produits prêts à l'emploi)

# Les acides gras monoinsaturés

## Acide oléique, acide palmitoléique

- Les acides gras monoinsaturés constituent une source d'énergie pour l'organisme. Ils ont une influence favorable sur les lipides sanguins.

## Apport recommandé

- Au moins un tiers de l'apport lipidique, au moins 10% de l'apport énergétique quotidien

## Sources

Olives et huile d'olives, huile de colza, huile de tournesol riche en acide oléique, cacahuètes et huile d'arachides, avocat, noisettes, amandes, pistaches

# Les acides gras polyinsaturés

**Oméga-3: acide alpha-linolénique  
acide eicosapentaénoïque (EPA)  
acide docosahexaénoïque (DHA)**

**Oméga-6: acide linoléique, acide arachidonique**

- Les acides gras polyinsaturés peuvent constituer une source d'énergie pour l'organisme. Cependant, ils remplissent avant tout de nombreuses fonctions dans l'organisme. Ils sont notamment des substances de départ pour la production d'importantes hormones tissulaires (régulation des processus inflammatoires, système immunitaire) et ont une influence favorable sur les lipides sanguins.
- Les acides gras polyinsaturés sont essentiels et doivent donc être apportés en quantité suffisante. A cet égard, il convient d'attacher une grande importance au rapport entre les deux sous-groupes (oméga-6 et oméga-3).

## Apport recommandé

- Environ un tiers de l'apport lipidique, 7–10% de l'apport énergétique quotidien
- Rapport entre les acides gras oméga-6 et les les acides gras oméga-3 (respectivement l'acide linoléique et l'acide alpha-linolénique ): max. 5:1

# Les acides gras polyinsaturés

## Sources d'oméga-3

- Aliments d'origine végétale tels que l'huile de colza, l'huile de lin, l'huile de soja, les noix, les légumes à feuilles vertes ➔ acide alpha-linolénique
- Aliments d'origine animale\* tels que les poissons gras ➔ EPA, DHA

## Sources d'oméga-6

- Aliments d'origine végétale tels que l'huile de tournesol, l'huile de chardon, l'huile de pépins de courge, l'huile de germes de maïs, l'huile de pépins de raisins ➔ acide linoléique
- Aliments d'origine animale\* tels que la viande, le beurre, le lait et les produits laitiers, le jaune d'œuf ➔ acide arachidonique

\* La quantité de ces différents acides gras est influencée par le type d'alimentation des animaux et varie donc d'une région géographique à l'autre.

# Les acides gras trans

- Les acides gras trans sont des produits transitoires entre les acides gras saturés et les acides gras insaturés. Ils résultent d'une fermentation bactérienne qui se produit dans la panse des ruminants ainsi que de l'hydrogénation industrielle des huiles. Les acides gras trans se comportent dans l'organisme comme des acides gras saturés et ont également, de ce fait, des propriétés indésirables.

## Apport recommandé

- Limiter l'apport autant que possible, c'est-à-dire moins de 1% de l'apport énergétique quotidien

## Sources

Le beurre, le lait et les produits laitiers, les produits contenant des graisses (partiellement) hydrogénées (comme les margarines, les viennoiseries, les barres chocolatées, etc.)

# 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. Le cholestérol exerce plusieurs fonctions (p.ex. élaboration de la vitamine D, de différentes hormones et des sels biliaires).
- L'influence du cholestérol d'origine alimentaire sur les lipides sanguins a été longtemps surestimée; elle est par ailleurs très individuelle.

## Apport recommandé

- Pas significativement plus de 300 mg par jour

## Sources

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