



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

Les lipides



2022

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.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 : valeurs nutritionnelles de référence

(pour adultes, 18-65 ans)

Lipides	20-35 % de l'apport énergétique total, exemple : cela représente 44-78 g par jour pour un apport journalier de 2000 kcal
Acides gras saturés	< 10 % de l'apport énergétique total (cela correspond à max. 22 g pour 2000 kcal)
Acides gras monoinsaturés	10 – 15 % de l'apport énergétique total (cela correspond à env. 22-33 g pour 2000 kcal)
Acide alpha-linolénique	0.5 % de l'apport énergétique total (cela correspond à env. 1 g pour 2000 kcal)
Acide eicosapentaénoïque (EPA) et acide docosahexaénoïque (DHA)	250 mg par jour (pendant la grossesse et l'allaitement : 100-200 mg DHA supplémentaire)
Acide linoléique	4 % de l'apport énergétique total (cela correspond à env. 9 g pour 2000 kcal)

Source: OSAV, valeurs nutritionnelles de référence suisses 2022

Teneur en graisse de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Huile de colza	90 g	9 g par cs (10 ml)
Beurre / Margarine	82 g	8 g par cs (10 g)
Noix	67 g	17 g par portion de 25 g
Crème entière, pasteurisée	35 g	3.5 g par 1 cs (10 g)
Gruyère, gras	32 g	10 g par portion de 30 g
Chocolat au lait	31 g	6 g par ligne (20 g)
Salami	30 g	1 g par tranche de 4 g
Brun de Bâle	30 g	6 g par portion de 20 g
Saumon d'élevage, cru	13 g	15 g par portion de 110 g
Lait entier, pasteurisé	4 g	8 g par verre de 2 dl

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

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



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test nutritionnel

www.sge-ssn.ch/test



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



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch