

Les lipides

Les lipides sont communément appelés « graisses » ou « matières grasses ». On les associe souvent à la prise de poids ou à l'apparition de pathologies cardiovasculaires. Mais, ne vous y trompez pas! Ils sont indispensables au fonctionnement de l'organisme. Il existe simplement différents lipides, certains favorisent votre santé, d'autres, un peu moins.

Les graisses saturées

À limiter

Recommandation : 12% maximum de votre AET
(Apport Énergétique Total)
Soit 25g/jour pour une personne qui a besoin de
2000Kcal/jour

Les graisses saturées sont bien souvent d'origine animale :
beurre, crème, charcuterie, fromage, viande grasse...

Beurre
1 portion type
restaurant



17g

Saucisson
5 tranches



8g

Comté
Un morceau de 50g



15g

**Une côtelette de
porc**



10g

Les graisses saturées sont aussi d'origine végétale et se
retrouvent dans de nombreux produits transformés : Huile de
palme, biscuits, pâte à tartiner, chips

Cookie
Un moyen



4g

Pâte feuilletée
Une



45g

Chips
1 paquet de 150g



6g

Pâte à tartiner
2Càs



4g

Énergie	Kcal
Matières grasses	g
Dont acides gras saturés	g
Glucides	g
Dont sucres	g
Protéines	g
Sel	g

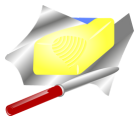
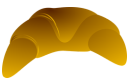
← Pour repérer la quantité de lipides totale sur les emballages

↖ Pour repérer les acides gras saturés sur les emballages

Les acides gras trans

Les "acides gras trans" sont majoritairement d'origine technologique et à limiter. On les trouve notamment dans les produits transformés

Viennoiseries industrielles Biscuits Pizzas/quiches industrielles Margarine
Barres chocolatées



Les oméga 6

Les oméga 6 sont indispensables. Néanmoins, inutile d'en consommer trop, notre apport est souvent élevé au détriment des oméga 3. Ce déséquilibre favorise les pathologies cardiovasculaires.

On en trouve dans la viande, les œufs, le beurre, le fromage, certaines huiles (tournesol, soja) et dans de nombreux produits transformés.

À privilégier

Les oméga 3

Les oméga 3 sont des acides gras « essentiels » dans le sens où notre corps est incapable de les fabriquer, c'est notre alimentation qui doit nous les apporter.

Notre consommation est insuffisante, nous devrions en consommer 3 fois plus. Ils ont un rôle essentiel dans le fonctionnement de notre cerveau, celui de notre système immunitaire, permettent de faire baisser les taux de cholestérol et prévenir l'apparition des pathologies cardiovasculaires.

Poissons gras
Sardines,
maquereaux



Huile
Lin, colza



Oléagineux
Noix, noisettes



**Légumes verts
à feuilles**
Mâche, épinards



Les oméga 9

Notre alimentation couvre généralement nos besoins en oméga 9. Inutile de chercher à en consommer plus. Ils sont néanmoins intéressants sur le plan cardiovasculaire.

Huile
Olive, tournesol



Noisettes - Noix
macadamia, cajou



Avocat



À retenir

Les lipides font partie des 3 familles de macronutriments qui apportent de l'énergie avec les protéines et les glucides. Ce sont les plus caloriques.

1g de lipides
9 Kcal



1g de glucides
4 Kcal



1g de protéines
4 Kcal



Dans le cadre d'une perte de poids, il est intéressant de veiller à un apport en lipides quotidien adapté.

En pratique

À privilégier



Huile d'olive pour la cuisson
Elle ne doit pas fumer



Huile riche en oméga 3 pour le reste
Lin, colza



Poisson gras 2 fois/semaine
Sardines, maquereaux, anchois, harengs



1 poignée d'oléagineux/jour
Amandes, noix, noisettes



3/4 poignées de légumes/jour
En pensant aux légumes à feuilles

À limiter



Viande grasse
1fois/semaine
Porc, agneau, boeuf



Charcuterie
1fois/semaine
Saucisson, rillettes



Fromage riche
1fois/jour maximum
Brie, emmental, comté, mascarpone



Produits transformés au minimum



Biscuits, viennoiseries, chips, plats préparés, pizzas surgelées, pâte à tartiner