

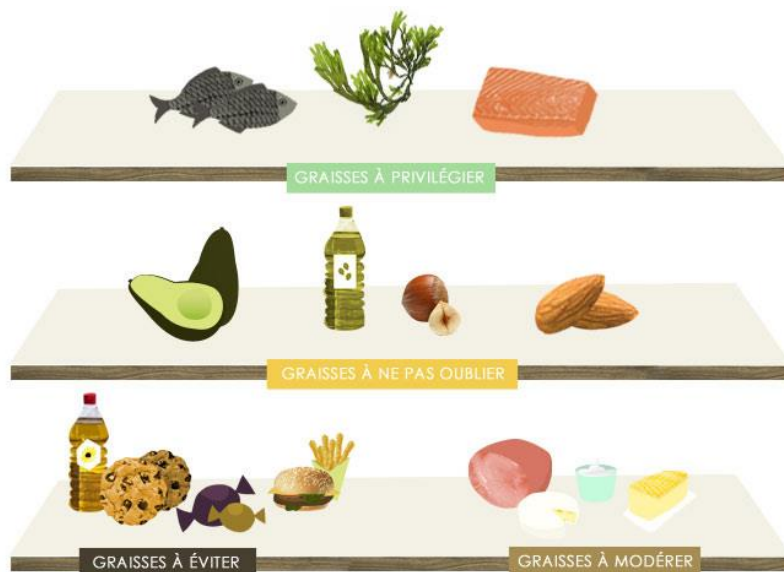
LE PETIT MOT DE LA DIETETICIENNE

Que sont les lipides ?

Plus connus sous le terme de **graisses**, les lipides constituent la 3^{ème} classe des nutriments avec les Glucides et Protéines. Ils apportent beaucoup d'énergie sous un petit volume. Ils sont malgré tout **essentiels**, car notre corps ne sait pas les fabriquer, ils possèdent de nombreuses fonctions au sein de notre organisme, en permettant la fabrication d'hormones et le transport sanguin de différents nutriments. Ils structurent la membrane de nos cellules et participent à leur fonctionnement. Il est donc primordial de ne pas les bannir de notre alimentation mais de veiller à un apport suffisant en graisses de **bonne qualité**.

Quels lipides choisir ?

Vous avez déjà entendu parler des «bonnes» et des «mauvaises» graisses. Je partage avec vous **ce mémo** afin d'identifier les graisses à privilégier et à limiter.



1° Les Acides Gras Saturés (AGS)

Ils sont reconnaissables car se solidifient à température ambiante. Ces **graisses animales** (charcuterie, fromages, beurre, crème, graisse de canard, de bœuf...) et **végétales** (huile de palme et de noix de coco) en consommation modérée, ont une vraie place dans notre alimentation.

2° Les Acides Gras Insaturés (AGI)

Ils se divisent en différents groupes : Les **Oméga Ω 3, 6 et 9**.

► **Les Ω 9** ou mono-insaturés majorent le «bon» cholestérol HDL.

Les sources alimentaires sont les huiles d'olive, colza, sésame, noisette ; les AGMI se trouvent aussi dans l'avocat et les fruits oléagineux.

► **Les Ω 3** ou polyinsaturés. L'action anti inflammatoire, le rôle préventif dans les maladies dégénératives du cerveau et autres bienfaits santé de ces lipides ne sont plus à démontrer.

Les sources alimentaires sont nombreuses : huiles de colza, soja, noix, graines de lin, pourpier, mâche, les poissons gras des mers froides et leurs huiles (maquereaux, harengs, sardines...), les filières animales (poules et vaches) nourries avec des graines de lin (*permettent une valeur nutritionnelle des œufs et du lait augmentée en oméga 3*).



Les Ω 3 empêchent la multiplication des cellules graisseuses **Un régime équilibré en Oméga 3 favoriserait la perte de poids, sans oublier de modérer sa consommation globale de graisses cachées dans les pâtisseries, viennoiseries, tartes...**

► **Les Ω 6** jouent un rôle important dans la fonction immunitaire, anti inflammatoire, hypocholestérolémiant...

Les sources alimentaires à privilégier sont les huiles de pépins de raisin, tournesol, germe de blé, maïs.

3° Les acides gras trans

Ils représentent un *problème de santé publique*. Ce sont des lipides naturels que l'on retrouve dans la viande et le lait.

Très utilisés par les industriels de l'agro alimentaire, ils donnent une meilleure stabilité de conservation aux produits dans lesquels ils sont utilisés comme le pain, les viennoiseries, les gâteaux, biscuits, pâte à pizza, les margarines, etc.

Les acides gras trans se sont révélés *dangereux*. Lorsqu'ils sont consommés en excès, ils favorisent notamment les maladies cardiovasculaires et l'apparition de certains cancers. Ce sont des graisses à bannir de votre alimentation en limitant, voire supprimant, de vos choix alimentaires les produits transformés.



La restauration scolaire reste très vigilante sur le choix et la qualité (label bio) des huiles végétales utilisées pour l'assaisonnement comme pour les cuissons des denrées, afin d'améliorer l'équilibre des apports en Ω 3, 6 et 9 de vos enfants.