

SOMMAIRE

LES LIPIDES

Qui sont-ils ?

Les chiffres clefs

Leurs rôles

Les apports conseillés

Les conséquences d'un excès en lipides

Les sources

Les lipides dans les produits Herbalife

Astuces

A retenir



Qui sont-ils ?

Ils sont plus couramment appelés « graisses ». Les lipides sont constitués de trois types d'acides gras : saturés, mono-insaturés ou poly-insaturés. Parmi les acides gras poly-insaturés, deux ne peuvent être fabriqués par l'organisme : l'acide linoléique et l'acide alpha linoléique. Ils sont dit essentiels et doivent être apportés chaque jour par l'alimentation. L'organisme est capable de fabriquer d'autres acides gras à partir de ceux-ci. L'acide linoléique est le père de la famille des oméga 6 et l'acide alpha linoléique est le père de la famille des oméga 3, dont font partie EPA et DHA. Si vous souhaitez approfondir ce sujet, référez-vous à notre newsletter sur les oméga 3 et 6, disponible sur le site internet www.herbalife.com, section 'France', rubrique 'Nouvelles'.

Les chiffres clefs

9 kcal. C'est l'énergie apportée par 1 g de lipides. Les lipides sont deux fois plus énergétiques que les protéines ou les glucides qui apportent 4 kcal par g.

30 à 35 %. C'est le pourcentage recommandé en lipides par rapport à l'Apport Énergétique Total (AET) d'une journée.

38 à 42 % de l'AET. C'est la part actuelle des lipides dans notre alimentation.



Leurs rôles

- Apport et réserve d'énergie. Une partie des lipides est stockée dans le tissu adipeux, qui représente une réserve d'énergie pour l'organisme.
- Constitution des membranes cellulaires.
- Vecteur de vitamines dites liposolubles (solubles dans les graisses) : A, D, E et K.
- Support de saveurs dans les aliments.
- Synthèse de certaines hormones notamment les hormones sexuelles.

La spécificité des acides gras saturés :

Ils favorisent l'apparition de troubles cardio-vasculaires lorsqu'ils sont consommés en trop grande quantité car ils entraînent la formation de plaque d'athérome (dépôts dans les vaisseaux).

La spécificité des acides gras mono-insaturés :

Ils ont un effet bénéfique sur le métabolisme des lipides et du cholestérol et sont peu sujets à l'oxydation. Ils sont à privilégier dans notre alimentation.

La spécificité des acides gras poly-insaturés oméga 6 :

L'acide linoléique est le précurseur de la famille des oméga 6. Cet acide gras doit être obligatoirement apporté par l'alimentation. À partir de lui, l'organisme pourra fabriquer d'autres acides gras de cette famille.

Les oméga 6 ont un effet sur la diminution du cholestérol en participant à la diminution du LDL cholestérol ou « mauvais cholestérol ». Ils interviennent également dans le bon état des couches superficielles de la peau et dans le système immunitaire.

La spécificité des acides gras poly-insaturés oméga 3 :

Les principaux acides gras oméga 3 sont l'acide alpha linoléique, l'acide éicosapenta-noïque ou EPA et l'acide docosahexanoïque ou DHA. L'organisme est capable de fabriquer EPA et DHA à partir de l'acide alpha linoléique, qui lui doit obligatoirement être apporté par l'alimentation.

Les oméga 3 participent au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire. Ils ont un effet sur la diminution des triglycérides et ont un rôle protecteur vis-à-vis des maladies cardiovasculaires. Ils interviennent aussi dans le développement du cerveau et du système nerveux.



Les apports conseillés

Les apports conseillés en lipides sont de 30 à 35 % de l'AET. Cela correspond à 70 à 80 g pour une femme et 85 à 100 g pour un homme.

D'un point de vue qualitatif, les recommandations sont de tendre vers la répartition suivante : 1/4 d'acides gras saturés, 1/2 d'acides gras mono-insaturés et 1/4 d'acides gras poly-insaturés. Actuellement notre alimentation est trop riche en lipides et notamment en acides gras saturés au détriment des acides gras insaturés. Un des objectifs du PNNS concerne les lipides. Il s'agit de réduire les apports lipidiques totaux à moins de 35 % des apports énergétiques journaliers, avec une réduction d'un quart de la consommation des acides gras saturés au niveau de la population.

En pratique, il est souhaitable de :

- Privilégier les lipides végétaux, sources d'acides gras insaturés.
- Limiter les lipides d'origine animale apportant des acides gras saturés et du cholestérol.

Exception faite pour les poissons gras (saumon, hareng, sardine, thon...) dont les lipides sont comparables à des lipides végétaux car ils sont riches en oméga 3.

Les conséquences d'un excès en lipides

La prise de poids : quelle que soit leur nature, saturés ou insaturés, les lipides en excès sont stockés dans le tissu adipeux.

Les maladies cardio-vasculaires : quand la consommation d'acides gras saturés et de cholestérol est trop importante, les risques de développer une maladie cardio-vasculaire augmentent (augmentation du taux de cholestérol, risque d'infarctus).




Les sources

Les acides gras saturés : ils sont présents principalement dans les aliments d'origine animale : viandes, œufs, fromages, beurre et dans certains aliments d'origine végétale (chocolat, huile de coprah extraite de l'amande de la noix de coco, huile de palme...).

Les acides gras mono-insaturés : ils sont présents dans les huiles d'olive, de colza, d'arachide... mais également dans les fruits oléagineux (noisette, amande, pistache...).

Les acides gras poly-insaturés : ils sont présents dans les huiles de colza, soja, noix, tournesol, pépin de raisin, dans les margarines végétales et les poissons gras.




On peut distinguer aussi : les lipides d'ajout représentés par le groupe des corps gras (beurre, huile, crème, margarine...) et les lipides cachés dans les aliments (pâtisseries, charcuteries, viennoiseries, fromages, chips, frites...).

Nature des lipides	Aliments	Poids de la portion (g)	Teneur en lipides (g)
AJOUT 	1 noix de beurre ou de margarine	5	4
	1 cuillère à soupe de crème fraîche 30% Mat. Gr.	30	9
	1 cuillerée à soupe d'huile	10	10
	1 cuillerée à soupe de mayonnaise	20	16
CACHÉS 	1 yaourt nature au lait demi-écrémé	125	2
	1 part de fromage	30	8
	1 pot de fromage blanc 40% de Mat. Gr.	100	8
	15 crevettes roses	50	0,5
	1 tranche de jambon	30	1
	1 filet de poisson blanc de taille moyenne	100	1
	1 cuisse de poulet	220	5
	1 bifteck	130	5,5
	1 filet de saumon	100	10
	1 entrecôte	140	16,5
	1 merguez	60	18
	1 portion moyenne de frites	110	20
	1/8 de quiche lorraine	200	32
	1 pot de crème gélifiée	100	4
	6 carrés de chocolat noir	25	7
	1 religieuse	130	13
	1 part de tarte au fruits	130	20
	1 crème brûlée	100	29
8 olives vertes	20	2,5	
8 olives noires	20	6	
1 poignée de cacahuètes	30	16	



Les sources (suite...)

Exemple d'une journée apportant 75 g de lipides :

PETIT-DEJEUNER	DEJEUNER	DINER
		
Café 2 tartines de pain 2 noisettes de beurre (10 g) 1 verre de jus d'orange 1 verre de lait	Tomates vinaigrette (1 c. à s. d'huile) Bifteck grillé Tagliatelles + 1 noisette de beurre (5 g) Yaourt nature 1 part de tarte aux fruits	Poisson papillote + huile d'olive (1 c. à s. d'huile) Riz petits légumes + noisette de beurre 30 g de fromage 1 fruit + Pain



Les lipides dans les produits Herbalife

Herbalifeline est riche en acides gras oméga 3, EPA et DHA. Il est intéressant par son apport non négligeable en ces deux acides gras. Herbalifeline est une excellente façon de compléter la consommation quotidienne en oméga 3.

Astuces

- Pour privilégier les bonnes graisses :

Les acides gras insaturés sont liquides à température ambiante. Les acides gras saturés, eux, sont solides à température ambiante.

- Pour un bon apport en oméga 3 :

Mangez du poisson 3 fois par semaine dont au moins une fois du poisson gras. Pour les viandes, comptez 2 à 3 fois en alternant viandes maigres et viandes grasses. Et pour les œufs 1 à 2 fois par semaine est tout à fait raisonnable.

- Pour limiter l'ajout de lipides :

Variez les modes de cuisson : grillé, à l'eau, poché, en cocotte, en papillote, à l'étuvée... Les moyens de cuisson sont multiples, alternez les cuissons entraînant un ajout de lipides avec d'autres plus légères.

- Pour mesurer la quantité de matières grasses ajoutée :

Gardez toujours une cuillère à portée de main pour doser quand vous cuisinez.

A retenir

- Les lipides jouent des rôles importants et certains ne peuvent être synthétisés par l'organisme.
- Les lipides sont les nutriments les plus caloriques et notre consommation actuelle en est trop importante.
- D'un point de vue qualitatif, les lipides d'origine végétale et le poisson gras sont à favoriser.
- Un bon moyen de visualiser la quantité de lipides est de mesurer les matières grasses d'ajout à l'aide d'une cuillère.

Sources :

- Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3ème édition, coordonnateur Ambroise Martin, éditions TEC & DOC.
- La composition des aliments, tableau des valeurs nutritives, Souci.Fachmann.Kraut, 6ème édition revue et complétée, édition MEDPHARM.
- Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France, rapport du Haut Comité de la santé publique juin 2000.