



Les lipides

Définition, rôles et particularités des lipides
Quels sont les aliments sources de lipides ?
Les recommandations du PNNS et comment y arriver ?
Les alternatives Herbalife
Ce qu'il faut retenir

Les lipides: définition & rôles

Définition

Les lipides plus connus sous le terme de « corps gras », sont les macronutriments les plus énergétiques puisqu'ils apportent 9 calcs au gramme. Ils sont présents dans les aliments sous plusieurs formes dont les triglycérides et les phospholipides eux mêmes constitués d'acides gras. Certains acides gras sont dits insaturés* : l'acide linoléique (famille des oméga 6) et alpha linoléique (famille des oméga 3), qui ont de plus la particularité d'être essentiels ET indispensables.

*En savoir plus :

Les acides gras sont des molécules constitués d'une chaîne carbonée pouvant ou non présenter des doubles liaisons. En cas d'absence sur cette chaîne de double liaison, on est en présence d'un acide gras dit « saturé ».

Si la chaîne porte une double liaison on a affaire à un acide gras mono insaturé (AGMI), si enfin, la chaîne en présente plusieurs, on appelle alors cet acide gras, un poly insaturé (AGPI).

Les acides gras des familles oméga 6 et oméga 3 ont pour caractéristique d'avoir leur première double liaison située respectivement à 6 carbones (n-6) et 3 carbones (n-3) de l'extrémité de la chaîne carbonée.

Ces AGPI (linoléique et alpha linoléique) sont aussi qualifiés comme étant essentiels et indispensables. Essentiels car ils remplissent une fonction obligatoire dans l'organisme ; indispensables car ils doivent être présents dans notre alimentation, notre organisme ne sachant pas les fabriquer à partir d'autres substances.

Et les acides gras trans ? Ils peuvent être naturellement présents dans certains aliments (lait, fromage par exemple), ou encore issus de procédés technologiques visant à modifier la structure de l'acide gras (par hydrogénation).

« Les études épidémiologiques ont montré qu'une consommation excessive d'acides gras trans (> à 2% de l'apport énergétique total) est associée à une augmentation du risque cardiovasculaire. Cependant aucune augmentation du



risque cardiovasculaire n'a été mise en évidence avec la consommation d'acide gras trans d'origine naturelle. » Source ANSES.
L'ANSES rappelle aussi que le lien « cause à effet est encore en cours d'évaluation ».

Rôles et particularités des lipides



1- Les nombreux rôles des acides gras ont été longtemps « sous évalués ». Les « lipides » ont souffert pendant de nombreuses années d'une image défavorable : **SOURCE D'ENERGIE STOCKABLE**, les lipides devaient à tout prix, disparaître de notre alimentation, aucune matière grasse ne pouvant être saine !

2- Mais les acides gras ne sont plus aujourd'hui considérés comme uniquement une source d'énergie, ils ont d'autres rôles, souvent essentiels pour le **BON FONCTIONNEMENT DE NOTRE ORGANISME**. Ils sont par exemple les constituants obligatoires de certaines structures (telles que les membranes cellulaires) et de certaines molécules (hormones par exemple).

3- On sait aussi que les AG poly insaturés jouent désormais un **ROLE DANS LA PREVENTION DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES, DE CERTAINS CANCERS** et plus récemment de certaines maladies dégénératives.

Tous les acides gras ne se valent pas ! Il est indispensable de bien les connaître pour bien les consommer !

4- Enfin, les lipides ont une particularité : **ILS PARTICIPENT A LA TEXTURE ET AUX GOUTS DES ALIMENTS**. Ils donnent à nos aliments leur onctuosité, leur côté crémeux et velouté...De plus ils sont chargés d'arômes. Cette particularité explique peut-être notre attachement au « gras » et notre consommation (un peu) excessive de matières grasses.

Les recommandations et comment y arriver ?

Les recommandations



LE PROGRAMME NUTRITION & SANTE – PNNS- RECOMMANDE DE MODERER NOTRE CONSOMMATION DE CORPS GRAS...

L'Agence Nationale Alimentation Environnement Travail (ANSES) a récemment (2010) publié de nouvelles recommandations pour les apports nutritionnels conseillés en lipides. « En l'absence d'excès d'apport énergétique, l'ANSES recommande que la part des lipides atteigne 35 à 40% de l'apport énergétique quotidien ; une fourchette globalement respectée par les consommateurs français même si 43% des adultes et 34% des enfants la dépassent. »

Cette réévaluation nous amène à ces chiffres :

Apport énergétique quotidien	40% de cet apport (en kcal)	Soit en lipides (1 g de lipide = 9 kcal)
1500 kcal	600 kcal	$600/9 = 67$ g
2000 kcal	800 kcal	$800/9 = 89$ g
2500 kcal	1000 kcal	$1000/9 = 111$ g



Rappel : les autres nutriments énergétiques doivent couvrir nos besoins en énergie à hauteur de 45 à 50% pour les glucides et 15% environ pour les protéines.

Ces grammages ne sont pas très évocateurs car les lipides sont souvent « cachés ». Il est donc essentiel de pouvoir les traduire en quantité d'aliments !

De plus, **la qualité** des matières grasses consommées joue un rôle important ! Les acides gras saturés, consommés actuellement en excès doivent être limités.

La consommation d'acides gras insaturés (précurseurs de la famille des omégas) doit être encouragée.

Il faudra donc veiller à « diversifier les apports en graisses végétales et animales pour respecter l'équilibre des apports entre les différents acides gras » ANSES.

Les apports nutritionnels conseillés (ANC) en AGPI pour la population française sont de :



	Oméga 6 (acide linoléique)	Oméga 3 (acide alphalinolénique)
Homme adulte	10 g	2 g
Femme adulte	8 g	1,6 g

Les derniers résultats de l'enquête Individuelle Nationale de Consommation Alimentaire (INCA) nous montrent :

- des apports en oméga 6 satisfaisants
- des apports en oméga 3 insuffisants
- un rapport oméga 6 / oméga 3 trop élevé

COMMENT Y ARRIVER ?

- PRIVILEGIER LA CONSOMMATION D'HUILES VEGETALES



À l'exception de l'huile de palme et de coprah, il est conseillé de consommer à chaque repas une portion d'huile végétale d'origine diverse : Colza, tournesol, olive, noix...ou encore des mélanges.

Voici quelques repères pour couvrir nos besoins en oméga 3

1 grande cuillère d'huile de lin = 7,7g d'oméga 3

1 grande cuillère d'huile de colza = 1,3g d'oméga 3

1 grande cuillère d'huile de noix = 1,4 g d'oméga 3

Pour garder intact ces qualités nutritionnelles, ces huiles seront consommées crues.



- **CONSOMMER DU POISSON 3 FOIS PAR SEMAINE DONT 1 FOIS DU POISSON GRAS**

Les poissons présentent plusieurs avantages :
Ils sont moins gras que la plupart des viandes pour un apport en protéines identique
Leurs lipides sont de bonne qualité nutritionnelle.

Quelques repères :
50 g de maquereau = 1,3g d'oméga 3
100 g de saumon = 2,5g d'oméga 3
100g de sardine = 1g d'oméga 3

- **LIMITER LES CONSOMMATIONS DE CORPS GRAS SATURÉS**

Il y a plusieurs façons de limiter ces corps gras :

- en diminuant les portions de viandes, de fromages. 100 à 150g de viande chaque jour et 30 g de fromage suffisent ; en consommer plus, c'est irrémédiablement augmenter les quantités de corps gras dans son alimentation.
- en variant les types de viandes, et leurs modes de cuissons : alterner viandes blanches et viandes persillées, cuisson pochée, rôtie, en sauce...
- en choisissant les laitages demi-écrémés plutôt que ceux au lait entier. Les apports en calcium sont identiques, en revanche, ils contiennent deux fois moins de matières grasses, et encore des vitamines A et D dont sont dépourvus les laitages écrémés.
- en modérant les consommations de charcuteries, pâtisseries, viennoiseries riches en matières grasses « cachées ».



- **LIMITER LES CONSOMMATIONS DE CORPS GRAS TRANS**

Seuls les acides gras trans d'origine technologique seraient délétères pour la santé. Il conviendra donc de les éviter ! Ils sont surtout présents dans les préparations issues de l'industrie agro alimentaire (viennoiseries, margarines par exemple). Pour les identifier, lisez les étiquettes ! Si dans la liste des ingrédients, vous trouvez : corps gras, ou huile ou matières grasses partiellement hydrogénées, changez pour un autre produit ! L'ANSES a rédigé des recommandations pour l'industrie agro alimentaire et fixe à 1% la limite d'AGT dans les préparations y compris dans les margarines.

Les acides gras trans peuvent également se former lors du chauffage des huiles à haute température : cette pratique est donc à éviter.

ET DANS LE CADRE D'UN CONTRÔLE DE POIDS ?

Dans le cadre d'un contrôle de poids, il est essentiel de prendre de nouvelles habitudes alimentaires ! Pour maîtriser vos apports énergétiques en lipides, il sera nécessaire de passer par de nombreux apprentissages :

- Apprendre à cuisiner avec des huiles végétales
- Apprendre à varier les types de viandes et leur mode de cuisson
- Apprendre à choisir, à cuisiner et à consommer le poisson

Consommer des huiles crues en assaisonnement sur les hors d'œuvres, les salades, c'est nutritionnellement très correct et délicieux !

Votre coach Herbalife est là pour ça ! Il vous guidera vers cette nouvelle hygiène de vie !

Pour autant, lors d'un contrôle de poids, la bonne méthode consiste à diminuer ses apports énergétiques pour puiser dans les stocks constitués dans le tissu



adipeux. Comme nous l'avons évoqué dans un précédent numéro, les apports en protéines doivent être maintenus pour éviter la fonte musculaire. En revanche, les apports d'énergie sous forme de lipides doivent être diminués mais en aucun cas supprimés car ils restent essentiels pour assurer le bon fonctionnement de votre organisme.

Les alternatives Herbalife

Des substituts de repas



AYEZ LE REFLEXE FORMULA 1 HERBALIFE : les produits de la gamme Formula 1 contiennent les nutriments essentiels pour remplacer un repas. Pratiques et délicieux...vous allez adorer !

SOUS LA FORME DU SHAKE

Disponible en boîte ou en sachets, ce substitut de repas est une **boisson nutritionnelle** à préparer avec 250 ml de lait ½ écrémé.

Apports essentiels :

- Macro nutriments : des glucides dont des fibres, des protéines, des lipides.
- Micro nutriments : 11 vitamines et 12 minéraux

Avantages produits :

Le shake répond évidemment à toutes les exigences réglementaires.

L'apport lipidique est maîtrisé, tant sur le point quantitatif que qualitatif, puisque c'est l'huile de colza qui apparaît dans les ingrédients. La consommation d'huile de colza est recommandée puisque sa composition en acide gras permet de rééquilibrer nos apports en AGPI.

SOUS FORME DE BARRE REPAS

La Barre Repas Formula 1 Express possède de nombreux atouts : nomade, facile à transporter et sans préparation !

Apports essentiels :

- Macro nutriments : protéines, glucides dont des fibres et lipides
- Micro nutriments : 11 vitamines et 12 minéraux

Avantages produits :

Sa facilité d'utilisation et sa disponibilité immédiate sans préparation, en font un substitut de repas incontournable !

L'apport lipidique est maîtrisé. Les AGPI y sont bien représentés.

Les autres solutions sources de glucides

HERBALIFELINE

Apports essentiels :

Acides gras poly insaturés provenant d'huile de poisson.



Avantages produits :

Notre alimentation est souvent trop riche en acides gras saturés provenant des graisses d'origine animale. Or pour son bon fonctionnement, l'organisme a besoin de graisses insaturées qui fournissent un bon équilibre des composants lipidiques du sang et participent au bon fonctionnement cardio-vasculaire.

Conseils d'utilisation :

1 capsule 3 fois par jour.

Ce qu'il faut retenir

Les lipides sont des nutriments essentiels et indispensables car ils assurent de nombreuses fonctions dans notre organisme.

On distingue plusieurs structures et qualités de lipides qu'il est nécessaire de connaître pour faire les bons choix quotidiens.

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée mais aussi dans le cadre d'un contrôle de poids, il faut encourager la consommation de poisson gras et d'huiles végétales riches en oméga 3 (colza, noix par exemple) afin de ré-équilibrer nos apports en acides gras indispensables.

Les autres sources de lipides (viandes, charcuteries, pâtisseries) doivent être consommées avec modération.

Sources

« Apports nutritionnels conseillés pour la population française. »
Programme National Nutrition Santé
Rapport sur « les acides gras trans » - ANSES
Rapport sur « les acides gras de la famille oméga3 » - ANSES
Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr, passeportsante.net