



Groupe d'aliments fournisseurs de lipides

Font partie de ce groupe: beurre, beurre à rôtir, huile, fruits à coque et graines

**Les lipides sont les principaux nutriments de ce groupe d'aliments.
Mais ces différents aliments apportent encore d'autres nutriments:**



Beurre et beurre à rôtir

vitamines A, D, E



Huile de colza

vitamine E



Fruits à coque et graines

protéines, glucides, fibres alimentaires,
acide folique, vitamine E, potassium,
calcium, magnésium

Check-list

Combiner correctement les graisses d'origine végétale et animale fournit au corps tous les acides gras et les substances associées (par ex. les vitamines) dont il a besoin. Parmi ces recommandations, lesquelles suivez-vous déjà?

- Pour les salades, utilisez une huile pressée à froid. L'huile de colza locale est particulièrement recommandée. L'huile de noix ou l'huile de lin permettent de varier les plaisirs.
- Remplacez la margarine par du beurre sur les tartines, utilisez le beurre pour affiner les plats. Le beurre est un produit suisse naturel et, contrairement à la margarine, aucun additif n'entre dans sa fabrication.
- Pour la cuisson, choisissez une matière grasse résistante à la chaleur, comme le beurre à rôtir, la crème à rôtir ou l'huile de colza HOLL.
- Agrémentez régulièrement votre bircher ou votre salade de fruits à coque ou de graines.
- Consommez les pâtisseries, les snacks, les produits de fast-food et autres produits prêts à l'emploi avec modération.

Préférez le lait entier et les produits à base de lait entier. Ils contiennent nettement plus de précieux acides gras et vitamines liposolubles que les produits à base de lait écrémé.



Lipides: quelles sont leurs fonctions dans l'organisme?

Les lipides, aussi appelés matières grasses, remplissent une multitude de fonctions importantes dans le corps. Ils aident à couvrir nos besoins en énergie, entrent dans la composition des membranes cellulaires et protègent des organes comme les yeux et les reins grâce à une petite couche de graisse. Les lipides envoient en outre des signaux indiquant si des processus inflammatoires doivent être freinés ou stimulés. Par ailleurs, notre corps a besoin de matières grasses pour assimiler quatre des treize vitamines, à savoir les vitamines A, D, E et K. Les acides gras sont les principaux composants des lipides. Toutes les matières grasses contiennent un mélange d'acides gras dans des proportions variables. Ceux-ci sont tous importants pour notre corps et devraient être consommés chaque jour. Il est donc recommandé d'intégrer des matières grasses à chaque repas.

Particularités de la matière grasse lactique

La matière grasse du lait est très complexe. Composée de plus de 400 acides gras différents, elle est unique.

- Près de la moitié des acides gras saturés de la matière grasse lactique sont à chaîne courte ou moyenne, ce qui les rend particulièrement digestes. Absorbés par l'intestin, ils sont transportés directement vers le foie et rapidement utilisés pour produire de l'énergie.
- La consommation de produits laitiers entiers et de leurs acides gras à chaîne longue favorise la santé du cœur et du cerveau.
- L'acide butyrique, présent dans la matière grasse lactique, a des propriétés anti-inflammatoires.
- La diversité des acides gras donne sa saveur à la matière grasse du lait, notamment au beurre.

Informations sur le cholestérol

Le cholestérol est une substance similaire à la matière grasse. Notre corps en produit une partie, tandis que l'autre est fournie par la nourriture. Le cholestérol remplit de nombreuses fonctions vitales dans l'organisme et nous est donc indispensable. Toutefois, un taux de cholestérol élevé dans le sang augmente le risque de maladies cardiovasculaires. Voici les informations essentielles à connaître:

Le cholestérol...

... est nécessaire au métabolisme des graisses. S'il est en excès dans le sang, il se dépose contre les parois des vaisseaux et favorise la calcification des artères.

... apporté par l'alimentation a peu d'effet sur le taux de cholestérol sanguin. En effet, la majeure

partie du cholestérol sanguin est produite par l'organisme, qui maintient le taux de cholestérol en équilibre chez une personne en bonne santé. Si on consomme moins de cholestérol, le corps en produit plus. Si on en consomme beaucoup, il en produit moins. Un taux de cholestérol en déséquilibre est le signe d'un dysfonctionnement entre la production et la dégradation du cholestérol.

... n'a pas besoin d'être réduit dans l'alimentation. Il est préférable d'avoir une alimentation équilibrée plutôt que pauvre en cholestérol. Vous pouvez continuer de consommer du beurre et des œufs, que l'on dit riches en cholestérol. Veillez à adopter un mode de vie sain dans l'ensemble, incluant des repas équilibrés et de l'activité physique.

Mes remarques:



Les différents acides gras

- **Les acides gras saturés** sont surtout présents dans la viande et la charcuterie, le beurre, le lait et les produits laitiers. On les a longtemps considérés comme mauvais pour le taux de cholestérol, mais on sait aujourd'hui que ce n'est pas le cas.
- **Les acides gras mono-insaturés** se trouvent principalement dans l'huile de colza, l'huile de tournesol, l'huile d'olive et les fruits à coque.
- Dans **la famille des acides gras polyinsaturés**, deux d'entre eux sont essentiels pour notre corps. Cela signifie que nous ne pouvons pas les produire nous-mêmes et devons les ingérer par la nourriture. Il s'agit de l'acide alpha-linolénique, un acide gras oméga-3, et de l'acide linoléique, l'acide gras oméga-6 le plus courant.

Quelle différence entre graisses trans animales et industrielles?

Les acides gras trans se forment naturellement dans le tube digestif des ruminants et se retrouvent par conséquent dans les produits laitiers et la viande de bœuf, de mouton et de chèvre. Les acides gras trans d'origine animale n'ont pas de conséquence sur notre santé. En revanche, les acides gras trans d'origine industrielle ont de nombreux effets indésirables sur notre corps. Ils favorisent notamment les maladies cardio-vasculaires. Ces acides gras trans apparaissent lors du processus d'hydrogénation partielle des huiles végétales, ou lorsque des huiles sont chauffées à très haute température pour saisir, frire ou cuire. On les ingère surtout dans les pâtisseries, les sucreries, les snacks, les produits de fast-food et les produits prêts à l'emploi. La loi suisse limite la teneur en acides gras trans industriels dans les aliments à 2 g pour 100 g des lipides totaux. Conseils pour réduire la consommation d'acides gras trans industriels:

- Privilégiez les aliments non transformés.
- Consommez les produits prêts à l'emploi avec modération.



Acides gras oméga-3 et oméga-6

On trouve principalement les oméga-3 dans l'huile de lin, l'huile de colza, l'huile de chanvre et l'huile de noix, mais aussi dans les algues et dans la graisse de poisson. Les oméga-6 sont surtout présents dans les huiles végétales comme l'huile de tournesol et l'huile de carthame, ainsi que dans la viande et les œufs. Comme ces deux acides gras sont en concurrence dans l'organisme, il convient de les consommer dans des proportions appro-

priées pour que le corps puisse les utiliser de manière optimale. Conseils pour y parvenir:

- Privilégiez l'huile de colza, l'huile de noix et l'huile de noisette,
- Consommez du lait, de la viande et des œufs provenant d'animaux élevés au pâturage.

