Comprendre les matières grasses

STRUCTURE · FONCTIONS · SOURCES · ÉQUILIBRE

De quoi parle-t-on ?

Les lipides alimentaires sont majoritairement des triglycérides : une molécule de glycérol liée à trois acides gras. Selon leur structure chimique, ces acides gras sont saturés, mono-insaturés ou polyinsaturés. La nature et la proportion des acides gras déterminent le profil lipidique propre à chaque aliment.

1 Des fonctions physiologiques multiples

Énergie 9 kcal par gramme et stockage sous forme de triglycérides.

Structure Phospholipides et cholestérol participent aux membranes cellulaires.

Régulation Certains acides gras sont précurseurs de médiateurs physiologiques.

Vitamines Les lipides alimentaires facilitent l'absorption des vitamines A, D, E et K.

2 Comprendre les familles d'acides gras

SATURÉS

Aucune double liaison. Présents notamment dans le beurre, certains fromages, les charcuteries, l'huile de coco et l'huile de palme. Un excès de certains AGS est défavorable au risque cardiovasculaire.

MONO-INSATURÉS

Une double liaison. L'acide oléique, oméga-9, est notamment présent dans l'huile d'olive, l'avocat et plusieurs fruits à coque.

POLYINSATURÉS

Plusieurs doubles liaisons. Ils regroupent notamment les familles oméga-6 et oméga-3, présentes dans différentes huiles, graines, noix et produits de la mer.

ACIDES GRAS INDISPENSABLES

L'acide linoléique (oméga-6) et l'acide alpha-linolénique, ALA (oméga-3), ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme : ils doivent être apportés par l'alimentation. Ils servent aussi de précurseurs à d'autres acides gras à longue chaîne.

3 Visibles ou invisibles : une distinction pratique

MATIÈRES GRASSES VISIBLES

Ajoutées ou facilement identifiables : huiles, beurre, margarine, crème.

MATIÈRES GRASSES INVISIBLES

Naturellement présentes ou intégrées : fromages, charcuteries, pâtisseries, plats préparés, oléagineux, graines, avocat.

4 Comparer les principales sources

HUILES

Le profil dépend de l'huile : olive riche en acide oléique ; colza, noix et lin sources d'ALA. L'alternance améliore la diversité des apports.

BEURRE

Contient majoritairement des acides gras saturés et apporte de la vitamine A. À intégrer dans la variété, sans en faire l'unique matière grasse.

OLÉAGINEUX

Noix, amandes, noisettes et pistaches associent lipides insaturés, fibres, protéines, vitamines et minéraux.

GRAINES

Lin, chia, sésame, courge ou tournesol ont des profils distincts. Les graines de lin sont à consommer moulues pour mieux valoriser leurs nutriments.

5 Comment construire un apport lipidique varié ?

1. Alterner les huiles selon leurs profils et leur usage culinaire.
2. Associer huiles, fruits à coque et graines plutôt que rechercher une source unique.
3. Tenir compte des matières grasses invisibles dans l'équilibre global du repas.
4. Limiter la répétition des produits riches en acides gras saturés ou très transformés.

À RETENIR

La qualité des lipides dépend du profil en acides gras. L'objectif n'est pas de supprimer les matières grasses, mais de diversifier les sources et d'équilibrer acides gras saturés, mono-insaturés et polyinsaturés.

Innocenti Charlene
Diététicienne nutritionniste

CINNOSANTE
DIÉTÉTIQUE · NUTRITION · PRÉVENTION