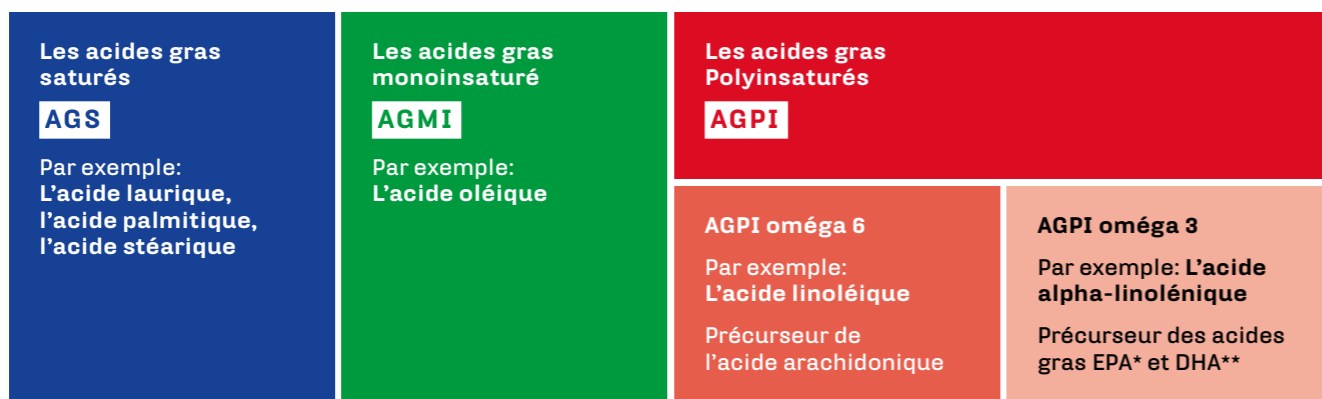


# infoGraph#15: **LES GRAISSES** ASPECTS QUALITATIFS

► Les graisses ou lipides sont les nutriments les plus concentrés en énergie. Ils sont essentiellement constitués de triglycérides, eux-mêmes composés de trois acides gras fixés à une molécule de glycérol.

## ① Les familles d'acides gras



\*Acide eicosapentaénoïque \*\*Acide gras docosahexaénoïque

**Les AGS** → Il est préférable de les consommer en quantité modérée. On les trouve principalement dans les graisses de la viande et du lait (beurre) ainsi que dans les matières grasses végétales solides à températures ambiante (palme, coco, beurre de cacao).

**Les AGMI** → Ils devraient être les acides gras majoritaires de l'alimentation. On les trouve en concentration particulièrement importante dans certaines huiles (par ex. colza, olive) et fruits à coque (par ex. noisettes, amandes).

**Les AGPI** → L'acide linoléique (oméga 6) et l'acide alpha-linolénique (oméga 3) sont les principaux AGPI contenus dans les aliments végétaux. Ils sont appelés **acides gras essentiels**, car ils ne peuvent pas être synthétisés par le corps humain et doivent être fournis par l'alimentation. De nombreuses huiles, fruits à coque et graines oléagineuses en sont une bonne source. Ils peuvent être transformés dans l'organisme en acides gras à chaînes plus longues comme l'acide arachidonique (oméga 6) ou les acides EPA et DHA (oméga 3). Les deux chaînes de transformation des oméga 6 et des omé-

ga 3 sont en concurrence. Une consommation très importante d'acide linoléique (oméga 6) peut restreindre la capacité de l'organisme à synthétiser de l'EPA et du DHA (oméga 3). On trouve également des AGPI à longues chaînes dans les produits animaux. L'acide arachidonique principalement dans les graisses de la viande et des produits laitiers. Les acides gras EPA et DHA dans le poisson et les fruits de mer.

**Les AGPI oméga 6 et oméga 3** sont indispensables, même si c'est en petites quantités. Comme l'alimentation occidentale est généralement riche en oméga 6, on recommande au quotidien d'utiliser des huiles qui n'en contiennent pas trop et qui contiennent aussi des oméga 3, comme par exemple l'huile de colza ou de lin.

**Les acides gras EPA et DHA** → ne se trouvent presque que dans le poisson et les fruits de mer. Pour ceux qui ne consomment pas ou rarement ces aliments, il peut être utile, dans certaines situations et en accord avec un professionnel de la santé, de prendre des oméga 3 à longue chaîne sous forme de capsules, par ex. d'huile de micro-algues.

## ② La répartition des acides gras dans les graisses alimentaires

