



Recommandations concernant les lipides

Les lipides sont après les glucides et les protéines la troisième catégorie de substances nutritives principales. Ils sont indispensables pour de multiples fonctions corporelles. Selon la pyramide alimentaire suisse, la consommation quotidienne de lipides devrait représenter entre 20 et 35% (40% maximum) de l'apport énergétique journalier. La quantité mais aussi et surtout le type de lipides absorbés (c.-à-d. leur teneur en différents acides gras) jouent un rôle important pour la santé humaine.

1. Les lipides, une source d'énergie

Les lipides sont les nutriments les plus riches en énergie: ils fournissent deux fois plus d'énergie (calories) par gramme que les glucides ou les protéines. Une consommation excessive d'huiles ou de graisses ou d'aliments gras peut conduire à un surpoids et à de l'adiposité. Les huiles et les graisses sont en revanche d'importantes vecteurs de goût, des sources de vitamines liposolubles A, D, E et K et d'acides gras essentiels.

2. Qu'est-ce qu'un acide gras (AG) et quels sont les AG particulièrement importants?

Les acides gras sont les composants des graisses alimentaires et sont classés en trois groupes:

- **Les acides gras saturés:** Le corps humain peut les produire et il n'est pas absolument nécessaire d'en consommer. On en trouve principalement dans les aliments d'origine animale et les produits fabriqués à partir de ces aliments (beurre, fromage, charcuterie, pâtisserie) mais aussi dans l'huile de palmiste ou la graisse de coco.
- **Les acides gras monoinsaturés:** On en trouve dans l'huile de colza et l'huile d'olive. Une consommation accrue d'acides gras monoinsaturés en lieu et place des acides gras saturés permet de réduire le taux de cholestérol et, partant, le risque de maladies cardiovasculaires. Les acides gras monoinsaturés devraient représenter la part principale d'acides gras dans notre alimentation.
- **Les acides gras polyinsaturés:** Ils sont essentiels, car le corps humain n'est pas en mesure de les produire, ils doivent lui être fournis par la nourriture. Les acides gras polyinsaturés peuvent être subdivisés en acides gras n-6 (oméga 6) et en acides gras n-3 (oméga 3). On en trouve dans les aliments d'origine végétale et dans les poissons gras. Ils participent, entre autres, à la régulation des processus inflammatoires.



S'ils sont consommés en lieu et place des acides gras saturés, ils sont bénéfiques pour la santé car ils permettent de prévenir les maladies cardiovasculaires.

3. Quelle est la quantité requise?

Part de lipides recommandée par rapport à l'apport énergétique journalier de 2000 kcal/8374 kJ¹

	Part de lipides dans les besoins énergétiques journaliers	Quantité correspondante
Lipides totaux	20-35% (max. 40%)	45-80 g (max. 90 g)
AG saturés	< 10%	< 20 g
AG monoinsaturés	10-15% (max. 20%)	20-35 g (max. 45 g)
AG polyinsaturés		
➤ AG n-6 (oméga-6)	2,5-9%	5,5-20 g
➤ AG n-3 (oméga-3)	0,5-2%	1-4,4 g

¹ 2000 kcal/jour correspondent aux besoins énergétiques moyens d'une femme de poids normal et ayant une faible activité physique

4. Quelle huile ou quelle graisse devrais-je privilégier?

Pour absorber suffisamment d'acides gras essentiels, il faudrait consommer des lipides et des huiles riches en acides gras monosaturés et en acides gras polyinsaturés. Conseils:

- 2 à 3 cuillères à soupe quotidiennes (20 à 30g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza
- 1 portion journalière (20-30 g) de fruits à coque (noix, noisettes, amandes, etc.) ou de graines non salées
- Consommer du beurre, de la margarine, de la crème, etc. avec modération (env. 1 cuillère à soupe = 10 g par jour)
- Consommer du poisson 1 à 2 fois par semaine (poissons plus gras de préférence, tels que hareng, truite, saumon)

Si vous souhaitez réduire votre apport énergétique ou suivre une alimentation pauvre en lipides, il est préférable de consommer du lait, de la viande et des produits sucrés ou salés qui sont moins gras. Il ne faudrait pas limiter la quantité d'huiles végétales de bonne qualité.

5. Quels sont les lipides recommandés durant la grossesse et la période d'allaitement?

Durant la grossesse et l'allaitement, les poissons gras sont une bonne source d'acides gras oméga 3 à chaîne longue. Toutefois, certains de ces poissons contiennent des quantités élevées de méthylmercure, de dioxines et de substances qui ont un effet similaire à celui de la dioxine. Ces substances peuvent avoir des effets néfastes sur le développement du fœtus et du nourrisson. C'est pourquoi il est conseillé de suivre les recommandations suivantes durant la grossesse et l'allaitement:

- Eviter des anguilles, de l'espadon, du marlin, du requin ainsi que du hareng et du saumon de la mer Baltique
- Limiter la consommation de thon frais ou de brochet élevé à l'étranger à une portion (100 – 120 g) par semaine

D'entente avec votre médecin, il est conseillé de consommer le cas échéant des compléments alimentaires ou des suppléments contenant des acides gras essentiels.

6. Documents

- **Fiche thématique sur les lipides** : Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV
- **Informations et documents complémentaires sur les lipides** : Société Suisse de Nutrition SSN

