



**Petit Guide  
futé  
des graisses**

**Coach Poids Santé**

# Le petit guide futé des graisses

Publié dans 3 juin 2014 par [Coach Poids Santé](#) du blog [Conseils Pour Maigrir](#)

## Il y a graisses et graisses !

On parle de **graisse** pour qualifier un lipide ayant une consistance solide à température ordinaire. À différencier des huiles de consistance liquide. Les lipides représentent environ 20 % du poids du corps.

Pour simplifier, on distingue 2 groupes.

### A – Le groupe des isoprénoïdes :

- Les stéroïdes (dont le cholestérol, les hormones),
- Les diterpènes (vitamines liposolubles)
- Les autres terpènes (comme le menthol)

### B – Le groupe des acides gras constitue la branche principale des lipides avec

- Les éicosanoïdes, précurseurs des molécules de l'inflammation.
- Les glycérophospholipides,
- Les sphingolipides,
- Les triglycérides (TG) avec les **acides gras saturés (AGS)**, les acides gras **mono-insaturés (AGMI)** et les acides **gras polyinsaturés (AGPI)**.

## Les acides gras, de bonnes graisses à doser

Les TG sont constitués d'un groupement méthyl, d'une chaîne carbonée plus ou moins longue et d'un groupement carboxylique.

**Les acides gras saturés (AGS) :** Sans double liaison et synthétisés par l'organisme donc pas indispensable dans l'alimentation.

- Acide Butyrique C4, Acide Palmitique C 16; Acide Laurique C 16, Acide Stéarique C 18, Acide Lignocérique C 24

**Les acides gras mono-insaturés (AGMI) :** Avec une double liaison et synthétisés par l'organisme à partir des glucides donc pas de supplémentation.

- Acide Palmitoléique (C16 : 1ω7), Acide Oléique (C18 : 1 ω9), Acide Nervonique(C24 : 1ω9)

La présence d'une double liaison dans un acide gras entraîne une isomérisation cis-trans. Les acides gras naturels sont CIS.

**Les fameux acides gras TRANS ne sont donc pas naturels.** Très peu se retrouvent dans les produits laitiers (2,5 à 6,4 % des graisses dans le lait), des graisses et viande de ruminants (environ 4,5 %).

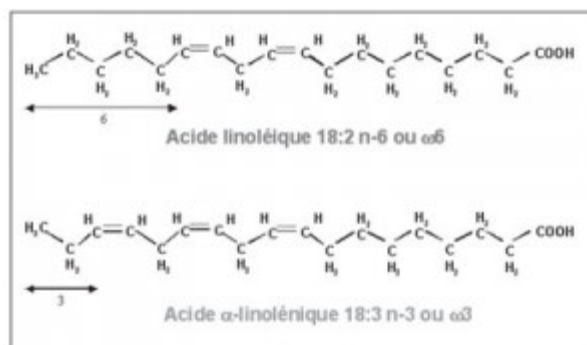
La plus grande quantité consommée se trouve cependant dans les produits industriels : Pain /sandwich (4 g à 21 g d'acides gras trans sur 100 g de

graisses), viennoiseries (24 % à 35 %), craquelins (0,1 % à 17 %), pâte à pizza / pâte feuilletée (16 % à 61 %), gâteaux (12 % à 36 %).

**Les acides gras polyinsaturés (AGPI) :** Avec plusieurs doubles liaisons, 2 sous-familles avec les Oméga 6 ( $\omega 6$ ) et les Oméga 3 ( $\omega 3$ ) dont **les précurseurs ne sont pas synthétisés par l'organisme et doivent être apportés par l'alimentation.**

**Oméga 6 :** Acide Linoléique ou LA ( $C_{18:2\omega 6}$ ) **essentiel**, Acide Gammalinoléique ou GLA ( $C_{18:3\omega 6}$ ), Acide Dihomogammalinoléique ( $C_{20:3\omega 6}$ ), Acide Arachidonique ( $C_{20:4\omega 6}$ )

**Oméga 3 :** Acide Alpha-linoléique ou ALA ( $C_{18:3\omega 3}$ ) **essentiel**, Acide Stéaridonique ou SDA ( $C_{18:5\omega 3}$ ), Acide Eicosapentaénoïque ou EPA ( $C_{20:5\omega 3}$ ), Acide docosahexaénoïque ou DHA ( $C_{22:6\omega 3}$ )



La transformation de ces 2 acides gras **essentiels** et **précurseurs**, constitue les deux familles d'acides gras  $\omega 6$  et  $\omega 3$ , nécessaires au maintien d'une fonction biochimique, cellulaire et physiologique.

Il n'existe ni de transformation métabolique ni de substitution fonctionnelle entre les deux familles  $\omega 6$  et  $\omega 3$  mais ils entrent en compétition vis-à-vis des mêmes enzymes du métabolisme des **AGPI**.

## **Un apport essentiel et équilibré des acides gras : LA et ALA**

Un excès ( $\omega 6$ ) peut donc être préjudiciable à la transformation de l'acide alpha-linolénique (**ALA**/ $\omega 3$ ) et compromettre la génération d'acide eicosapentaénoïque (**EPA**/ $\omega 3$ ) et d'acide docosahexaénoïque (**DHA** / $\omega 3$ ) à partir de leur précurseur.

Il existe un rapport optimal entre ces deux classes d'acides gras qui actuellement dans l'alimentation humaine occidentale apporte **environ 16 fois plus  $\omega 6$  que  $\omega 3$** . La normale se situe entre 1 et 4.

Ces acides gras agissent de manière complexe dans l'organisme. La transformation des  $\omega 6$  conduit à des composés pro-inflammatoires, pro-thrombotiques et hypertenseurs tandis que ceux issus des  $\omega 3$  ont globalement un effet inverse.

Un excès trop prononcé  $\omega 6$  par rapport aux  $\omega 3$  tendrait à favoriser le développement de diverses maladies comme les **maladies cardiovasculaires**, des **cancers** et **diverses maladies inflammatoires et auto-immunes**.

**Un excès chronique d'oméga 6 couplé à un déficit en oméga 3 favoriserait L'obésité, selon une étude française publiée dans le journal of Lipid Research**

| Sources d'acides gras oméga-3  | Sources d'acides gras oméga-6  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'huile et les graines de lin</li> <li>• L'huile et les graines de chanvre (24%)</li> <li>• Huile de Colza</li> <li>• Huile de Cameline</li> <li>• Huile de noix</li> <li>• Les graines de chia</li> <li>• L'huile et les graines de citrouille</li> <li>• Huile de Pérille</li> <li>• Sources marines</li> <li>• Les huiles de poisson</li> <li>• L'huile de krill</li> <li>• La mâche</li> <li>• Le pourpier</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'huile de bourrache</li> <li>• L'huile d'onagre</li> <li>• L'huile d'argan</li> <li>• Huile de carthame</li> <li>• Huile de Tournesol</li> <li>• Huile de maïs</li> <li>• Soja et germe de blé</li> <li>• La spiruline</li> <li>• L'huile de cassis</li> <li>• L'acide linoléique conjugué CLA</li> <li>• L'huile et les graines de chanvre (60%)</li> </ul> |

## Ce que je vous recommande au quotidien

- Réduire les **graisses saturées (AGS)** en éliminant le plus de produits transformés et industriels (produits laitiers, produit de la panification, plats préparés...)
- **Varié les huiles** mais le Colza est parfait et l'association **Olive-Colza** présente un équilibre parfait dans sa répartition.
- Les huiles : première pression à froid
- On évite la **cuisson des acides gras polyinsaturés**
- Occasionnellement **découvrir** de nouveaux goûts

- **Encourager** les producteurs locaux pour les viandes. Attention riche en  $\omega 6$  à cause de leur nourriture à base de maïs ou de tournesol.
- Privilégier le **poisson sauvage**
- Le Beurre : il n'est pas indispensable ! Sinon du **bio**
- Fromage : **Peu et du bon** ! Affiné en cave avec juste une petite place entre les légumes et le fruit.
- Œufs : filière Bleu-Blanc-Cœur (filiale lin)
- Pour faire baisser votre **cholestérol total** : Levure de riz rouge, marche régulière, 1 cas Huile de lin, vérifier votre **thyroïde**.

Cela réduira le déséquilibre du rapport 6/3 et le risque thrombotique.

**ATTENTION une graisse, bonne ou mauvaise, c'est toujours 9 kcal /g donc quand on veut maigrir, on les réduit et on conserve les meilleures.**

## **Ce petit guide sur les graisses vous a plu ? Partagez-le**

Merci de partager cet article sur **Twitter**, sur **Facebook** ou sur **Google+** en cliquant sur un ou plusieurs des boutons ci-dessous. Si vous l'avez trouvé sympa, bien sûr !

Merci d'avance. **Offrez-le !**



**Vous devriez lire aussi : [Fuir les graisses pour maigrir](#)**