

## LES ACIDES GRAS :

Voici une courte description des acides gras que l'on retrouve dans notre alimentation:

### **- Les Acides Gras Saturés (AGS) :**

Ils sont présents dans le lait, le fromage, le beurre, la viande, la charcuterie, l'huile de coco, l'huile de palme ou encore dans la végétaline.

Ils sont souvent diabolisés mais les AGS fournissent de l'énergie, sont sources de vitamines (A, D, E, K), jouent un rôle dans la structure des membranes cellulaires, permettent la synthèse et la transmission des messages hormonaux...

Les AGS doivent être consommés en quantité raisonnable pour ne pas être nocif pour l'organisme. Sinon ils augmentent le taux de cholestérol (LDLcholesterol), augmentent le risque de maladie cardio-vasculaires et d'obésité...

De plus, plusieurs études scientifiques ont remis en question le lien direct entre consommation AGS (en quantité raisonnable) et de maladies cardio-vasculaires.

Aujourd'hui on sait que les acides laurique, myristique et palmitique sont les plus athérogènes.

Ainsi on recommande d'équilibrer l'apport en AGS en non de les exclure de l'alimentation car ils ont des rôles bénéfiques pour l'organisme.

### **- Les Acides Gras Mono-Insaturés (AGMI)**

Dans l'alimentation les AGMI sont surtout représentés par :

- les omégas 7 (w7) présents dans l'huile de noix de macadamia, les noix de macadamia, l'arbousier, l'huile de foie de morue, l'huile d'avocat...

- les omégas 9 (w9) présents dans l'huile d'olive ou encore de sésame, les noisettes, les amandes, les pistaches...

Ces omégas permettent de réduire le risque de maladies cardio-vasculaires, ainsi que le taux de mauvais cholestérol (en préservant le bon) et ils permettraient un meilleur contrôle de la glycémie...

À savoir, ces omégas ne sont pas essentiels car ils peuvent être synthétisés par l'organisme mais un apport alimentaire reste indispensable pour couvrir vos besoins.

### **- Les Acides Gras Polyinsaturés (AGPI)**

Dans l'alimentation les AGPI sont surtout représentés par

- Les omégas 6 avec l'acide arachidonique présent dans les produits animaux et l'acide linoléique présent dans l'huile de tournesol, de pépin de raisin et de carthame.

- Les omégas 3 avec l'acide alpha linoléique présent dans l'huile de noix, de cameline, de lin et les EPA et DHA présent dans les poissons gras.

Les omégas 6 et 3 sont appelés acides gras essentiels car ils ne sont pas synthétisés par l'organisme. Ils sont donc apportés exclusivement par l'alimentation.

## RÔLES DES ACIDES GRAS ESSENTIELS

Les omégas 6		Les omégas 3	
Rôles	Sources	Rôles	Sources
Participent au maintien de l'intégrité de la peau	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huiles : de pépin de raisin, de pépin de courge, de carthame...</li> <li>- La viande nourrie au maïs et soja. Retrouve excès w6 dans la chair</li> <li>- Les produits laitiers...</li> </ul>	Participent au bon développement et au bon fonctionnement de la rétine, du cerveau, et du système nerveux	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huile de cameline, de lin, de chanvre...</li> <li>- L'avocat,</li> <li>- Les poissons gras (saumon, sardine, maquereau...),</li> <li>- Les fruits à coques...</li> </ul>
Participent à la fonction reproductrice		Permettent un maintien des fonctions cognitives (le langage, la mémoire, l'attention...)	
Participent à la fonction plaquettaire		Permettent de limiter les caillots sanguins (action anti-thrombotique)	
Diminue le taux de cholestérol en diminuant le mauvais cholestérol le LDLc		Diminue le taux de triglycérides	
Active le système immunitaire		Action anti-inflammatoire	
		Régule le débit sanguin (anti arythmique)	
Un apport suffisant en oméga 6 contribue donc à la prévention des maladies cardio-vasculaires		Un apport suffisant en oméga 3 contribue donc à la prévention des maladies cardio-vasculaires et neuro-vasculaires	