

Les lipides

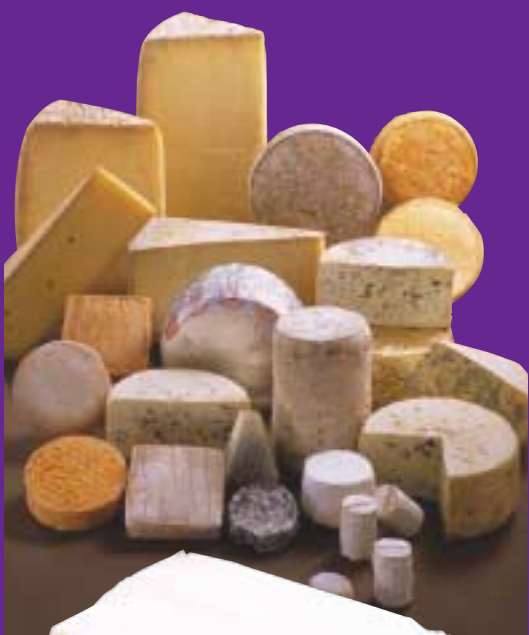
Stocker l'énergie

Du grec *lipos* qui signifie gras.

Les acides gras, qui constituent les lipides, sont plus ou moins saturés. Ils ont des rôles différents selon leur degré de saturation et leur identité.

Indispensables au bon fonctionnement de nos cellules, les lipides sont une forme de **stockage de l'énergie**. Certains sont nécessaires au développement du cerveau et de la vision.

Notre corps peut synthétiser la majorité des acides gras poly-insaturés sauf 2, dits « essentiels », que nous devons trouver dans notre alimentation : l'**acide linoléique** (oméga 6 : $\omega 6$) et l'**acide α -linoléique** (oméga 3 : $\omega 3$)

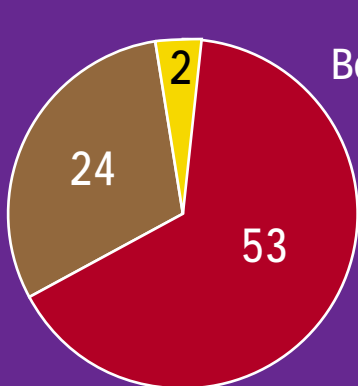


Où les trouve-t-on ?

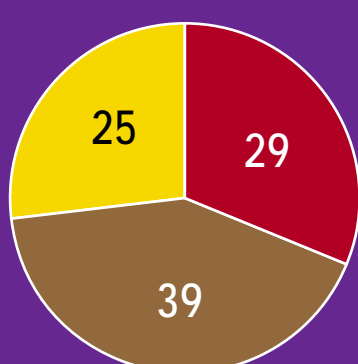
Les différents acides gras sont en proportions variables selon l'origine et la nature des aliments.

Les aliments riches en acides gras :

- **saturés** (graisses solides) : beurre, lard, produits laitiers, huile de palme (coprah)
- **insaturés** : huiles
- **poly-insaturés** : huiles de poisson, huiles végétales

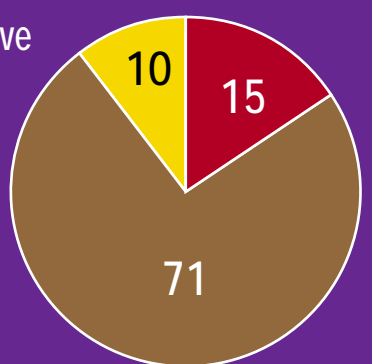


Beurre

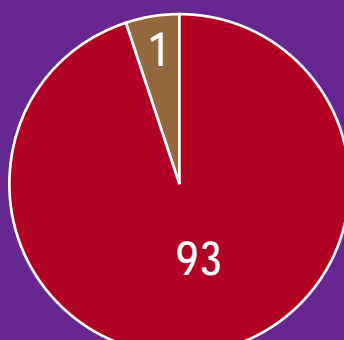


Huile de poisson

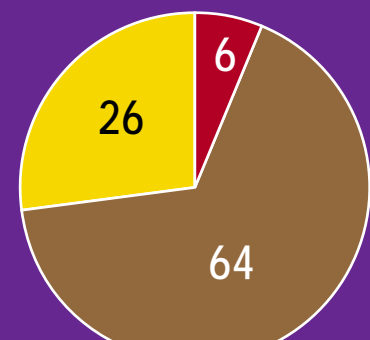
Huile d'olive



Graisse de friture



Huile de colza

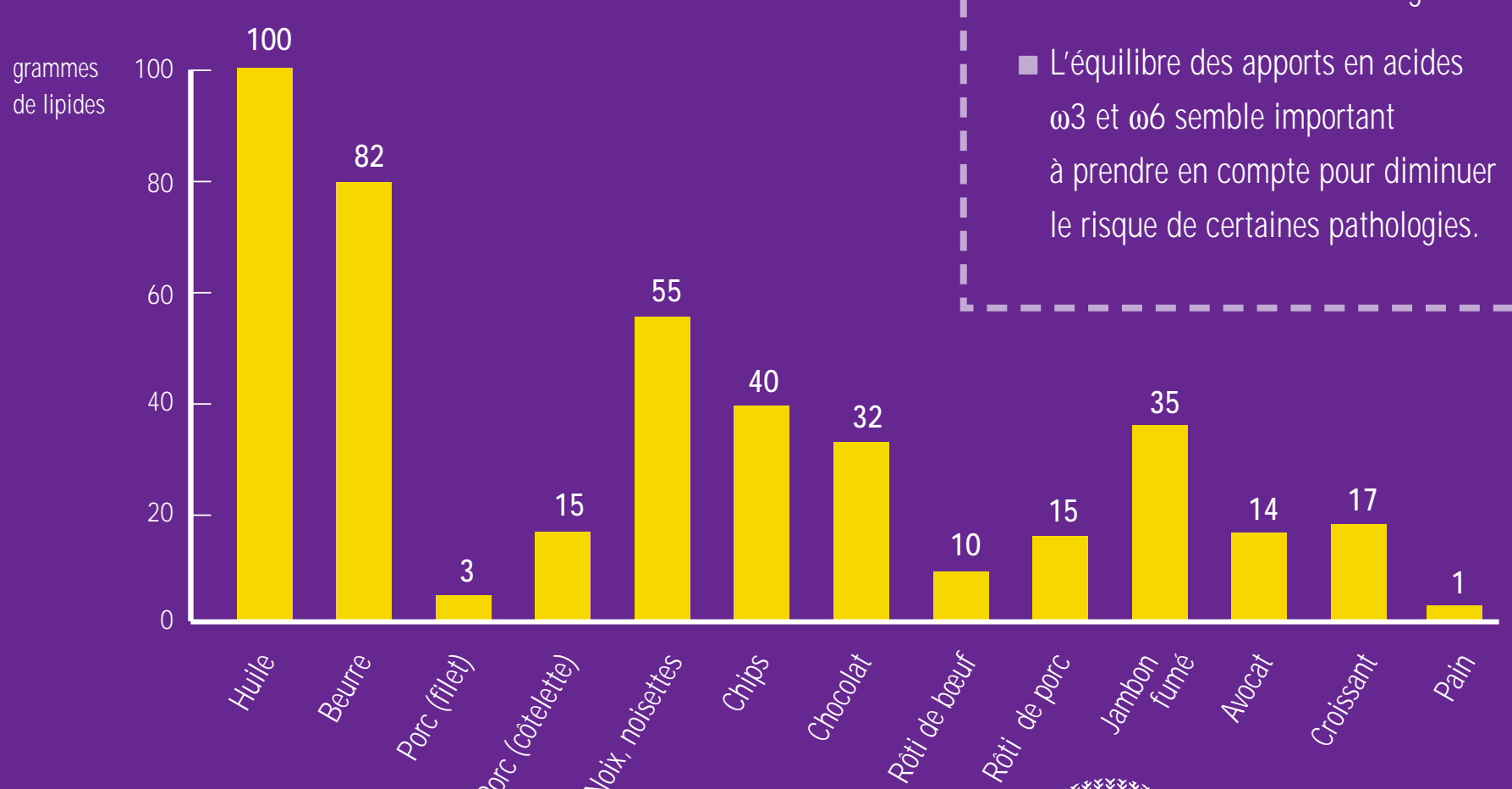


■ Saturés
■ Mono-insaturés
■ Poly-insaturés
En %

Toutes les huiles végétales sont riches en **acide linoléique** ($\omega 6$).

Les huiles de colza, de noix et de soja sont riches en **acide α -linoléique** ($\omega 3$).

Teneur en graisses pour 100 grammes d'aliment



Le saviez-vous ?

- Certaines vitamines ne sont apportées que par les graisses :
 - vitamine A dans les produits laitiers,
 - vitamine E dans les huiles végétales.
- L'équilibre des apports en acides $\omega 3$ et $\omega 6$ semble important à prendre en compte pour diminuer le risque de certaines pathologies.

Photo © INRA