

Aider les patients à rééquilibrer leurs apports en matières grasses

Fiches d'accompagnement



Les enjeux de la consommation de matières grasses :

Une alimentation variée et équilibrée, accompagnée d'une activité physique régulière, est clé pour être en bonne santé. L'équilibre des apports en matières grasses compte aussi. Or en France :

- La consommation d'acides gras saturés est élevée.
- La consommation d'acides gras insaturés est insuffisante, notamment d'oméga 3 (ALA, DHA et EPA) :

Les apports moyens en acides gras oméga 3 (ALA, DHA et EPA) des adultes sont environ 2 fois trop faibles* !

Le rôle des huiles végétales :

Les acides gras insaturés oméga 3 ALA et oméga 6 AL doivent être **apportés par notre alimentation car notre corps ne sait pas les fabriquer**. Ils sont présents notamment dans **les huiles végétales**. Chacune a sa propre composition en oméga 3, 6 et 9 : il faut donc **les varier pour optimiser leurs apports**.

Mais ce n'est pas toujours facile ! Les huiles combinées (type ISIO 4) sont une solution intéressante pour l'apport en oméga 3 et 6, tout en limitant les acides gras saturés.

Les apports de l'huile combinée ISIO 4 :

ISIO 4 est une huile issue de 4 graines (colza, tournesol, tournesol à haute teneur en acide oléique et lin) pour des apports optimisés :

10 µg de vitamine D
Soit **200 %** de l'apport journalier**

-6 mg de vitamine E
Soit **~50 %** de l'apport journalier**



1,9 g d'oméga 3 (ALA)
Soit **~88 %** de l'apport journalier***

4,6 g d'oméga 6
Soit **~50 %** de l'apport journalier***

Pour 2 cuillères à soupe d'huile ISIO 4 (quantité recommandée par jour)

Lesieur vous propose aujourd'hui cet outil pour donner des conseils pratiques aux patients et les aider à rééquilibrer leurs apports en matières grasses.

ALA = acide alpha-linolénique, DHA = acide docosahexaénoïque, EPA = acide eicosapentaénoïque

*ANSES, L'essentiel des recommandations sur l'alimentation Santé Publique France + Etude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3). Maisons-Alfort, 2017, p. 535.

**European Commission "Information on Nutrition and Health Claims", avril 2021.

***ANSES, Apports en acides gras de la population vivant en France et comparaison aux apports nutritionnels conseillés définis en 2010, 2015.



Les matières grasses, de la grossesse à la diversification alimentaire



Pourquoi c'est important ?

Que vous soyez enceinte, allaitante ou pour votre nourrisson, il est important de consommer des matières grasses de qualité :

Pour les femmes enceintes et le fœtus : la consommation d'acides gras insaturés et notamment d'oméga 3 (ALA, DHA), est essentielle. Par exemple, les oméga 3 (DHA) contribuent au développement du cerveau*. Varier les huiles végétales est un bon moyen d'augmenter les apports en oméga 3 (ALA).



Besoins quotidiens = 2,5 g d'oméga 3 ALA par jour**

Soit concrètement***:

2 + 1/2 cuillères à soupe d'huile combinée (type ISIO 4) sur une salade ou en cuisson
OU 1 cuillère à soupe d'huile combinée (type ISIO 4) + 100 g de maquereau
+ 1 poignée de graines de lin (env. 8,5 g)

Pour les nourrissons : les oméga 3 ALA sont nécessaires à la croissance et au développement*.



Besoins quotidiens (4-6 mois) = 0,3 g d'oméga 3 ALA par jour**

Soit concrètement : 1/2 cuillère à café d'huile combinée (type ISIO 4) dans les purées mixées

*La consommation d'acide docosahexaénoïque (DHA) par la mère contribue au développement normal du cerveau du fœtus et de l'enfant allaité pour une consommation journalière de 200 mg de DHA, en plus de la consommation journalière d'acides gras oméga 3 recommandée pour les adultes, soit 250 mg de DHA et d'EPA. Les oméga 3 (ALA) et les oméga 6 (AL) sont nécessaires à la croissance et au développement normaux des enfants pour 2 g d'oméga 3 (ALA) et 10 g d'oméga 6 (AL) par jour dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain.

**Estimation pour un apport énergétique de 2260 kcal/jour pour une femme enceinte ; recommandation ANSES ALA = 0,45% de l'apport énergétique et recommandation énergie = 600 kcal/jour pour un enfant de 6 mois

***Table Cical de l'ANSES



Les conseils de mon médecin :



DE LA GROSSESSE À LA DIVERSIFICATION



Mon mémo pratique

Pour la santé de votre bébé il faut être attentif à lui apporter des matières grasses de qualité, et ce dès la grossesse !
C'est essentiel pour son développement et sa croissance.

Exemples d'aliments à favoriser



Fruits secs :
noix, noisettes...
1 poignée/jour



Huiles végétales combinées (type ISIO 4),
ou mono ingrédient (huile de colza, huile de
tournesol...), margarine
1 à 2 cuillères à soupe/jour



Poissons gras :
saumon, sardine,
maquereau...
1 x/semaine



en poudre :
1/2 cuillère à café
de temps en temps

1 cuillère à café/jour

1 cuillère à café
de poissons
mixés/semaine

Les aliments à réduire (et à éviter pour votre bébé)



Charcuteries



Aliments gras et
sucrés : viennoiseries...



Sauces riches en acides gras saturés
à base de beurre, de crème
(alternatives : sauces à base d'huiles
végétales, de yaourt...)



Vielles grasses :
bœuf, agneau...

Les astuces pour des apports de qualité

- Favoriser les plats faits maison pour mieux maîtriser la quantité et la qualité des matières grasses.
- Varié les sources de matières grasses végétales (huiles de colza, de tournesol, margarines...) pour diversifier les apports. Une bonne solution peut être les huiles combinées (type ISIO 4), ou d'utiliser plusieurs types d'huiles (huiles de colza, de tournesol...).
- Favoriser les cuissons nécessitant moins de matières grasses, comme au four, à la vapeur, au wok...
- Ajouter une cuillère d'huile combinée (type ISIO 4) dans les purées de légumes de bébé lors de la diversification.

Les repères pour votre bébé

X 1
cuillère à
café d'huile
ISIO 4/jour



160 % des apports en **oméga 3** (ALA) de votre bébé*
25 % des apports en **vitamine D** de votre bébé**
40 % des apports en **vitamine E** de votre bébé***

*ALA = Acide alpha-linolénique ; recommandation ANSES ALA = 0,45% de l'apport énergétique et recommandation énergie = 600 kcal/jour pour un enfant de 6 mois

**EFSA, Dietary reference values, 2016

***Afssa, Apports nutritionnels conseillés pour la population française. 3e édition. Coordonnateur Ambroise Martin. Lavoisier, 2001



Rééquilibrez vos apports en matières grasses au quotidien

Pourquoi c'est important ?

Les 3 règles d'or d'une alimentation équilibrée sont **LA DIVERSITÉ, LA QUALITÉ ET LA QUANTITÉ**. Les matières grasses y jouent un rôle important, mais tous les acides gras ne se valent pas :

Les acides gras insaturés : présents notamment dans les produits végétaux (huiles de tournesol, de lin, de colza, d'olive, de noix...), et les poissons gras. Ces acides gras sont recommandés au quotidien, notamment les oméga 3 et 6. Les apports moyens en acides gras oméga 3 (ALA, DHA et EPA) des adultes sont environ 2 fois trop faibles*.

Les huiles végétales sont une bonne source d'acides gras insaturés : il faut les varier car elles n'apportent pas toutes les mêmes acides gras (penser par exemple aux huiles combinées type ISIO 4).



Besoin d'un adulte en oméga 3 ALA :**
2,2 g / jour (-2 +1/3 cuillères à soupe d'huile combinée)



Besoin d'un enfant (6 ans) en oméga 3 ALA :**
1,8 g / jour (-1 + 3/4 cuillères à soupe d'huile combinée)

Les acides gras saturés : présents en grande quantité dans les produits animaux comme la viande et le beurre, et dans certaines huiles comme l'huile de coco ou de palme. Ils sont à limiter. Cependant, nous en consommons trop :

Les acides gras trans : produits lors du chauffage à haute température (viennoiseries...). Ils sont à éviter au maximum.

Consommation :
14,4 % de l'apport énergétique total***

Recommandation :
max 12 % de l'apport énergétique total****

Il est donc important de **varier les sources de matières grasses**, et de favoriser celles apportant des **acides gras de meilleure qualité**.

* ANSES, L'essentiel des recommandations sur l'alimentation Santé Publique France + Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3). Maisons-Alfort, 2017. p. 535.

**ALA =acide alpha-linolénique ; Estimation pour un apport énergétique de 2000 kcal/jour pour un adulte, et 1650 kcal/jour pour un enfant de 6 ans

*** ANSES, Apport moyen en acides gras pour la population adulte française (18-79 ans), issu de l'analyse des données d'INCA 3 (Etude Individuelle Nationale sur les Consommateurs Alimentaires), 2017.

**** Les précis de diététique, Recommandations nutritionnelles pour la population, 2020.

Les conseils de mon médecin :





Mon mémo pratique

L'objectif est de rééquilibrer sa consommation de matières grasses pour limiter les acides gras saturés et favoriser les insaturés, notamment les oméga 3.

Exemples d'aliments à favoriser



Fruits secs :
noix, noisettes...
1 poignée/jour



Huiles végétales combinées (type ISIO 4), ou mono ingrédient (huile de colza, huile de tournesol...), margarine
1 à 2 cuillères à soupe/jour



Poissons gras :
saumon, sardine,
maquereau...
1 x/semaine



Viandes maigres :
volaille...

Les aliments à réduire



Charcuteries



Aliments gras et
sucrés :
viennoiseries...



Sauces riches en acides gras saturés
à base de beurre, de crème
(alternatives : sauces à base d'huiles
végétales, de yaourt...)



Viandes grasses :
bœuf, agneau...

Les astuces pour maîtriser ses apports

- Favoriser les plats faits maison pour mieux maîtriser les types de matières grasses ajoutées et donc leur quantité et qualité.
- Varié les sources de matières grasses végétales (huiles de colza, de tournesol, margarines...) pour diversifier les apports. Une bonne solution peut être les huiles combinées (type ISIO 4), ou d'utiliser plusieurs types d'huiles (huiles de colza, de tournesol...).
- Favoriser les cuissons nécessitant moins de matières grasses : au four, à la vapeur, au wok...

Les repères

X 2
cuillères à
soupe d'huile
ISIO 4/jour



88 % des apports quotidiens en oméga 3 (ALA)*
200 % des apports quotidiens en vitamine D**
50 % des apports quotidiens en vitamine E**
d'un adulte

*ALA = acide alpha-linolénique ; estimation pour un apport énergétique de 2000 kcal/jour pour un adulte
**European Commission, "Information on Nutrition and Health Claims", avril 2021



Prévention cardiovasculaire : les matières grasses, ça compte !



Pourquoi c'est important ?



On constate **une augmentation du risque des maladies cardiovasculaires**, notamment après l'âge de 50 ans*. Cette tendance à la hausse souligne le **rôle de l'alimentation** dans la prévention de maladies, mais également l'importance de l'attention portée aux **apports en matières grasses**.



Alimentation et cholestérol sont en effet intimement liés, d'où l'importance :

- de diminuer les **acides gras saturés**, présents en grande quantité dans les produits animaux comme la viande et le beurre, et dans certaines huiles comme l'huile de coco ou de palme.
- de favoriser les **acides gras insaturés**** (notamment les oméga 3), que l'on trouve principalement dans les poissons gras, les oléagineux, le colza ou les huiles combinées (type ISIO 4).

D'autres facteurs importants sont à prendre en compte pour limiter le risque de maladies cardiovasculaires* :

- Une **alimentation variée, équilibrée** et des portions adaptées aux besoins.
- Une consommation de **sel et de sucres limitée**.
- La pratique d'une **activité physique régulière**.
- Une consommation d'**alcool modérée, pas de tabac**.

*Ministère de la Santé et de la Prévention, Maladies cardiovasculaires, consulté en août 2022

**Le remplacement d'une matière grasse riche en acides gras saturés par une matière grasse riche en acides gras insaturés permet de réduire le taux de cholestérol LDL. Le cholestérol LDL est un facteur de risque cardiovasculaire



Les conseils de mon médecin :





Mon mémo pratique

Assurer un apport en matières grasses de qualité aide à limiter le risque de maladies cardiovasculaires : suivez le guide !

Exemples d'aliments à favoriser



Fruits secs :
noix, noisettes...
1 poignée/jour



Huiles végétales combinées (type ISIO 4), ou mono ingrédient (huile de colza, huile de tournesol...), margarine
1 à 2 cuillères à soupe/jour



Poissons gras :
saumon, sardine,
maquereau...
1 x/semaine



Viandes maigres :
volaille...

Les aliments à réduire



Charcuteries



Aliments gras et sucrés :
viennoiseries...



Sauces riches en acides gras saturés à base de beurre, de crème
(alternatives : sauces à base d'huiles végétales, de yaourt...)



Viandes grasses :
bœuf, agneau...

Les astuces pour maîtriser ses apports

- ▶ Favoriser les plats faits maison pour mieux maîtriser les types de matières grasses ajoutées et donc leur quantité et qualité.
- ▶ Varier les sources de matières grasses végétales (huiles de colza, de tournesol, margarines...) pour diversifier les apports. Une bonne solution peut être les huiles combinées (type ISIO 4), ou d'utiliser plusieurs types d'huiles (huiles de colza, de tournesol...).
- ▶ Favoriser les cuissons nécessitant moins de matières grasses, comme au four, à la vapeur, au wok...
- ▶ Manger de tout, faire du sport régulièrement, et limiter l'alcool et le tabac !

Les repères

X 2

cuillères à
soupe d'huile
ISIO 4/jour



88 % des apports quotidiens en **oméga 3** (ALA)*
200 % des apports quotidiens en **vitamine D****
50 % des apports quotidiens en **vitamine E****
d'un adulte

*ALA = acide alpha-linolénique ; estimation pour un apport énergétique de 2000 kcal/jour pour un adulte
**European Commission, "Information on Nutrition and Health Claims", avril 2021

4 raisons de conseiller des huiles combinées à vos patients :

1 PRATICITÉ

Une combinaison de 4 huiles de graines (colza, tournesol, tournesol à haute teneur en acide oléique et lin) dans une seule bouteille !

2 ÉQUILIBRE LIPIDIQUE

Le juste équilibre entre oméga 3 et oméga 6, pour contribuer à vos apports quotidiens*.

3 APPORT VITAMINIQUE

- Source de vitamine D
- Source de vitamine E

4 INNOVATION PIONNIÈRE

- L'huile ISIO 4 est à 95 % d'origine française. Et Lesieur met tout en oeuvre pour qu'à horizon 2024, 100 % de la recette soit origine France grâce à une démarche engagée pour sourcer du lin français.
- Fabriquée et conditionnée en France.

* Le ratio oméga 3 / oméga 6 idéal est de 1/5

Lesieur - RCS Nanterre 457 208 619 – Septembre 2022 -

Conception rédaction : NUTRIKÉO

Document destiné aux professionnels de santé

