

Les matières grasses : comment s'y retrouver ?

Il existe différents types de matières grasses

Les acides gras insaturés, qui sont à privilégier :

- Les oméga 9 (huile d'olive).
- Les oméga 3 (huile de lin, huile de colza, huile de noix, poissons gras...).
- Les oméga 6 (huile de tournesol, margarine, viandes, poissons, œufs...).

Oméga 3 (ALA)* et oméga 6 (AL)* contribuent à maintenir un taux de cholestérol normal.¹ Ils sont essentiels : le corps ne sait pas les fabriquer et ils doivent donc être apportés par l'alimentation.²

Les acides gras essentiels sont nécessaires à la croissance et au développement normaux des enfants, dès la consommation journalière de 2 g d'ALA et de 10 g de LA³.

Les huiles combinées (type ISIO 4) sont intéressantes au vu de leur profil équilibré en oméga 3 et 6.

D'autres acides gras sont en revanche à limiter :

- Acides gras saturés que l'on peut retrouver dans les produits animaux comme la viande et le beurre, et dans certaines huiles comme l'huile de coco et de palme.
- Acides gras trans qui sont pour certains produits industriellement (huiles hydrogénées).

Les enjeux de la consommation de matières grasses

Une alimentation variée et équilibrée (accompagnée d'une activité physique) est la clé pour être en bonne santé. Il est également important de bien équilibrer ses apports en matières grasses. Or en France :

- La consommation d'acides gras saturés est élevée.⁴
- La consommation d'acides gras insaturés et notamment d'oméga 3 est insuffisante.

Il est donc nécessaire de rééquilibrer nos apports en matières grasses !

81% de la population présente un déficit en oméga 3 (LA + ALA)^{5,6}

Varié les matières grasses végétales au quotidien est une solution pour y parvenir.

Les 3 bons gestes à adopter qui contribuent à votre santé cardiovasculaire

L'alimentation joue un rôle prépondérant dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Il est donc important d'adopter ces 3 bons réflexes au quotidien.⁷

1 Remplacez les acides gras saturés par des acides gras insaturés** communément appelées «bonnes graisses»

En excès, les acides gras saturés favorisent le dépôt de plaques riches en cholestérol sur la paroi interne des artères.² Les acides gras insaturés comme les oméga 3 et 6, au contraire, contribuent au bon fonctionnement du système cardiovasculaire.¹

2 Diminuez vos apports en sel

Une alimentation trop salée favorise l'hypertension, qui peut être à l'origine de maladies cardio-vasculaires. Il est recommandé de ne pas consommer plus de 5g de sel par jour pour un adulte.⁸

3 Augmentez la part de végétaux⁸

Les fruits, légumes, légumineuses et oléagineux (noix, noisettes ...) apportent des fibres, qui peuvent contribuer à la diminution du mauvais cholestérol, jouant un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires.



Favoriser les plats faits maison pour mieux maîtriser les types de matières grasses ajoutées et donc leur quantité et qualité.



Lire les étiquettes des produits en portant attention aux Acides Gras Saturés (AGS) à limiter. Éviter les mentions « graisses hydrogénées » ou « partiellement hydrogénées ».

Viandes et matières grasses, comment s'y retrouver ?

Il est conseillé de limiter sa consommation de viande rouge à 500 g maximum par semaine (3 à 4 steaks) et de ne pas dépasser 150 g de charcuterie par semaine (3 tranches de jambon blanc). Les matières grasses végétales sont à privilégier en cuisine car elles sont notamment source d'oméga 3.



Comment mesurer sa consommation de sel ?

On retrouve environ 1 g de sel, dans :



1 rondelle de saucisson



1 bol de soupe



4 tranches de pain

Astuce : goûtez avant de saler, et ne resalez pas une fois à table



Penser aux matières grasses d'origine végétale (huiles végétales et margarines), comme des huiles combinées (type ISIO 4). Utiliser une cuillère pour doser au mieux la quantité utilisée.



Préférer les alternatives à base de yaourt, d'huiles végétales ou de tomates à la place de sauces à base de crème ou de beurre.

*ALA : acide alpha-linolénique, AL : acide linoléique

1. Règlement (UE) n°432/2012 de la Commission du 16 mai 2012. Les oméga 3 (ALA) et oméga 6 (AL) contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale pour une consommation respective de 2g/j et de 10g/j, dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain.

2. ANSES. Les lipides. 2021

3. EFSA, ALA and LA and growth and development of childre, July 2008

4. Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban), Chapitre Consommations alimentaires. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017. 193 p.

** Le remplacement de graisses saturées par des graisses insaturées dans le régime alimentaire contribue au maintien d'une cholestérolémie normale.

5. Recommandations nutritionnelles pour la population, Les précis de diététique, 2020 (pour un apport énergétique de 2000 kcal / jour)

6. Anses, Apport en acides gras de la population vivant en France, 2015

7. ESC Document Group, 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. European Heart Journal, Volume 42, Issue 34, 7 September 2021, Pages 3227–3337

8. PNNS - manger-bouger, les recommandations alimentaires pour les adultes.

9. Table CIQUAL de l'ANSES – composition nutritionnelle des aliments.

10. ANSES, les lipides, 2021, références nutritionnelles en O3 (ALA) pour un adulte consommant 2000 kcal/jour : 1% de l'apport énergétique

3 idées recettes à base d'ISIO 4 pour un menu source d'Oméga 3

MAYONNAISE (4 PERSONNES)



1 œuf



1 cuillère à café de moutarde



250 ml d'huile ISIO 4



1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

Dans un bol, fouettez l'œuf, la moutarde et le vinaigre jusqu'à obtenir une texture lisse. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez progressivement, en fouettant, l'huile ISIO 4.

CRÊPES (4 PERSONNES)



500 ml de lait



250 g de farine



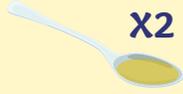
4 œufs

X2



2 cuillères à soupe de sucre blanc

X2



2 cuillères à soupe d'huile ISIO 4

Versez la farine dans un saladier. Faites un puit et cassez-y les œufs. Ajoutez l'huile et une partie du lait puis mélangez énergiquement en versant le reste du lait. Une fois que la texture est homogène, laissez reposer la pâte 1 heure environ. Vous pouvez ensuite graisser votre poêle avec un filet d'huile ISIO 4.

NOUILLES SAUTÉES AUX LÉGUMES (4 PERSONNES)

- 250 g de nouilles chinoises
- 1 carotte
- 200 g de pousses de soja en conserve
- 1 oignon rouge
- 1 poivron
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 brin de coriandre fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile ISIO 4

Faites cuire les nouilles 3 à 5 minutes dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les et passez les sous l'eau froide. Faites chauffer la poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile ISIO 4. Ajoutez l'oignon, puis 2 minutes plus tard le poivron en lamelles, les carottes, puis les pousses de soja en fin de cuisson. Versez la sauce soja et laissez mijoter 1 minute. Ajoutez les nouilles et faites sauter le tout avec une cuillère à soupe d'huile ISIO 4.

L'ensemble de ces recettes apporte 2,8 g d'oméga 3 ALA¹, ce qui couvre vos besoins quotidiens recommandés²

1. CIQUAL [en ligne]. Date de consultation : 25/03/2025.

2. ANSES Les lipides, 2021 : références nutritionnelles en Oméga 3 (ALA).



Apports recommandés en ALA

Avez-vous pensé aux huiles combinées ?

1 PRATICITÉ

Une combinaison d'huiles issues de 4 graines (colza, tournesol, tournesol oléisol*, lin) dans une seule bouteille, permettant un apport varié en nutriments essentiels !

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, qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire
- Source de vitamine E, qui contribue à la protection des cellules contre le stress oxydatif

4 ORIGINE FRANCE



- L'huile ISIO 4 est à 100% d'origine française. Aux huiles de colza, de tournesol et d'oléisol* français qui composaient déjà la recette d'ISIO 4 vient s'ajouter pour la première fois, de l'huile de lin origine France. Une évolution d'ampleur pour l'huile ISIO 4, fruit de sa contribution au développement d'une filière de lin alimentaire français.
- Fabriquée et conditionnée en France.

BLEU BLANC CŒUR

L'huile de lin de la recette ISIO 4 certifiée Bleu Blanc Cœur



L'huile de lin ISIO 4 est désormais certifiée **Bleu Blanc Cœur** : issue de variétés françaises, avec une teneur en Oméga 3 garantie. Cette démarche Bleu Blanc Cœur permet également de garantir la traçabilité et la certification de l'huile de



* Huile de tournesol à haute teneur en acide oléique

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

***élaborée avec du lin

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière
www.mangerbouger.fr

Matières grasses et santé cardiovasculaire, les bons gestes à adopter

