



VRAI ou FAUX ?

Les Français consomment trop de lipides

Faux → L'apport total en lipides recommandé (35/40 % de l'apport énergétique total) est respecté, l'enjeu réside plutôt sur la qualité des acides gras. **Privilégier les acides gras insaturés** (présents dans l'avocat, certaines huiles végétales et les poissons) et **réduire les acides gras saturés**, encore trop consommés (viandes rouges, fromages, beurre, huiles de coco et de palme).^{1,2}

.....

Certains acides gras doivent être apportés par l'alimentation

Vrai → Les acides gras dits « indispensables » sont nécessaires au développement et au bon fonctionnement du corps humain, mais l'organisme ne peut pas les synthétiser, il faut donc se les procurer via l'alimentation. C'est le cas de l'acide linoléique (AL, Oméga 6) et de l'acide alpha linoléique (ALA, Oméga 3).

.....

Varier les huiles est un geste utile au quotidien

Vrai → Alternier les huiles permet d'assurer un apport équilibré en différents acides gras. ISIO4, combinaison de plusieurs huiles, permet de varier les huiles en un geste simple, au quotidien, pour tous les usages et toute la famille.

1. ANSES. Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 3 (INCA 3). Avis de l'ANSES. Rapport d'expertise collective. Juin 2017 / 2. Ministère de la santé, Programme National Nutrition Santé 5, 2026



ISIO4 :

Une combinaison de 4 huiles végétales complémentaires : colza, tournesol, oléisol *et lin



*Oléisol : Huile de tournesol à haute teneur en acide oléique (oméga 9)



« En consultation, le premier réflexe est souvent de parler de quantité. Mais dans mon expérience, c'est le profil qualitatif des lipides qui fait la différence : un patient qui consomme de l'huile tous les jours n'est pas forcément bien couvert en ALA ou en vitamine E.

C'est là que la composition de l'huile choisie devient un levier nutritionnel concret. »

- Ghislain Grodard

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

Des conseils à bien huiler

à chaque âge de la vie

.....

Conseils pratiques pour la routine santé de vos patients

Brochure co-rédigée avec Ghislain Grodard, diététicien nutritionniste au CHU Besançon Franche-Comté.



Des conseils à bien huiler



GRANDIR

Les apports en lipides, chez la mère allaitante comme chez le nourrisson, contribuent au **développement du cerveau¹ et de la vue²**. Entre 1 et 12 ans, ils restent nécessaires afin d'accompagner la croissance et le développement.³

AVANCER

Chez les adultes, les besoins nutritionnels se stabilisent. **Les apports en protéines et glucides, par exemple, restent essentiels pour maintenir la masse musculaire⁴** ainsi que les fonctions cérébrales⁵.

S'ÉPANOUIR

Avec l'âge, certains besoins nutritionnels évoluent. **Une attention particulière doit être portée aux apports en protéines, lipides et vitamine D**, qui contribuent respectivement au maintien de la masse musculaire⁴, d'une cholestérolémie normale⁶ et du capital osseux⁷.

RÉPONSES ISIO4 (enfants dès 3 ans)

Riche en vitamine D

- 🦴 Développement osseux⁸
- 🛡️ Fonction immunitaire⁹

Riche en oméga 3 ALA* et contient des oméga 6 AL*

- 📈 Croissance et développement normaux³

Une cuillère à café d'ISIO 4 contient :

1,62 g d'oméga 6
0,31 g d'oméga 3
0,9 µg de vitamine D

À partir de 36 mois :
2 cuillères à café (9g)

RÉPONSES ISIO4 (18 ans et +)

Riche en oméga 3 ALA* et contient des oméga 6 AL*

- ❤️ Santé cardiovasculaire⁶

1 cuillère à soupe (10g)

Riche en vitamine E

- 🌸 Protection contre le stress oxydatif¹⁰

Cette cuillère à soupe d'ISIO 4 contient :

3,6 g d'oméga 6
0,69 g d'oméga 3
2 µg de vitamine D
4,2 mg de vitamine E

Riche en vitamine D

- 🦴 Santé osseuse⁷
- 🍖 Fonction musculaire¹¹
- 🛡️ Fonction immunitaire¹²

💡 Les bénéfices des nutriments contenus dans ISIO4 s'intègrent dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

* ALA = Acide alpha linoléique / AL = Acide linoléique

1. La consommation d'acide docosahexaénoïque (DHA) par la mère contribue au développement normal du cerveau du fœtus et de l'enfant allaité. L'effet bénéfique est obtenu pour 200mg/j de DHA, en plus de la consommation d'oméga-3 recommandée, soit 250mg/j de DHA et d'EPA / 2. La consommation d'acide docosahexaénoïque (DHA) contribue au développement normal de la vue des nourrissons jusqu'à 12 mois. L'effet bénéfique est obtenu pour 100 mg/j de DHA. / 3. Les acides gras essentiels (ALA, AL) sont nécessaires à une croissance et à un développement normaux des enfants. L'effet bénéfique est obtenu pour 2g/j d'ALA et 10g/j d'AL / 4. Les protéines contribuent au maintien de la masse musculaire / 5. Les glucides contribuent au maintien des fonctions cérébrales normales. / 6. L'ALA et l'AL contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu pour 2g/j d'ALA et 10g/j d'AL. / 7. La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale / 8. La vitamine D est nécessaire à une croissance et un développement osseux normaux des enfants. / 9. La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants / 10. La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif. / 11. La vitamine D contribue au maintien d'une fonction musculaire normale / 12. La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.