

**Des
conseils
à bien
huiler**



à chaque
âge de la vie



LESIEUR

**iSiO
4**



Adultes

Comment choisir ses matières grasses ?

Certaines matières grasses sont indispensables au bon fonctionnement du corps^{8,9} et doivent être apportées par l'alimentation.



À privilégier

Oméga 3 et 6*
Poissons gras, fruits à coques, huiles de colza, noix, lin, etc.

D'autres, consommées en trop grande quantité, sont à modérer¹⁰.



À modérer

Acides gras saturés et trans
Charcuterie, sucreries, viandes rouges, etc.

3 - 18 ans
Les matières grasses pour bien grandir³

3 - 18 ans



Une alimentation équilibrée pendant les premières années de l'enfant est recommandée pour sa santé⁴.



Mangez du poisson gras

2x par semaine^{5,7}.

Il sait en général réguler son appétit^{2,6}.

Ne forcez pas votre enfant à finir son assiette.



Entre 3 et 12 ans, les matières grasses sont essentielles pour un bon développement³.



Utilisez de l'huile comme matière grasse dans vos gâteaux.



Faites revenir les légumes dans un mélange d'huile ou ajoutez 1 cuillère d'huile après cuisson.



Ajoutez une cuillère à soupe d'ISO4 dans l'assaisonnement de votre salade



Une attention particulière doit être portée aux apports en **lipides et vitamine D**, qui contribuent respectivement au maintien d'une cholestérolémie normale^{8,9} et du capital osseux¹¹.

Seniors



Les nutriments pour s'épanouir : santé cardiovasculaire^{8,9} et osseuse¹¹

4 - 36 mois
Les matières grasses dans la diversification alimentaire

4 - 36 mois



L'ajout de matières grasses est recommandé à partir de 4 mois, lors de la diversification alimentaire, dans les repas fait maison et du commerce.¹



Ajoutez une cuillère à café d'huile dans les purées¹.



Mixez le poisson en veillant bien à retirer toutes les arêtes².



Réduisez les noix en poudre fine et mélangez-les à un yaourt ou une compote¹.



**Un mélange de 4 huiles
(colza, tournesol, oléisol** et lin)
100 % origine France, qui s'intègre dans
tous vos plats, au quotidien et à chaque étape
de la vie, pour apporter facilement des
nutriments d'intérêts :**



**Naturellement riche
en oméga 3 et contient
des oméga 6**

**Croissance et
développements normaux
des enfants³**

**Santé cardiovasculaire de
l'adulte^{8,9}**

Riche en vitamine D

Santé des os^{11,12}

**Système immunitaire^{13,14}
chez l'enfant et l'adulte**

**Naturellement riche
en vitamine E**

**Protection des cellules
contre le stress oxydatif
chez l'adulte¹⁵**

**Huile de lin certifiée
Bleu-Blanc-Coeur**

**Huiles 100 %
origine France**

**Utilisation à froid,
à chaud (à la poêle,
au four, en friture^{***})
et en pâtisserie !**

**À partir de 36 mois :
1 cuillère à café (=4.5g)
d'iSiO 4 contient :**

= 1,62 g oméga 6
= 0,31 g oméga 3
= 0,9 µg vitamine D

**Pour les adultes :
1 cuillère à soupe (=10g)
d'iSiO 4 contient :**

= 3,6 g oméga 6
= 0,69 g oméga 3
= 2 µg vitamine D
= 4,2 mg vitamine E



*Les oméga 3 ALA (acide alpha-linolénique) et oméga 6 AL (acide linoléique) sont indispensables : le corps ne sait pas les fabriquer / ** Huile de tournesol à haute teneur en acide oléique (oméga 9) / *** Température maximale conseillée en friture : 175°C. Introduire les aliments doucement pour éviter les projections. Renouveler le bain après 10 fritures et éviter les ajouts d'huile. Teneur en vitamine D fortement réduite en cuisson. / 1.1000 premiers jours, L'alimentation de 4 à 6 mois : le début de la diversification, 2025/2. Santé publique France. Le petit guide de la diversification alimentaire, 2022/3. 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. ANSES. PNNS5, 2026/5. Manger Bouger. Les recommandations alimentaires pour les 4 - 17 ans / 6. Le guide Manger-Bouger pour les parents d'enfants de 4 à 11 ans / 7. ANSES. Manger du poisson : pourquoi ? Comment ? 2022 / 8. L'ALA contribue au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu pour 2g/j d'ALA / 9. L'AL contribue au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu pour 10g/j d'AL / 10. Ameli, Les matières grasses, 2024. / 11. La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale chez l'adulte. / 12. La vitamine D est nécessaire à une croissance et un développement osseux normaux des enfants. / 13. La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants. / 14. La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. / 15. La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Mentions légales : Distribué par LESIEUR, 11 rue de Monceau, 75008 Paris, RCS RNE Paris 457208619. Société au capital social de 96 690 095,92 € (fixe).
Impression : Gutenberg, 62 bis rue des Peupliers, 92100 Boulogne. Ne pas jeter sur la voie publique.