

Les matières grasses : comment s'y retrouver ?

Il existe différents types de matières grasses

LES ACIDES GRAS INSATURÉS, QUI SONT À PRIVILÉGIER :

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

Oméga 3 (ALA)¹ et oméga 6 (AL)¹ contribuent à maintenir un taux de cholestérol normal². Ils sont essentiels : le corps ne sait pas les fabriquer et ils doivent donc être apportés par l'alimentation.

Les huiles mélangées, comme l'huile de 4 graines 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 présents en grande quantité 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 produits industriellement (huiles partiellement 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 donc important de bien équilibrer ses apports en matières grasses.

Le saviez-vous ?

L'OMS recommande de remplacer les acides gras saturés dans l'alimentation par des acides gras polyinsaturés car ce remplacement d'acides gras saturés par des acides gras insaturés d'origine végétale est associé à des effets bénéfiques supplémentaires pour la santé³.

Il est donc nécessaire de rééquilibrer nos apports en matières grasses ! Varier les matières grasses végétales au quotidien est une solution pour y parvenir.

1. ALA : acide alpha-linolénique, AL : acide linoléique
2. Effet bénéfique obtenu par la consommation journalière de 2 g d'acide alpha-linolénique (oméga 3) ou 10 g d'acide linoléique (oméga 6) dans le cadre d'une alimentation variée et d'un mode de vie sain. Source : Règlement (UE) no 432/2012 de la commission du 16 mai 2012.
3. OMS, Apports en acides gras saturés et en acides gras trans chez l'adulte et l'enfant, 2023
4. ANSES, Actualisation des références nutritionnelles françaises en vitamines et minéraux, 2021



Les matières grasses au quotidien : quels aliments choisir ?

Chaque aliment a sa propre composition en matières grasses. Il est donc important de bien les choisir. Pour vous aider, découvrons les recommandations du PNNS5 sur les aliments à privilégier et ceux à limiter.

Limiter / réduire



Charcuteries



Viandes rouges



Produits avec un nutriscore D et E

Augmenter



Fruits à coque non salés
(une petite poignée par jour)



Fait maison
(dès que possible)

Aller vers



Poissons gras et maigres
(2 fois par semaine)



Huiles de colza, noix, olive
(tous les jours en petites quantités)

Vrai ou faux ?

- Il ne faut pas donner de matières grasses à bébé.
- Toutes les huiles végétales se valent.
- Pour maigrir, il faut supprimer les matières grasses.
- Certaines huiles sont plus grasses que d'autres.
- Les matières grasses ont des bénéfices sur la santé.

Réponses :
1- VRAI et FAUX : il est possible d'intégrer les matières grasses dans l'alimentation des bébés seulement à partir de la diversification alimentaire, soit vers 4-6 mois.
2- FAUX : chaque huile végétale a sa propre composition en acides gras. C'est pour cela qu'il faut les varier.
3- FAUX : il faut simplement veiller à la quantité et à la qualité (acides gras insaturés) des matières grasses consommées.
4- FAUX : toutes les huiles sont composées à 100 % de matières grasses. Ce qui change est la qualité des acides gras (acides gras saturés, oméga 3, oméga 6).
5- VRAI : les matières grasses ont des bénéfices sur la santé, entre autres, à la croissance des enfants, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Des matières grasses à chaque stade de votre vie

Les matières grasses sont indispensables à toutes les étapes de la vie dans notre alimentation, de la naissance à l'âge adulte. Nos besoins varient : il est donc important d'y porter attention !

Enfants

Adultes

4-36 MOIS

L'ajout de matières grasses est possible à partir de la diversification alimentaire. Cette étape accompagne la croissance et l'éveil des tout-petits, marquée par des besoins nutritionnels spécifiques – besoins élevés en lipides, protéines, calcium et vitamine D.⁴

➤ L'ALA¹ (oméga 3) et L'AL¹ (oméga 6), acides gras essentiels, sont nécessaires à la croissance et au développement des enfants de 1 à 12 ans.

Dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain.²

3-18 ANS

L'enfance et l'adolescence sont marquées par une croissance importante et des dépenses énergétiques élevées. L'alimentation joue un rôle essentiel pour accompagner le développement physique, cognitif et les activités du quotidien.



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



18-60 ANS

À l'âge adulte, les besoins nutritionnels visent principalement à soutenir l'équilibre alimentaire, l'énergie et le bon fonctionnement de l'organisme au quotidien.

➤ L'ALA¹ (oméga 3) et L'AL¹ (oméga 6) contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale.⁷
➤ La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale et au fonctionnement normal du système immunitaire.

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain

60 ANS ET +

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 musculaire⁶, d'une cholestérolémie normale⁷ et du capital osseux⁸.



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





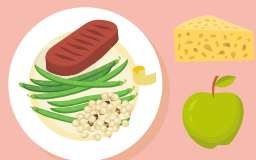
5. Les acides gras essentiels (ALA, AL) sont nécessaires à une croissance et à un développement normaux des enfants.
L'effet bénéfique est obtenu pour 2g/j d'ALA et 10g/j d'AL.
6. Les protéines contribuent au maintien de la masse musculaire.
7. L'ALA et l'AL contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu pour 2g/j d'ALA et 10g/j d'AL.
8. La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale.
9. L'acide docosahexaénoïque (DHA) contribue au fonctionnement normal du cerveau, l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 250 mg de DHA.

En pratique

Optimiser les apports en matières grasses dans un menu adulte

Menu initial

Steak haché (100g)
+ Quinoa (100g)
+ Haricots verts (180g)
+ Noix de beurre (20g)
+ Fromage (20g)
+ Pomme (150g)



Soit * :
Acides gras saturés :
21,4 g
Oméga 3 : 0,3 g
Vitamine D : 0,4 µg
Vitamine E : 1,7 mg

Menu à privilégier

Saumon (125g)
OU galette végétarienne (100g)
+ Quinoa (100g)
+ Haricots verts (180g)
+ 1 cuillère à soupe d'huile ISIO 4 (10g)
+ 1 yaourt nature (125g)
+ Pomme (150g)



Soit * :
Moins d'acides gras saturés
Avec saumon : 3,5 X moins (6 g)
Végétarien : 5 X moins (4,1 g)
Plus d'oméga 3
Avec saumon : 4 X plus (1,3 g)
Végétarien avec huile : 4 X plus (1,2 g)
Plus de vitamines
Avec saumon : 16,5 µg vit D et 7 mg vit E
Végétarien : 5,9 µg vit D et 7,1 mg vit E
Un apport en oméga 6

Astuces au quotidien



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



Préférer les **viandes maigres** (poulet, dinde...) aux viandes comme le porc ou le bœuf, et consommer 1 fois par semaine du **poisson gras** (saumon, maquereau...).



Penser aux **matières grasses d'origine végétale** (huiles végétales et margarines), et aux **huiles combinées** (type ISIO 4).



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.

* Table Ciquel de l'ANSES

Avez-vous pensé à ISIO4 ?



1 PRATICITÉ

Une combinaison d'huiles issues de 4 graines : colza, tournesol, oléisol (huile de tournesol à haute teneur en acide oléique), lin, dans une seule bouteille ! Avec une grande diversité d'usages : assaisonnement, cuisson à la poêle et au four, friture et même en pâtisserie !

Conseils d'utilisation : Température maximale conseillée en friture : 175°. 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.

2 APPORT LIPIDIQUE

Riche en oméga 3
Santé cardiovasculaire chez l'adulte⁷

Contient des oméga 6
Croissance et développement chez l'enfant⁵

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain

3 APPORT VITAMINIQUE

Riche en vitamine D
Croissance et développement osseux chez les enfants¹⁰
Fonction musculaire, osseuse, immunitaire normale chez les adultes¹¹

Riche en vitamine E
Protection des cellules contre le stress oxydatif chez l'adulte¹²

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain

4 ORIGINE LOCALE

Les huiles de graines contenues dans ISIO4 sont 100 % origine France. L'huile de lin est certifiée **Bleu-Blanc-Cœur**.

Fabriquée et conditionnée en France.



A DÉCOUVRIR ÉGALEMENT



ISIO4 Noix :
Un mélange d'huiles de colza, tournesol, noix et lin, riche en oméga 3, en vitamines D et E.



ISIO4 Olive :
Un mélange d'huiles de tournesol, colza, lin et olive, riche en oméga 3, vitamines D et E.

10. La vitamine D est nécessaire à une croissance et un développement osseux normaux des enfants.
11. La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale, d'une fonction musculaire et immunitaire normale.
12. La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE WWW.MANGERBOUGER.FR

Bien choisir ses matières grasses au quotidien



Conseils pratiques et astuces

ISIO 4