

Des conseils à bien huiler



Aider les patients à bien choisir leurs matières grasses pour accompagner chaque étape de la vie

Mentions légales : Distribué par L'ESIEUR, 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.





L'importance de mettre en place de bonnes habitudes alimentaires

Une alimentation variée et équilibrée est indispensable pour vos enfants mais aussi pour vous. En effet, elle participe à une **bonne croissance**¹ et joue un rôle déterminant pour la santé².

Les matières grasses, comment s'y retrouver ?

Vous avez tendance à limiter la consommation de matières grasses ? Cependant, savez-vous que certaines d'entre elles sont indispensables :

Les acides gras essentiels : Oméga 3 : ALA, EPA, DHA* et Oméga 6 : AL*
Votre corps ne sait pas tous les fabriquer, ils doivent donc être apportés par l'alimentation¹.



Les oméga 3 ALA et oméga 6 AL participent à la croissance et à un développement normal des enfants³



Les oméga 3 ALA et oméga 6 AL contribuent aussi au maintien d'une cholestérolémie normale chez l'adulte⁴

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

La vitamine D, pendant la croissance mais pas seulement.

Chez les enfants et adultes, la synthèse et les apports en vitamine D sont souvent insuffisants⁵. Pourtant, cette vitamine contribue à la santé osseuse⁶ et au bon fonctionnement du système immunitaire⁷ tout au long de la vie.

*ALA = Acide alpha linoléique / EPA = acide eicosapentaénoïque / DHA = acide docosahexaénoïque / AL = Acide linoléique. /1. Anses, Les lipides, 2021 /2. OMS, Alimentation saine, 2026 /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 une consommation de 2g/j d'ALA et de 10g/j d'AL/4. 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/5. ANSES, Vitamine D : pourquoi et comment assurer un apport suffisant ? /6. La vitamine D est nécessaire à une croissance et un développement osseux normaux des enfants. La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale chez l'adulte. /7. La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire des enfants et des adultes. Règlement (CE) no 1924/2006

Les conseils de mon médecin :





Mon mémo pratique

En cuisine, pour les enfants comme pour vous, prenez l'habitude de manger ces aliments riches en oméga 3 et vitamine D⁸ :



Poissons gras
maquereau, sardine, saumon
Riches en DHA*, EPA**,
vitamine D



Huiles variées
lin, colza, noix
Riches en ALA et/ou AL



Oléagineux
noix, amandes, lin
Riches en ALA et/ou AL



Œuf, produits laitiers enrichis
Riches en vitamine D



Un exemple de repas pour les adultes, à décliner pour les plus petits



Pour les adultes

Pavé de saumon cuit dans un filet d'huile, purée de brocolis



Pour les enfants

Mixez le poisson en veillant à retirer toutes les arêtes

Ajoutez une cuillère à café d'un mélange d'huiles dans la purée

Bol yaourt, fruits et noix
(amandes, noisettes par exemple⁹)

Réduisez les noix en poudre fine¹⁰ et mélangez 1 à 2 cuillères à café dans un yaourt/composite



Quelques conseils en plus

En cuisine

- Cuisinez en présence des enfants
- Privilégiez le fait maison et les produits frais lorsque cela est possible
- Ajoutez une cuillère d'huile dans votre repas
- Variez les huiles : colza, noix, olive, lin

À table

- Prenez les repas à heures régulières
- Soyez attentif à votre assiette : évitez les écrans
- Ne mangez pas trop vite



8. Anses, Ciquel : Tables de composition nutritionnelle des aliments. / 9. 1000 premiers jours.fr, L'alimentation de 4 à 6 mois : le début de la diversification, 2025.





40 - 50 ans : L'alimentation comme levier d'épanouissement



Le travail, les enfants, les loisirs ... Avec l'âge, le métabolisme ralentit mais pas votre rythme de vie. Pour rester en forme, **une alimentation variée et équilibrée est recommandée.**



Prendre le temps d'anticiper ses repas

Anticiper vos repas vous permet de gagner du temps lors des courses et en cuisine. Cela vous permet également de couvrir vos besoins nutritionnels. En effet, il se peut que votre consommation en certains nutriments soit inférieure aux recommandations. C'est généralement le cas des **oméga 3 et de la vitamine D¹⁻³**.

Les oméga 3 et 6 contribuent :



À la santé
cardiovasculaire

La vitamine D qui contribue :



au fonctionnement
normal du système
immunitaire



au maintien d'une
fonction musculaire
normale



au maintien d'une
ossature normale



La vitamine E contribue :

à protéger les cellules contre le stress oxydatif.⁴

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



Les conseils de mon médecin :



ADULTES

Mon mémo pratique

À privilégier : aliments riches en oméga 3 et/ou 6, vitamine D, vitamine E³.



Poissons gras
maquereau, sardine, saumon
Riches en DHA*, EPA**,
vitamine D



Oléagineux
noix, amandes, lin
Riches en ALA et/ou AL,
vitamine E



Huiles variées
lin, colza, noix
Riches en ALA et/ou AL,
vitamine E, parfois enrichies
en vitamine D



Œuf dont le jaune
Riche en vitamine D



Produits laitiers
Enrichis en vitamine D



Légumes à feuilles vertes
épinards, blettes
Riches en vitamine E

À modérer : aliments riches en graisses saturées et trans³



Fromages



Viandes rouges



Beurre



Huile de coco



Charcuterie



Produits de friture



Viennoiseries

Aucun aliment n'est à proscrire totalement, il faut simplement en avoir une consommation modérée.

Pour vous repérer

Adultes :
1 CÀS***
d'huiles ISIO4
(10 g)



= 3,6 g d'oméga 6 (AL)
= 0,69 g d'oméga 3 (ALA)
= 2 µg de vitamine D
= 4,2 mg de vitamine E



*DHA = acide docosahexaénoïque (oméga 3), **EPA = acide eicosapentaénoïque (oméga 3), *** CAS = cuillère à soupe
3. Ciquel

Seniors : des nutriments clés à surveiller après 60 ans

Au fil de la vie, votre corps et vos besoins évoluent.
L'alimentation doit donc évoluer également. Voici quelques exemples de nutriments à intégrer dans vos habitudes alimentaires :

Prenez soin de votre santé cardiovasculaire grâce aux oméga 3

Les oméga 3 (ALA*) et 6 (AL),** ne peuvent pas être fabriqués par le corps et doivent être apportés par l'alimentation².

Ils contribuent au :
maintien d'une cholestérolémie normale³

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

Soutenez votre système immunitaire et votre santé osseuse grâce à la vitamine D



La vitamine D est naturellement fabriquée lorsque vous vous exposez au soleil⁵. Avec l'âge, cette capacité diminue⁵. Il est donc important de l'apporter via l'alimentation⁵. **Elle contribue à la fois :**



au fonctionnement normal du système immunitaire⁴

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



au maintien d'une ossature normale⁴

Consommez des aliments sources de vitamine E

Le corps produit naturellement des molécules pouvant endommager les cellules : **c'est le stress oxydatif.** Avec l'âge, ce stress augmente⁶. C'est pourquoi il est intéressant d'avoir un apport en vitamine E.



Elle contribue à : protéger les cellules contre le stress oxydatif⁴

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

*ALA = Acide alpha linoléique / **AL = Acide linoléique / 1.CREDOC, Les seniors, des mangeurs comme les autres ? Enjeux liés au vieillissement et à la dépendance, 2026 / 2.Anses, Les acides gras oméga 3, 2025. / 3.L'ALA contribue au maintien d'une cholestérolémie normale. L'AL contribue au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu pour 2g/j d'ALA et 10g/j d'AL. EFSA, Règlement (CE) no 1924/2006. / 4.EFSA, Règlement (CE) no 1924/2006. / 5.Anses, Vitamine D : pourquoi et comment assurer un apport suffisant ?, 2022 / 6.Actualités Pharmaceutiques, Le stress oxydatif, une agression cellulaire, 2023.

Les conseils de mon médecin :





Mon mémo pratique

À privilégier : aliments riches³ en :

Oméga 3 et/ou 6



Poissons gras
maquereau, sardine, saumon
Riches en DHA*, EPA**



Oléagineux
noix, amandes, lin
Riches en ALA et/ou AL



Huiles variées
lin, colza, noix
Riches en ALA et/ou AL

Vitamine D



Œuf dont le jaune



Poissons gras
maquereau, sardine, saumon



Produits laitiers
enrichis

Vitamine E



Oléagineux
noix, amandes, lin



Légumes à feuilles vertes
épinards, blettes



Huiles variées
lin, colza, noix

Astuces en cuisine

- Ajoutez 1 cuillère à soupe d'ISO4 dans l'assaisonnement de votre salade
- Dans vos gâteaux, utilisez de l'huile comme source de matières grasses.
- Faire revenir les légumes dans de l'huile ISO4 ou ajouter 1 cuillère à soupe d'huile une fois les légumes cuits

Pour vous repérer

Adultes :
1 CÀS***
d'huiles ISO4
(10 g)



= 3,6 g d'AL (oméga 6)
= 0,69 g d'ALA (oméga 3)
= 2 µg de vitamine D
= 4,2 mg de vitamine E



*DHA = acide docosahexaénoïque (oméga 3), **EPA = acide eicosapentaénoïque (oméga 3), ***CÀS = Cuillère à soupe

3. Ciquel