

Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen

L-2540 Luxembourg

T +352 286 911

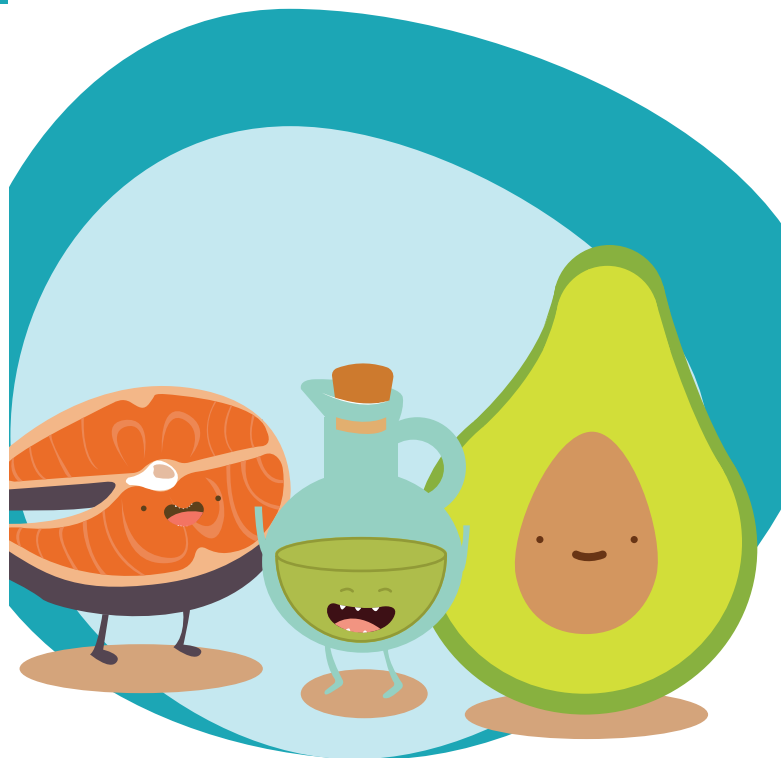
www.facebook.com/hopitauxrobertschuman

www.hopitauxschuman.lu

www.acteurdemasante.lu



DIÉTÉTIQUE



LES LIPIDES

Une famille de nutriments sous-estimée

Imprimé au Luxembourg

No orbis 1028630. DescriptionFlyer Lipides FR

W. 07.2022 - Ed. 09.2026

hopitauxschuman.lu

facebook.com/hopitauxrobertschuman

DANS L'ORGANISME, LES LIPIDES JOUENT DEUX RÔLES MAJEURS :

- un rôle de stockage de l'énergie surtout dans notre tissu adipeux.
- un rôle structural dans la composition des membranes des cellules.

LA CLASSIFICATION DES LIPIDES:

Du point de vue biochimique, on distingue :

- les acides gras saturés
- les acides gras monoinsaturés
- les acides gras polyinsaturés

Du point de vue physiologique, on distingue :

- Les acides gras indispensables et conditionnellement indispensables qui constituent les acides gras essentiels, nécessaires au développement et au bon fonctionnement du corps humain, mais que notre corps ne sait pas fabriquer, respectivement peuvent être fabriqués à partir de leur précurseur apporté par l'alimentation
- Les acides gras non indispensables ou bien non essentiels.

ON COMPTE DEUX GRANDES FAMILLES D'ACIDES GRAS ESSENTIELS :

- Les acides gras polyinsaturés oméga 6, dont le précurseur et le représentant majeur est l'acide linoléique indispensable.
- Les acides gras polyinsaturés oméga 3 dont le précurseur indispensable est l'acide alpha-linolénique. A partir de cet acide gras peuvent être synthétisés les acides eicosapentaénoïque et docosahexaénoïque.

PARMI LES ACIDES GRAS NON ESSENTIELS :

On trouve notamment les acides gras monoinsaturés et les acides gras saturés qui sont connus comme, consommés en excès, favorisent la formation d'athérome et d'athérosclérose.

A CHAQUE ACIDE GRAS SON EFFET SANTÉ :

Les précurseurs des oméga 3 et oméga 6 en combinaison avec plusieurs enzymes, permettent la synthèse de certaines acides gras essentiels : EPA, DHA, GLA ; DGLA ; AA, ...

RAISONS POUR CONSOMMER DES OMÉGA 3 :

Les oméga 3 sont impliqués dans nombreuses fonctions cérébrales :

- Des études ont montré un lien entre déséquilibre émotionnel et déficit en oméga 3
- La DHA est particulièrement impliquée dans les fonctions de la mémorisation et la transmission du signal nerveux et intervient notamment dans le développement du système nerveux du fœtus

Les oméga 3 sont importants pour notre vue en participant à la constitution des membranes des cônes et bâtonnets de la rétine :

- Des études ont démontré la relation étroite entre oméga 3 et un bon fonctionnement du système cardiovasculaire.
- Les oméga 3 sont des précurseurs de substances anti-inflammatoires
- Les oméga 3 ont un effet bénéfique sur notre microbiote intestinal

En pratique :

- Consommez 1-2x par semaine du poisson en privilégiant les poissons gras comme les sardines, le saumon, le maquereau, le thon ...
- Privilégiez au quotidien les huiles végétales type huile de colza, huile de noix, huile de colza-olive, huile de soja, huile de lin,
- Consommez régulièrement une poignée de fruits oléagineux : noix, noisettes,...
- Introduisez des graines de lin ou graines de chia dans vos préparations

