

## **Macronutriments: les lipides**

Les LIPIDES ou graisses ou matières grasses sont constitués de

- Carbone
- Hydrogène
- Oxygène

**Les acides gras** sont les composants de base des lipides. Selon leur structure, les acides gras peuvent être:

*Du point de vue biochimique*

<b>Les acides gras saturés 25% (AJR)</b>	<b>Les acides gras mono-insaturés 65%</b>	<b>Les acides gras polyinsaturés 15%</b>
Chaîne carbonnée sans DOUBLE LIAISON.	Une double liaison dans la chaîne carbonnée .	Plusieurs doubles LIAISONS dans la chaîne carbonnée.
Ex: Marine-Sarah-Madame-Camille	Ex: Marine-Sara//Madame-Camille	Ex: Marine//Pauline - Kathia-Mélissandre//sarah-Camille
Ils FONT PARTIE des acides les moins bons de notre corps .	<b>Les acides mono-insaturés sont à favoriser dans notre ALIMENTATION</b>	Il peuvent être créés par l'organisme à partir de 2 acides gras précurseurs:
On les retrouve dans les GRAISSES animales, l'huile de COCO, l'huile de palme.		Acide LINOLÉIQUE pour les oméga 6 Acide alpha-linoléique oméga 3
ILS provoquent le CHOLESTÉROL		<b>= acides gras essentiels</b>

Vocabulaire: Double liaison - saturés / insaturés - alimentation - acide linoléique - Stérol - phytostérol - cholestérol - précurseur

*Du point de vue physiologique*

<b>Les acides gras indispensables</b> <b>= acides gras essentiels</b>	<b>Les acides gras conditionnellement indispensables</b> <b>= acides gras essentiels</b>	<b>Les acides non indispensables</b>
nécessaires au développement et au bon fonctionnement du corps humain,  mais que <b>notre corps ne sait pas fabriquer</b>	Essentiels pour la croissance et les fonctions physiologiques des cellules. <b>Peuvent être fabriqués à partir de leur PRÉCURSEUR (s'ils sont apportés dans l'alimentation)</b>	<b>= non essentiels</b> , que notre organisme sait synthétiser, fabriquer

**Les stérols**

<b>phytostérol et...</b>	<b>... Cholestérol</b>
D'origine végétale <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Il limite l'ABSORPTION du cholestérol d'origine animale</b></li><li>• <b>Rôle préventif dans les pathologies telles que les maladies cardio-vasculaires</b></li></ul>	D'origine animale <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Issu de l'alimentation, il ne représente qu'une partie infime de nos apports</b></li><li>• <b>Produit par notre foie, devient nocif si l'apport est excessif (risque d'accident cardiovasculaire augmenté)</b></li></ul>