

## GRAISSES, LIPIDES, CHOLESTEROL... Comment s'y retrouver ?

par Dominique Amar-Sotto, Rosine Duverger  
et Alice Poirson

*diététiciennes nutritionnistes, Ile-de-France*



**L**a mise en oeuvre de mesures hygiéno-diététiques est importante dans la prise en charge du risque cardiovasculaire. Celui-ci est aussi lié au mode de vie et à des facteurs modifiables. Il est donc souhaitable de prendre son assiette à coeur.

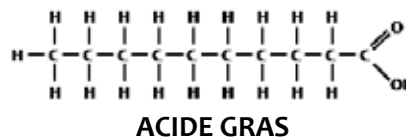
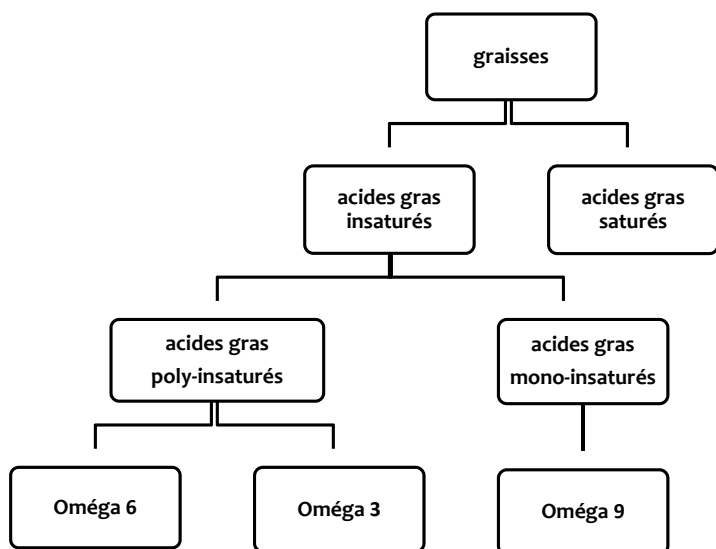
**L**es graisses  
Les graisses ou « lipides » sont une source énergétique majeure : 9 kcal/g. Elles participent également à la palatabilité et à la saveur des aliments.




Les graisses sont composées d'acides gras. Un acide gras est une molécule formée d'une chaîne de carbones liés à des hydrogènes terminée par un groupement acide : COOH.

On en distingue 3 sortes :

- les acides gras **saturés**
  - pas de double liaison
  - solides à température ambiante
- les acides gras **mono-insaturés**
  - une double liaison
  - fluides à température ambiante
- les acides gras **poly-insaturés** (AGPI)
  - supérieur ou égal à 2 doubles liaisons
  - fluides à température ambiante

Dans les AGPI, il existe des acides gras dits « essentiels » ou « indispensables » que l'organisme ne sait synthétiser. Il s'agit des Oméga 3 et Oméga 6.



TYPES D'ACIDES GRAS (selon le nombre de doubles liaisons)	
	Saturés (aucune liaison)
	Mono-insaturés (une liaison)
	Poly-insaturés (plus d'une liaison)

## Le cholestérol

C'est une graisse naturelle qui joue un rôle important dans la construction des cellules, dans la synthèse de certaines hormones et dans le fonctionnement du système nerveux. Le cholestérol est fabriqué majoritairement par le foie (700 à 1250 mg/j).

L'alimentation quotidienne en apporte entre 300 et 700 mg par jour.

70 % de notre cholestérol est fabriqué par le foie à partir des graisses saturées.

Si le cholestérol est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme, il convient de faire la différence entre le HDL-cholestérol (dit "bon" cholestérol) et le LDL-cholestérol (dit "mauvais" cholestérol).

Le LDL-cholestérol ayant tendance à se déposer au niveau de la lumière des artères (intérieur des vaisseaux) il augmente, au fil du temps, le risque de complications cardiovasculaires.

## Le contrôle des graisses sur le plan qualitatif et quantitatif

L'hypercholestérolémie (élévation du taux de cholestérol dans le sang) est influencée par 3 grands facteurs :

- Les variations génétiques (individuelles)
- Le contrôle des graisses sur le plan qualitatif et quantitatif
- L'apport de cholestérol alimentaire (influence faible).

Il est important de regarder sur son bilan sanguin le taux de LDL-cholestérol. S'il est supérieur au taux « cible » (dépendant des maladies et des facteurs de risque cardiovasculaire associés), il est souhaitable d'adapter les apports en graisses de l'alimentation en quantité et en qualité.

EFFET DES ACIDES GRAS SUR LE BILAN LIPIDIQUE				
Acides gras	LDL cholestérol	HDL cholestérol	Cholestérol	Triglycérides
Acides gras poly-insaturés	↘	↘ si consommation en excès	↘	↘
Acides gras mono-saturés	↘	↘	↘	
Acides gras saturés	↗	↗	↗	↗

ACIDES GRAS COMMENT LES RECONNAITRE ?		
Graisses cachées	A dominante	Graisses visibles
côtes de boeuf, de mouton, lait entier, fromages	saturée	beurre, crème fraîche, saindoux, palme, palmiste, margarine ordinaire
porc, volaille, amandes	mono insaturée	olive, colza, arachide
poissons	poly insaturée	huile et margarines au tournesol, pépins de raison, maïs, soja, tournesol, noix, colza

**A**insi, il convient, dans le cadre d'une alimentation équilibrée de :

#### Limiter les matières grasses saturées

On les trouve notamment dans :

- Les huiles et graisses végétales solides ou visqueuses à température ambiante comme l'huile de palme, de coprah, de coco, la Végétaline®.
- Le beurre, la crème fraîche et le saindoux,
- Les charcuteries\*, les morceaux gras de viande,
- Les fromages\*, les laitages au lait entier,
- Les pâtisseries\*, les viennoiseries\*, les biscuits\* et les glaces.

#### Favoriser les matières grasses insaturées, qu'elles soient

- mono-insaturées, comme l'acide oléique que l'on trouve dans l'huile d'olive notamment,
- poly-insaturées, comme les oméga-3 (acide linoléique) et oméga-6 (acide alpha-linoléique) que l'on retrouve principalement dans les huiles végétales fluides à température ambiante (huile de colza, tournesol, noix, lin...), les poissons gras (sardine, maquereau, saumon, truite, thon, hareng, espadon, flétan...) et certaines graines\* (lin doré, noix, noisettes, amandes...)

#### Augmenter les apports en fibres pour diminuer l'absorption du cholestérol

En consommant des fruits\*\*, des légumes\*\*, et des légumes secs\* mais aussi dans le son des céréales\*\* (choisir des produits complets\*\*, ou semi-complets\*\*).

#### Qu'en est-il des phytostérols ?

Depuis une vingtaine d'années, l'industrie agro-alimentaire propose des produits enrichis en phytostérol (molécule proche du cholestérol mais d'origine végétale) pour influencer à la baisse le taux de LDL cholestérol.

A ce jour, l'Anses (agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) ne peut conclure sur leurs effets sur la prévention des risques cardiovasculaires.

#### Que sont les triglycérides ?

Les triglycérides sont des molécules lipidiques formées dans l'intestin grêle à partir de graisses que nous consommons. Ils sont également produits dans le foie à partir de l'excès de sucre et/ou l'alcool de notre alimentation.

**Q**ue penser du régime méditerranéen ?  
Pauvre en acides gras saturés et riche en acides gras insaturés, il est associé au risque cardiovasculaire le plus bas et à l'espérance de vie la plus longue.

## **L**es autres mesures pour protéger son cœur

On ne le répétera jamais assez : il est important d'arrêter le tabac. C'est le facteur de risque comportemental le plus important. Il est nécessaire de lutter contre la sédentarité. Le manque d'activité physique régulière est associé à une augmentation du risque de mortalité cardiovasculaire. Par ailleurs, l'activité physique diminue le LDL-cholestérol, augmente le HDL-cholestérol et diminue la pression artérielle.

**E**n résumé, pour optimiser les liens du cœur et des reins

Veiller à manger équilibré en diversifiant l'alimentation.

Mesurer les matières grasses d'ajout pour cuisiner.

Privilégier la cuisine à l'huile. Il est conseillé d'avoir deux huiles différentes (colza et olive par exemple). Respecter les conseils de cuisson sur l'emballage : toutes les huiles ne se chauffent pas.

Limiter au maximum le beurre et la crème.

2 à 3 fois par semaine consommer du poisson dont un poisson gras pour des apports couverts en oméga 3.

Consommer à chaque repas des fruits et des légumes pour un apport en fibres.

Limiter la consommation globale de graisses en limitant les aliments gras (fromages, laitages au lait entier et/ou à la crème, charcuterie etc.). Limiter les préparations du commerce et lire

les étiquettes. La mention «huile végétale» est souvent synonyme de mauvaise qualité comme l'huile de palme ou de coprah.

Avoir une activité physique modérée mais régulière.

Arrêter le tabac.

Rénif organise régulièrement des ateliers sur l'alimentation dont un atelier sur les graisses et le cholestérol.

Pour une mise au point plus personnalisée, les patients adhérents du réseau peuvent, sur prescription médicale, bénéficier gratuitement, en ville, de 4 consultations diététiques par an.

Si les mesures diététiques sont insuffisantes, le médecin peut, parfois, ajouter un traitement médicamenteux.

Dans tous les cas, la protection cardiovasculaire passe aussi par une belle et bonne assiette. ●

\* Riches en sel, à consommer avec modération

\*\* Riches en potassium, à consommer avec modération si vous avez un régime limité en potassium

**«Il est important de regarder sur son bilan sanguin le taux de LDL-cholestérol. S'il est supérieur au taux «cible», il est souhaitable d'adapter les apports en graisses de l'alimentation en quantité et en qualité.»**

## LE MODELE MEDITERRANEEN

### **De l'huile d'olive en priorité** (sinon colza ou arachide)

*Source d'acides gras mono-saturés et de vitamine E.*

*Deux cuillères à soupe par jour.*

*Compléter l'apport lipidique avec du colza, noix, pépins de raisin.*

### **Davantage de fruits\*\* et de légumes\*\***

*Source de fibres et de vitamine C.*

### **Du pain et des céréales à tous les repas**

*Source de glucides complexes et de fibres.*

### **Du poisson 3 fois par semaine dont un poisson gras**

*Source d'acides gras poly-insaturés.*

*Le reste du temps choisir des viandes maigres et des volailles sans la peau.*

