



DiététiquementVotre33
Laurent PERRIER

Matières grasses



Introduction:

Les matières grasses occupent une place essentielle dans notre alimentation. Trop souvent diabolisées, elles jouent pourtant de nombreux rôles vitaux : elles fournissent de l'énergie, participent à la fabrication des cellules, facilitent l'absorption de certaines vitamines (A, D, E et K) et interviennent dans de multiples fonctions hormonales et nerveuses.

Mais toutes les graisses ne se valent pas. Entre graisses animales et végétales, acides gras saturés, insaturés ou trans, il peut être difficile de s'y retrouver. Ce document a pour objectif de vous aider à mieux comprendre les différentes sources de matières grasses, leur composition, leurs effets sur la santé, et comment les intégrer intelligemment dans une alimentation équilibrée.



DiététiquementVotre33
Laurent PERRIER

Micronutriments:

✔ Vitamines liposolubles (A, D, E, K)

Vitamine	Rôle	Sources grasses
Vitamine A (rétinol)	Vision, immunité, peau	Beurre, foie, produits laitiers entiers
Vitamine D (ergocalciférol)	Os, immunité, absorption calcium	Beurre, margarines enrichies, foie de morue, poissons gras
Vitamine E (tocophérol)	Antioxydant, protection cellulaire	Huiles végétales (tournesol, colza, olive), oléagineux
Vitamine K (Phylloquinone) (Ménaquinones)	Coagulation sanguine, santé osseuse	Huiles végétales (soja, colza), légumes verts à feuilles (en synergie avec les lipides pour l'absorption)

✔ Autres composés bénéfiques

Micronutriment	Rôle	Sources
Phytostérols	Réduction du cholestérol LDL	Huiles végétales, margarines enrichies
Polyphénols	Antioxydants puissants	Huile d'olive extra vierge
Sélénium (en petites quantités)	Antioxydant, immunité	Certaines graisses animales selon l'alimentation de l'animal
Choline	Fonction hépatique, cerveau	Jaune d'œuf, foie, beurre



DiététiquementVotre33
Laurent PERKIER

Différents acides gras:

Type de graisse	Rôle dans le corps	Sources principales	Effet sur la santé
Saturées	Énergie, rigidité membranaire, synthèse hormonale	Beurre, crème, fromages, viandes grasses, huile de coco/palme	En excès : ↑ LDL (mauvais cholestérol), risque cardiovasculaire
Mono-insaturées	Souplesse des membranes, protection cardiovasculaire	Huile d'olive, avocat, huile de colza, oléagineux (noix, amandes)	↓ LDL, effet protecteur cardiovasculaire
Polyinsaturées	Essentielles : cerveau, inflammation, hormones, cellules	Huile de colza, lin, noix, poissons gras, huile de tournesol	Oméga-3 : protecteur Oméga-6 : à équilibrer avec oméga-3, ↑ HDL (bon cholestérol)
Trans (AGT)	Aucun rôle utile, dérèglement du métabolisme lipidique	Produits industriels, fritures, viennoiseries, margarines hydrogénées industrielles	↑ LDL, ↓ HDL, très nocives : ↑ fort risque cardiovasculaire et inflammatoire
Cholestérol	Composant des membranes, précurseur de la vitamine D et hormones stéroïdiennes	Produits animaux (œufs, foie, crevettes, beurre)	En excès, le cholestérol induit un excès de LDL qui favorise l'athérosclérose et augmente le risque de maladies cardiovasculaires.



Diététiquement Vôtre 33
Laurent PERRIER

Matières grasses animales

1. Beurre

- **Apports nutritionnels:**

Lipides: 83 g/100g,

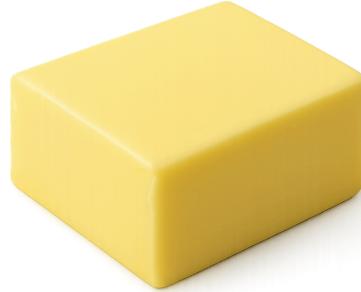
- **Répartition acides gras :**

saturés: 60 g/100g,

monoinsaturés: 21 g/100g

Polyinsaturés: 2 g/100g

- **Analyse:** Le beurre est une graisse animale riche en **acides gras saturés** et en **vitamine A**. Il apporte goût et onctuosité, mais sa consommation doit rester **modérée**, au profit de graisses insaturées plus favorables à la santé cardiovasculaire.



2. Crème fraîche 30%

- **Apports nutritionnels:**

Lipides: 30 g/100g,

- **Répartition acides gras :**

saturés: 22 g/100g,

monoinsaturés: 7 g/100g

Polyinsaturés: <1 g/100g

- **Analyse:** La crème fraîche contient majoritairement des **acides gras saturés** et une petite quantité de **vitamine A**. Moins grasse que le beurre, elle reste toutefois à consommer **avec modération**, notamment en cuisson.



3. Graisse animal (de canard, de bœuf, de porc...)

- **Apports nutritionnels (graisse de canard):**

Lipides: 100 g/100g,

- **Répartition acides gras :**

saturés: 35 g/100g,

monoinsaturés: 50 g/100g

Polyinsaturés: 15 g/100g

- **Analyse:** La graisse de canard est une matière grasse animale riche en **acides gras mono-insaturés** (environ 50 %), ce qui la rend **plus favorable** que le beurre sur le plan cardiovasculaire.



4. Saindoux (graisse de porc)

- **Apports nutritionnels:**

Lipides: 100 g/100g,

- **Répartition acides gras :**

saturés: 45 g/100g,

monoinsaturés: 45 g/100g

Polyinsaturés: 10 g/100g

- **Analyse:** Solide à température ambiante, il est souvent utilisé en friture ou en pâtisserie. Bien qu'un peu plus équilibré que le beurre en termes de profil lipidique, il reste à **limiter** dans une alimentation santé en raison de sa teneur élevée en graisses saturées.





DiététiquementVotre33
Laurent PERRIER

Matières grasses végétales

Graisses / Huile	Saturés 100g	Mono-insaturés 100g	Polyinsaturés 100g	Type d'AGPI	Analyse
Olive vierge extra	15	75	10	Oméga-6	Riche en oméga-9, c'est l'huile à privilégier pour les cuissons.
Colza	7,5	60	32,5	Oméga-3 et 6	Bon équilibre oméga-6/3 (~3/1). À privilégier pour les assaisonnements, car les oméga 3 deviennent instables à la cuisson.
Lin	10	20	70	Oméga-3 et 6	Contient environ 60% d'oméga-3
Tournesol	11	24	65	Oméga-6	Très riche en oméga 6, accentue le déséquilibre oméga 6/3. Préférer la version oléique, proche de l'huile d'olive.
Palme	50	40	10	Oméga-6	Utilisée en industrie. Très riche en acides gras saturés, à limiter pour préserver la santé cardiovasculaire.





Répartition

Diététicien
Laurent PERRIER

Moment de la journée	Part de l'apport lipidique quotidien	Justification
Petit-déjeuner	20 %	Relance énergétique, bonne satiété ; graisses utiles mais faciles à digérer
Déjeuner	40 %	Repas principal, métabolisme actif : moment optimal pour intégrer plus de lipides
Goûter (si pris)	10 %	Apport modéré en graisses utiles (oléagineux, chocolat noir...)
Dîner	20 à 25 %	Repas plus léger, graisses digestes à limiter pour ne pas perturber le sommeil

Conclusion

Les matières grasses sont bien plus qu'un simple apport énergétique : elles jouent des rôles clés dans la santé cellulaire, hormonale et cardiovasculaire. Mais toutes ne se valent pas. Mieux vaut privilégier les graisses insaturées (huiles végétales, poissons gras, oléagineux) et limiter les graisses saturées et trans, particulièrement présentes dans les produits ultra-transformés.

En variant les sources, en adaptant les quantités aux besoins et en répartissant intelligemment les apports sur la journée, il est tout à fait possible d'intégrer les matières grasses dans une alimentation équilibrée... au service du goût et de la santé.



Sources:

1. **Valeurs nutritionnelles:** Plateforme Ciqua
<https://ciqua.anses.fr/>