

# Ressource n°4 : Les lipides

## Doc1 : Du gras indispensable

Les lipides sont les matières grasses. Ce sont les constituants les plus énergétiques des aliments. Ils peuvent être stockés dans des cellules spécialisées pour être ensuite utilisés lorsque nos organes en ont besoin.

Les lipides remplissent des rôles très différents dans le corps. En effet, c'est à partir de ces lipides que nos membranes cellulaires sont fabriquées, d'autres permettent le transport de la vitamine A, D, E et K, ou bien ils permettent l'élaboration de molécules telles que la testostérone et les oestrogènes : les hormones sexuelles responsables entre autres du déclenchement de la puberté.

## Doc 2 : Différents types de lipides

Les lipides dits « saturés » ont tendance à augmenter le taux de cholestérol\* sanguin des personnes vulnérables, ce qui augmente le risque de maladies cardio-vasculaires. On les trouve principalement dans les aliments d'origine animale et exceptionnellement dans les huiles tropicales (par exemple : l'huile de palme contenue dans les pâtes à tartiner au chocolat).

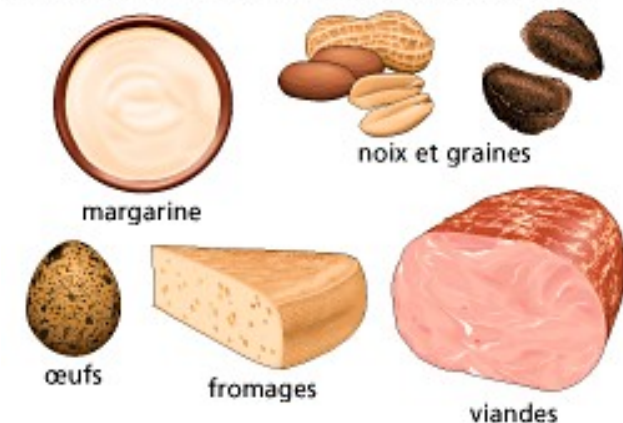
Au contraire, les lipides dits « insaturés » offrent une protection contre les maladies cardio-vasculaires. On trouve ces gras dans l'huile d'olive, les amandes, l'avocat, mais également dans le gras de poisson où ils sont alors communément appelés les oméga-3. Ces derniers rendent le sang plus fluide, ce qui prévient la formation de caillots\*\*. Il serait donc recommandé de consommer de 2 à 3 portions de poissons riches en oméga-3 par semaine, comme le maquereau, le hareng, le thon et le saumon.

## Doc 3 : Les aliments riches en lipides

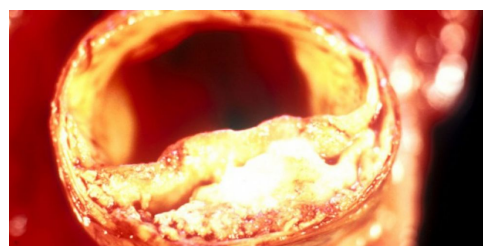
### Sources recommandées de lipides



### Sources de lipides à consommer avec modération



## \*Doc4 : Plaque de cholestérol dans un vaisseau sanguin



## \*\*Doc. 5 Caillot de sang provoquant un AVC (=accident vasculaire cérébrale)

