

# Rééquilibrez vos apports en matières grasses au quotidien

## Pourquoi c'est important ?

Les 3 règles d'or d'une alimentation équilibrée sont **LA DIVERSITÉ, LA QUALITÉ ET LA QUANTITÉ**. Les matières grasses y jouent un rôle important, mais tous les acides gras ne se valent pas :

Les **acides gras insaturés** : présents notamment dans les produits végétaux (huiles de tournesol, de lin, de colza, d'olive, de noix...), et les poissons gras. Ces acides gras sont recommandés au quotidien, notamment les oméga 3 et 6. Les apports moyens en acides gras oméga 3 (ALA, DHA et EPA) des adultes sont environ 2 fois trop faibles\*.

Les **huiles végétales** sont une bonne source d'acides gras insaturés : il faut les varier car elles n'apportent pas toutes les mêmes acides gras (penser par exemple aux huiles combinées type ISIO 4).



**Besoin d'un adulte en oméga 3 ALA\*\* :**  
2,2 g / jour (-2 +1/3 cuillères à soupe d'huile combinée)



**Besoin d'un enfant (6 ans) en oméga 3 ALA\*\* :**  
1,8 g / jour (-1 + 3/4 cuillères à soupe d'huile combinée)

Les **acides gras saturés** : présents en grande quantité dans les produits animaux comme la viande et le beurre, et dans certaines huiles comme l'huile de coco ou de palme. Ils sont à limiter. Cependant, nous en consommons trop :

Les **acides gras trans** : produits lors du chauffage à haute température (viennoiseries...). Ils sont à éviter au maximum.

**Consommation :**  
14,4 % de l'apport énergétique total\*\*\*

**Recommandation :**  
max 12 % de l'apport énergétique total\*\*\*\*

Il est donc important de **varier les sources de matières grasses**, et de favoriser celles apportant des **acides gras de meilleure qualité**.

\* ANSES, L'essentiel des recommandations sur l'alimentation Santé Publique France + Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3). Maisons-Alfort, 2017. p. 535.

\*\*ALA =acide alpha-linolénique ; Estimation pour un apport énergétique de 2000 kcal/jour pour un adulte, et 1650 kcal/jour pour un enfant de 6 ans

\*\*\* ANSES, Apport moyen en acides gras pour la population adulte française (18-79 ans), issu de l'analyse des données d'INCA 3 (Etude Individuelle Nationale sur les Consommateurs Alimentaires), 2017.

\*\*\*\* Les précis de diététique, Recommandations nutritionnelles pour la population, 2020.

## Les conseils de mon médecin :

---

---

---





# Mon mémo pratique

L'objectif est de rééquilibrer sa consommation de matières grasses pour limiter les acides gras saturés et favoriser les insaturés, notamment les oméga 3.

## Exemples d'aliments à favoriser



Fruits secs :  
noix, noisettes...  
1 poignée/jour



Huiles végétales combinées (type ISIO 4), ou mono ingrédient (huile de colza, huile de tournesol...), margarine  
1 à 2 cuillères à soupe/jour



Poissons gras :  
saumon, sardine,  
maquereau...  
1 x/semaine



Viandes maigres :  
volaille...

## Les aliments à réduire



Charcuteries



Aliments gras et  
sucrés :  
viennoiseries...



Sauces riches en acides gras saturés  
à base de beurre, de crème  
(alternatives : sauces à base d'huiles  
végétales, de yaourt...)



Viandes grasses :  
bœuf, agneau...

## Les astuces pour maîtriser ses apports

- Favoriser les plats faits maison pour mieux maîtriser les types de matières grasses ajoutées et donc leur quantité et qualité.
- Varié les sources de matières grasses végétales (huiles de colza, de tournesol, margarines...) pour diversifier les apports. Une bonne solution peut être les huiles combinées (type ISIO 4), ou d'utiliser plusieurs types d'huiles (huiles de colza, de tournesol...).
- Favoriser les cuissons nécessitant moins de matières grasses : au four, à la vapeur, au wok...

## Les repères

X 2  
cuillères à  
soupe d'huile  
ISIO 4/jour



88 % des apports quotidiens en oméga 3 (ALA)\*  
200 % des apports quotidiens en vitamine D\*\*  
50 % des apports quotidiens en vitamine E\*\*  
d'un adulte

\*ALA = acide alpha-linolénique ; estimation pour un apport énergétique de 2000 kcal/jour pour un adulte  
\*\*European Commission, "Information on Nutrition and Health Claims", avril 2021