



NOVEMBRE 2017 | WWW.EDP-NUTRITION.FR

Nutritioninfos

LA REVUE DES PROFESSIONNELS DE LA NUTRITION ET DE LA DIÉTÉTIQUE

CAPITAL OSSEUX

Bien construit,
mieux préservé



Médecine &
nutrition

RESTAURATION
SCOLAIRE
Vers une éducation
alimentaire

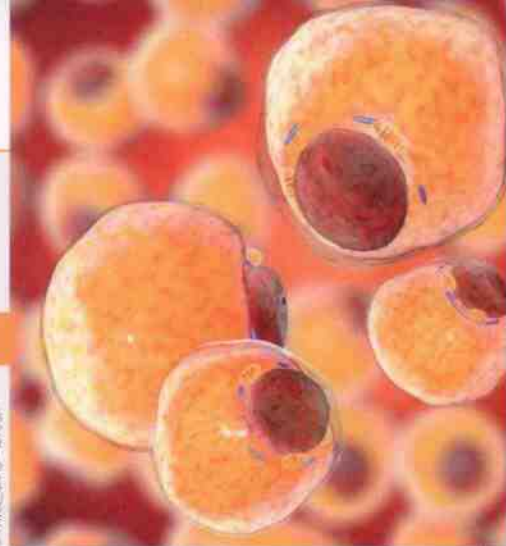
→ TÉLÉCONSULTATION
EN NUTRITION
Quel intérêt ?
Quelles difficultés ?

→ REVUE DE PRESSE
Les avancées
de la recherche

FICHE PRATIQUE

PAR VALÉRIE MOULLE
contact@edp-nutrition.fr

© PAVEL CHAU - ISTOCK



ACIDES GRAS : DE MULTIPLES BIENFAITS

Comme le rappelle l'Anses (1), les lipides constituent, avec les protéines et les glucides, une des trois grandes familles de macronutriments et sont donc l'un des constituants des aliments contribuant à l'apport énergétique. Leurs origines sont à la fois animales (viande, poisson, œufs, produits laitiers) et végétales (céréales, huiles, fruits oléagineux).

DES FONCTIONS MULTIPLES

La part recommandée des lipides dans l'apport énergétique est comprise entre 35 et 40 %. Cette fourchette permet d'assurer la couverture des besoins en acides

gras essentiels et indispensables, qui constituent une source importante d'énergie pour l'organisme. Le nombre de kilocalories varie par conséquent selon les personnes, mais le pourcentage de lipides reste globalement identique, à quelques exceptions près (enfants, sportifs).

Le premier rôle des acides gras est de stocker l'énergie. Ils représentent 16 à 17 % du poids d'un individu sans surpoids et ce sont eux qui apportent la plus grande quantité d'énergie, avec 9 kilocalories dans 1 gramme de lipide, contre 4 kilocalories dans 1 gramme de glucide. Les acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6 jouent en outre un rôle structural, entrant dans la composition des membranes

cellulaires. Enfin, les oméga-3 sont aussi des précurseurs de molécules de régulation de diverses fonctions physiologiques : inflammation, agrégation plaquettaire, protection du cerveau contre le vieillissement...

PAS DE MAUVAIS ACIDES GRAS

La consommation d'acides gras indispensables est importante, le corps n'ayant pas la capacité de les synthétiser. En France, le niveau consommé d'oméga-6 est correct (on en trouve dans les viandes, les huiles, les produits transformés), mais il n'en est pas de même pour les oméga-3 dont la consommation effective atteint à peine 50 % des recommandations. Manger des poissons gras (riches en DHA, un oméga-3 indispensable au bon développement et au bon fonctionnement du cœur et du cerveau notamment) environ deux fois par semaine permet de pallier cette insuffisance.

En matière de consommation, aucun usage n'est à bannir, avec toutefois une précaution sur les très hautes températures, les acides gras étant moins bien préservés au-delà de 140 degrés : les bains de friture doivent donc être changés fréquemment. Ensuite, tout est question de modération. Dans l'Hexagone, la part moyenne des lipides dans l'apport énergétique est de 38 % : en termes de santé publique, le seul message à transmettre est par conséquent de réguler son énergie totale. ■

AVIS D'EXPERT

Pr Philippe Legrand, Directeur Laboratoire de Biochimie/Nutrition humaine, INRA

Le principe de précaution et d'optimisation de la santé par la nutrition est d'être omnivore, comme les siècles passés l'ont confirmé. Les lipides sont requis, tout comme les glucides et les protéines. Ils jouent un rôle majeur pour les membranes, le cerveau, le cœur, les tissus de réserve... Au sein des lipides, les acides gras oméga-3 sont indispensables : on ne sait pas les fabriquer mais on en a absolument besoin, car ils ont des effets anti-inflammatoires importants et un impact sur le ralentissement du vieillissement cérébral. Accroître les apports en oméga-3 est donc nécessaire pour atteindre les besoins connus, en termes de prévention, et c'est sur ce message que se focalisent les recommandations actuelles de santé publique. Le seul risque connu en matière de consommation de lipides est lié aux excès en termes d'énergie totale apportée, comme pour les glucides, et parfois à l'excès de certains acides gras saturés. Une surconsommation de lipides ou de glucides entraîne le risque d'apparition de maladies de pléthore (surpoids, obésité, diabète, risque cardiovasculaire...). La balance énergétique entre les apports et les dépenses est la principale régulation du surpoids. Et il est important de rappeler que la modération doit être énergétique et non pas seulement lipidique.



(1) Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail : <https://www.anses.fr/fr/content/les-lipides>

LIPIDES

EN FINIR AVEC LES DÉFICITS NUTRITIONNELS !

Les lipides sont notre principale source d'Oméga-6, d'Oméga-9, de Vitamine E et **surtout d'Oméga-3 ALA et d'Oméga-3 DHA**, deux Acides Gras Essentiels dont l'impact métabolique et cellulaire est fondamental. Le DHA est notamment reconnu indispensable au bon fonctionnement du cerveau, de la rétine et du cœur. L'étude INCA 2, et le rapport de l'ANSES de septembre 2015 confirment qu'une large part de la population souffre de **déficits en Vitamine E et surtout en Oméga-3 ALA et DHA**.

99,3% de la population en déficit d'Oméga-3 et de DHA¹ !

(source ANSES 2015)

Depuis les années 60, la consommation intensive d'huile de palme, d'huile de tournesol puis d'huile d'olive a largement contribué à creuser nos déficits en Oméga-3 et en DHA, des acides gras essentiels dont ces huiles sont dépourvues.

Aujourd'hui, les experts de santé appellent les consommateurs à **changer leur consommation de matières grasses** en privilégiant les huiles riches en Oméga-3 et en consommant davantage de poissons gras riches en DHA.

Mais en pratique, les mauvaises habitudes alimentaires n'évoluent pas. Il est devenu trop compliqué pour les consommateurs de savoir quelles huiles choisir, comment les utiliser et en quelle proportion les mélanger ! Une problématique encore plus préoccupante chez les jeunes enfants majoritairement carencés en lipides et qui ne disposent pas des apports nutritionnels adéquats pour se construire des fondations solides.

Les seuls mélanges élaborés à partir des ANC² par population

Pour simplifier la vie des consommateurs et leur permettre de faire le meilleur choix pour leur santé, nos experts ont mis en bouteille les recommandations nutritionnelles de l'ANSES.

Elaborés par des nutritionnistes, en collaboration avec l'Institut National des Corps Gras, les mélanges Quintesens s'adaptent à l'évolution de nos besoins tout au long de notre vie.

Chaque mélange associe 4 à 6 huiles Bio sélectionnées pour leur complémentarité et leur **richesse naturelle en Oméga-3, Oméga-6, Vitamine E et même DHA**, l'Oméga du cerveau.

Finis les mélanges aléatoires et les apports incomplets, finis les bouteilles qui s'oxydent dans les placards... Utilisés pour la cuisine au quotidien, les mélanges d'huiles Quintesens garantissent à chacun des **apports complets et parfaitement adaptés à ses besoins**.

¹ Huile de poisson, issue de la pêche durable, désodorisée et filtrée pour supprimer dioxines, PCB et métaux lourds. Fournisseur Breton certifié « Friend of the Sea ».

² Formules basées sur les « Apports Nutritionnels Conseillés » par population - Source ANSES 2011.



Des huiles d'experts

Conçu par des Nutritionnistes et des Naturopathes

Apports garantis en Oméga-3 et DHA

Huiles 100% naturelles non raffinées



Une réponse adaptée à chaque instant de vie



Si depuis 25 ans l'huile d'olive est devenue indissociable de notre cuisine, elle ne suffit pas à nous maintenir en bonne santé puisqu'elle ne contient ni Oméga-3 ni DHA, 2 Acides Gras Essentiels pour notre santé.

Les mélanges d'huiles Quintesens, conçus par des nutritionnistes, associent entre 4 et 6 huiles aux vertus complémentaires. Chaque formule a été élaborée à partir des ANC spécifiques à chaque population. Ce sont les seules huiles capables de garantir des apports complets et sur-mesure à chacun selon son âge ou sa condition.



Ce qui importe est le bon déroulement de cet instant de vie à deux, où les besoins quantitatifs et l'exigence qualitative sont augmentés.

- Un renfort naturel significatif en DHA indispensable à la bonne constitution du cerveau, de la rétine et du système nerveux du fœtus. Un apport d'autant plus important que les études montrent qu'**1 femme sur 2 est en déficit de DHA**.
- 80% de ses besoins couverts en Oméga-3, principal déficit nutritionnel.
- 100% de ses besoins en Vitamine E, puissant anti-oxydant cellulaire.



Un bébé a des besoins nutritionnels spécifiques et proportionnellement plus importants que ceux d'un adulte. C'est encore plus vrai pour les lipides qui jouent un rôle fondamental sur son métabolisme !

- La quasi totalité (95%) de ses besoins en Oméga-3 ALA couverts. Cela est d'autant plus intéressant que les bébés ont un apport qui chute en Oméga-3 à ce moment charnière où ils commencent à manger autre chose que 100% lait (riche en AGE), sans pour autant consommer d'aliments source d'Oméga-3.
- La moitié de ses besoins couverts en DHA, Oméga-3 marin essentiel au développement cérébral, neuronal et cellulaire de Bébé.
- 100% de ses besoins couverts en Vitamine E pour protéger ses cellules.



À partir de la cinquantaine, notre métabolisme change, et les premiers signes de l'âge peuvent se manifester.

- Un renfort en DHA car il est acquis qu'avec l'âge, la conversion de l'ALA en DHA ne se fait plus. Le DHA intervient sur le bon fonctionnement cérébral et cardio-vasculaire, mais aussi sur le maintien de la vision.
- Un soutien en EPA, un AGE qui intervient dans la régulation de la triglycéridémie et de la pression artérielle.
- Une couverture optimisée des besoins en Oméga-3 et en Vitamine E pour protéger les cellules du vieillissement prématuré.



Un enfant a des besoins nutritionnels et lipidiques différents de ceux d'un adulte.

- L'apport simultané de tous les acides gras essentiels indispensables nécessaires à une croissance saine et à un bon développement des enfants.
- Un renfort en DHA pour assurer le bon développement de son cerveau jusqu'à maturité.
- 95% des ses besoins couverts en Oméga-3 ALA, un AG polyinsaturé insuffisamment présent dans l'alimentation des enfants et pourtant essentiel à leur croissance.



Carence en Oméga 3, excès d'Oméga 6 et de graisses saturées... Il n'est pas simple de savoir quelles huiles adopter pour être certain de couvrir nos besoins nutritionnels et ceux de notre famille en juste proportion.

- Un ratio Oméga-6 / Oméga-3 de 2,3 qui répond favorablement aux recommandations des nutritionnistes. Le choix de cette huile aidera les consommateurs de cette tranche d'âge à rééquilibrer le rapport entre ces 2 nutriments. Rares sont les huiles montrant un ratio Oméga-6 / Oméga-3 aussi bas.
- Plus de 90% des besoins de la cible couverts en Oméga-3 et en Vitamine E.

« Fini les carences ! Ces mélanges d'huiles santé, plusieurs fois primés, permettent quel que soit notre âge d'équilibrer nos apports en Acides Gras Essentiels et en Vitamine E. »

Pour en savoir plus sur les bienfaits nutritionnels de chaque mélange d'huiles Quintesens, ou télécharger le tableau des valeurs nutritionnelles moyennes détaillées aux 100 grammes et à la portion journalière recommandée.