

# TOUT SAVOIR SUR LES LIPIDES SAINS

## QUE SONT LES LIPIDES ?

L'idée que l'on se faisait des matières grasses était plutôt simple : les graisses saturées étaient les mauvaises graisses, et les graisses polyinsaturées étaient les bonnes graisses. Mais la réalité est un peu plus compliquée. Aujourd'hui, on parle d'avoir un bon équilibre entre les graisses. Deux types de graisses polyinsaturées en particulier : oméga-3 et oméga-6.

Tout d'abord, un peu de terminologie. Les termes oméga-3 et oméga-6 désignent la structure chimique de l'acide gras, et il existe plusieurs acides gras oméga-3 et oméga-6 que nous consommons, et non juste un seul. À l'intérieur de chaque groupe, on retrouve des acides gras « essentiels » – ceux que nous devons consommer parce que nos corps ne peuvent pas les produire. En petites quantités et avec le bon équilibre, les acides gras essentiels contribuent au fonctionnement normal de la vision et du cerveau\*.

## UN APPORT SUFFISANT ?

Le problème est que notre apport alimentaire est saturé de graisses oméga-6, et que nous ne recevons pas suffisamment d'oméga-3<sup>1</sup>. Il faut donc veiller à garder un certain équilibre entre les deux types de graisses.

Nous sommes saturés d'oméga-6, que nous trouvons dans tous les aliments frits, les viennoiseries, les frites, les vinaigrettes et les confiseries. Et par ailleurs, nous ne consommons pas suffisamment d'oméga-3 – en particulier provenant des poissons – mais également d'aliments tels que les légumes et les noix.

Pour être sûr d'avoir les bons lipides, augmentez votre consommation de poissons si vous le pouvez ou envisagez un complément d'huile de poisson. Les fruits et légumes contiennent naturellement un bon équilibre d'acides gras, alors n'hésitez pas à en incorporer à chaque repas.

notre alternative  
✓

## HERBALIFELINE MAX

Un complément alimentaire à base d'acides gras d'oméga-3 (EPA et DHA) issus d'une pêche durable.

\* Le DHA contribue au maintien d'une vision normale. Le bénéfice est associé à une consommation journalière de 250 mg de DHA.  
Le DHA contribue au fonctionnement normal du cerveau. Le bénéfice est associé à une consommation journalière de 250 mg de DHA.  
<sup>1</sup> Zárata et al. Clin Trans Med (2017) 6:25.