

eBook

Les Lipides



Newtrition Coach



www.newtritioncoach.com

Newtrition Coach © Copyright.
Tous droits réservés.

LES FICHES PÉDAGOGIQUES



Comment utiliser les fiches pédagogiques ?

La micronutrition est un élément essentiel dans un rééquilibrage alimentaire.

C'est un peu comme l'huile dans un moteur : même avec un réservoir plein, s'il manque de l'huile, le moteur cassera.

Dans un rééquilibrage alimentaire, si les calories et les macronutriments sont importants, les vitamines, minéraux, phytonutriments ... le sont tout autant !

Avec ces fiches pédagogiques, vous allez pouvoir montrer à vos coachés où trouver ces nutriments et choisir selon leurs goûts.

Comment savoir quels micronutriments proposer ?

- Soit cela est recommandé par un médecin, nutritionniste, diététicien(ne)
- Soit via votre expertise et les quelques indices en introduction de chaque thématique

La base d'un rééquilibrage alimentaire se fait à travers ce que l'on mange au quotidien.

Newtrition Coach propose pour cela des menus équilibrés selon les besoins de la personne, dans le cadre d'un projet pédagogique.

Ces fiches ont été créées pour vous, dans ce cadre précis.



Newtrition Coach



www.newtritioncoach.com



LES LIPIDES BONS, BRUTS ET ...

Beaucoup de controverses au cours du siècle dernier ...

Les lipides que l'on trouve dans notre alimentation sont divisés en plusieurs catégories :

- Les graisses saturées — résistantes à plus haute température
- Les graisses mono-insaturées — résistantes à certaines températures
 - Les omégas 9
- Les graisses polyinsaturées
 - Soit omégas 6
 - Soit omégas 3

Dame nature étant bien faite, elle associe ces dernières, plus sensibles à la température et à l'oxygénation :

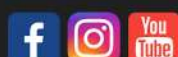
- Soit à des lipides saturés pour les protéger de l'oxydation comme dans la sardine, riche en oméga 3, mais également riche en graisses saturées (ce qui vous permet de la cuire),
- Soit en la protégeant par une coque comme dans les oléagineux — riches en oméga 3 et 6 qu'il faut donc préférer sous forme de fruits à coque, plutôt que sous forme d'huile.

Les lipides réellement dommageables pour la santé sont les huiles — *trans* (*margarines, biscuits, plats préparés, junk food, ...*) qui sont modifiées et ultra-transformées ce qui entraîne de l'inflammation et des pathologies chroniques



Même si cela peut varier selon les procédés d'extraction, de manière générale :

- Les acides gras saturés supportent des températures autour des 190-200°
- Les acides gras monoinsaturés vont jusqu'à 160° maximum
- Les polyinsaturés oméga 6 jusque 110°
- Les polyinsaturés oméga 3 ne se chauffent pas



Newtrition Coach



www.newtritioncoach.com



LES ACIDES GRAS SATURÉS

Les brutes ...

Les acides gras saturés sont encore aujourd'hui montrés du doigt lorsqu'on parle de « mauvaises graisses ». S'ils doivent en effet être limités et surveillés, ils ne doivent pas être supprimés.

- **Qui sont-ils ? Il en existe 38 dont les principaux sont :**
 - Acide butyrique (ou butyrate) : 4 atomes de carbones
 - Les « MCT » (*Medium chain triglycerides*) qui ont entre 6 et 12 atomes de carbones
 - Acide myristique : 14 atomes de carbones
 - Acide palmitique : 16 atomes de carbones
 - Acide stéarique : 18 atomes de carbones

Lors d'un bilan sanguin des acides gras érythrocytaires, ce sont surtout les myristique, palmitique et stéarique qui seront analysés pour votre santé.

- **Rôles :**
 - Le butyrate soutient la santé intestinale
 - Les MCT et le butyrate soutiennent le métabolisme énergétique
 - Les graisses saturées jouent un rôle essentiel dans les membranes cellulaires
 - L'acide myristique a un rôle au niveau des récepteurs
 - L'acide stéarique pourrait être bénéfique pour la maladie de Parkinson, le dysfonctionnement mitochondrial et préviendrait la formation de caillot

Sur les 30 à 40 % d'apport énergétique provenant des lipides, on estime à 10 % maximum l'apport des acides gras saturés recommandés. Seule une analyse sanguine des acides gras érythrocytaires pourra donner une vue optimale de la situation, qui peut varier d'une personne à l'autre.

Rappelons qu'avec les lipides viennent les toxines et donc qu'il est essentiel de vérifier la qualité d'une graisse. Le beurre par exemple, c'est essentiellement 67 % d'AGS + 30 % de AGMI. Dans les AGS, nous retrouverons 26 % de palmitique (C16) 17 % de myristique (C14) 12 % de stéarique (C18) et 9 % de courte chaîne. Néanmoins, la quantité de vitamine E et K2 dans le beurre variera énormément selon l'alimentation de l'animal.



Newtrition Coach



www.newtritioncoach.com

Les acides gras saturés (ags)

Soyez attentif à l'origine, la qualité et la quantité des aliments ci-dessous



Noix de coco



Huile de Palme



Crème fraîche



Lait entier (vache & brebis)



Beurre



Chocolat



Mascarpone



Lait de coco



Brie, camembert, Edam, parmesan



Boeuf haché



Newtrition Coach



www.newtritioncoach.com



LES ACIDES GRAS MONOINSATURÉS

Les bons ...

Les acides gras mono-insaturés sont ceux pour qui il y a le moins de controverses. Tout le monde s'accorde à dire qu'ils sont excellents pour la santé.

Ils sont également dénommés "oméga 9", car ils ont une double liaison carbonée sur le 9ème carbone.

- **Qui sont-ils ? Les principaux sont :**

- Acide palmitoléique : 16 atomes de carbone
- Acide oléique : 18 atomes de carbone
- Acide cis-vaccénique : 18 atomes de carbone
- l'acide gadoléique : 20 atomes de carbone
- l'acide érucique : 22 atomes de carbone
- l'acide nervonique : 24 atomes de carbone.

Lors d'un bilan sanguin des acides gras érythrocytaires, ce sont surtout les palmitoléiques, oléiques et cis-vaccéniques qui seront analysés pour votre santé.

- **Rôles :**

- Effets bénéfiques reconnus contre les maladies cardio-vasculaires par leur action sur le cholestérol
- Effets bénéfiques sur les risques d'hypertension
- L'acide oléique a des effets immunomodulateurs & anti-inflammatoires

Les acides gras mono-insaturés ne sont pas essentiels et le corps peut les fabriquer lui-même via le foie. Il est néanmoins important de fournir au corps les aliments riches en ces acides gras.



Newtrition Coach



www.newtritioncoach.com

Les acides gras mono insaturés ($\Omega 9$)

Favorisez les aliments repris sans cette liste



Huile Olive



Huile d'avocat



Noix de Macadamia



Noix de pécan



Noisettes et huile



Beurre de cacahuètes



Avocat



Beurre d'amande



Graines de Tournesol



Foie gras Ethique



Newtrition Coach



www.newtritioncoach.com



LES ACIDES GRAS POLYINSATURÉS

Les bons ...

Concernant les acides gras polyinsaturés, c'est un peu plus complexe, car si d'un côté ils ont l'avantage d'avoir une structure plus souple que les acides gras saturés, mais ils sont également plus sensibles à la chaleur.

- **Qui sont les oméga 6 ? Au nombre de 10 et les principaux sont :**
 - Acide linoléique : 18 atomes de carbones
 - Acide gamma linoléique : 18 atomes de carbone (également appelé GLA)
 - Acide dihommogammalinoléique : 20 atomes de carbone (également appelé DGLA)
 - Acide arachidonique : 20 atomes de carbones
- **Rôles :**
 - Permet une fluidité optimale des membranes cellulaires
 - Précurseur d'écossanoïdes de type 1 (dérivé d'acides gras) comme anti-inflammatoire, antiplaquettaires & myorelaxants (pour le GLA & DGLA)
 - Précurseur d'écossanoïde de type 2 comme pro-inflammatoire, pro-agrégant plaquettaire)
- **Qui sont les oméga 3 ? Au nombre de 11 et les principaux sont :**
 - Acide alpha linoléique : 18 atomes de carbone (aussi appelé ALA)
 - Acide eicosapentaénoïque : 20 atomes de carbone (aussi appelé EPA)
 - Acide docosapentaénoïque : 22 atomes de carbones
 - Acide docosahexaénoïque : 22 atomes de carbones (aussi appelé DHA)
- **Rôles :**
 - La ALA (souvent présent dans les huiles oméga 3 végétales) est un précurseur de l'EPA & DHA
 - Précurseur d'écossanoïdes de type 3 comme anti-inflammatoire & protecteur contre des maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires & neurodégénératives, les cancers et les dépressions.



Newtrition Coach



www.newtritioncoach.com

Newtrition Coach © Copyright.
Tous droits réservés.

Les omega 6 (& GLA)

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu (en petite quantité) ?



**Huile
de chanvre**



Spiruline



**Huile
de bourrache**



**Huile de
germe de blé**



**Noix
de Grenoble**



**Noix
de Caryer**



**Noix
de Pécan**



Tarama



**Graines
de Sésame**



**Graines de
Tournesol**



Newtrition Coach



www.newtritioncoach.com

Les Omegas 3

Dans la liste ci-dessous, quels aliments pouvez-vous ajouter au menu ?



Saumon

Consommable max.
3x/sem.

Sardine

Consommable max.
1x/sem.



Maquereau

Consommable max.
2x/sem.

Hareng

Consommable max.
2x/sem.



Anchois

Consommable max.
1x/sem.

Oeufs de poisson



Cabillaud

Consommable max.
2x/sem.

Huile de lin

Consommable tous les
jours



Graines de Chia

Consommable tous les
jours (à tremper)

Noix de Grenoble

Consommable tous les
jours



Newtrition Coach



www.newtritioncoach.com



LES ACIDES GRAS TRANS

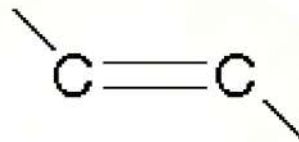
Les truands ...

Les véritables truands en termes d'acides gras sont les acides gras ~trans artificiels.

Selon la structure de la double liaison unissant deux atomes de carbone, on distingue les acides gras « cis » (forme courbée, dite « bateau ») et les acides gras « trans » (forme rectiligne, dite « chaise »).



Liaison "cis"
("bateau")



Liaison "trans"
("chaise")

Les acides gras « trans » présents dans les produits alimentaires proviennent de trois sources principales :

- Graisse, viande et lait des ruminants, bovins et ovins (en petite quantité - tolérée)
- Hydrogénation industrielle ou solidification des huiles, afin de les rendre utilisables pour les pâtes à tartiner et les matières grasses destinées à la pâtisserie ;
- La cuisson des huiles à haute température.

Lors d'une analyse des acides gras érythrocytaires, ce sont surtout les elaidiques, transvaccéniques, palmitélaïques et ruméniques qui sont testés.



Newtrition Coach



www.newtritioncoach.com

Acides gras – Trans

Dans la liste ci-dessous, quels aliments votre coaché(e) peut-il/elle supprimer (ou diminuer pour une consommation occasionnelle ?



Aliments frys



Viennoiseries



Margarines



**Beignets
"Donuts"**



**Craquelins
"Crackers"**



Panures



Chips



Pâtisseries



Grignotines



Gâteau



Newtrition Coach



www.newtritioncoach.com

NEWTRITION COACH

REGIME



UNE APPLICATION

2015



UNE COMMUNAUTÉ

2017



UNE ACADÉMIE

2019

L'idée de Newtrition Coach vient de Ludo Pollet, initialement gérant d'une salle de sport à Tournai en Belgique (New PhysiCenter).

Moniteur de boxe, ancien entraîneur de l'équipe belge de boxe française, formé aux brevets ADEPS de niveau 3, Ludo conseille depuis de nombreuses années ses coachés sur la nutrition. Il utilisait divers programmes disponibles sur le marché, mais aucun d'eux ne répondait à ses besoins de manière optimale. Il a alors décidé de créer sa propre application de gestion du poids par rééquilibrage alimentaire. À l'opposé des régimes, cette application vise à créer des menus équilibrés. Depuis lors, c'est une communauté de plus de 140 coachs en nutrition et une académie de formation qui ont vu le jour.



Newtrition Coach



www.newtritioncoach.com

Newtrition Coach © Copyright.
Tous droits réservés.