



2022

LP NAPCES

Camille, Sarah, Jonathan, Camille

SOMMAIRE

- I – Définition & Rôles
- II – Les acides gras
- III – Les besoins lipidiques
- IV – Les pathologies





DÉFINITION & RÔLES

DÉFINITION & RÔLES

2022



Énergétique
Glucides

Protéines
Structural

Fonctionnel
Lipides

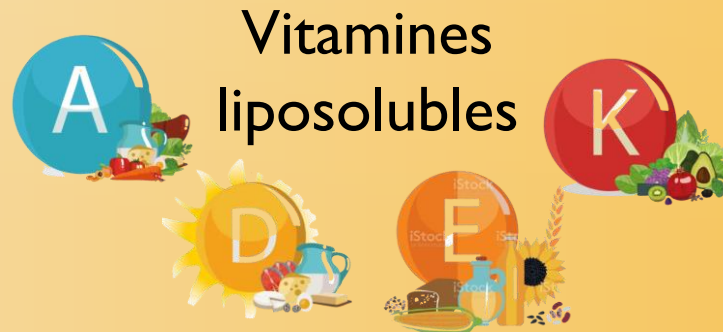
$$1 \text{ g} = 9 \text{ kcal} / 38 \text{ kJ}$$



Énergétique



Fonctionnel

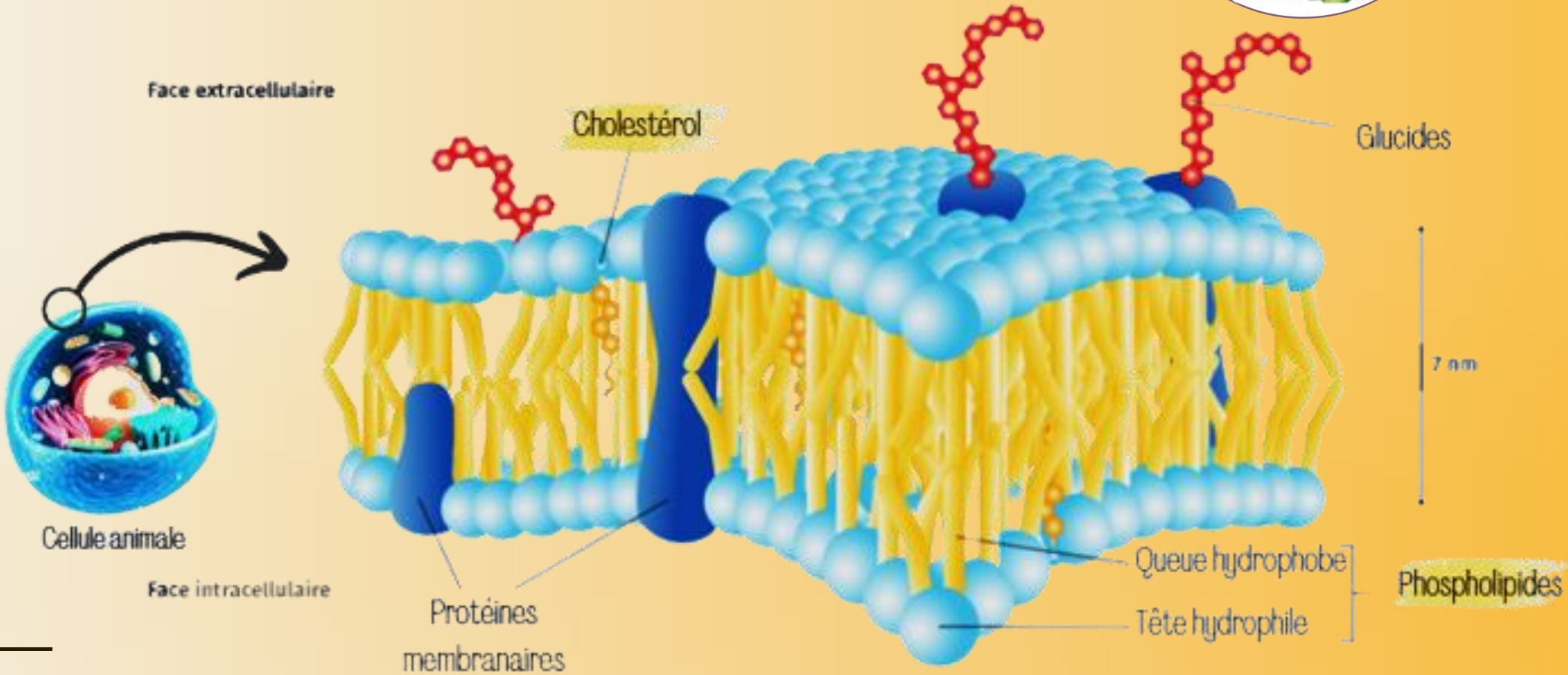


Vitamines liposolubles



Isolant

Structural



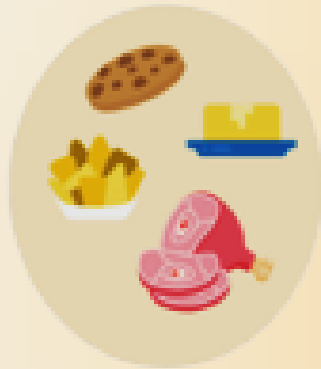


LES ACIDES GRAS

LA CLASSIFICATION

Acides Gras Saturés ⚠️

Trans ⚠️
→ Issus d'une
hydrogénation.



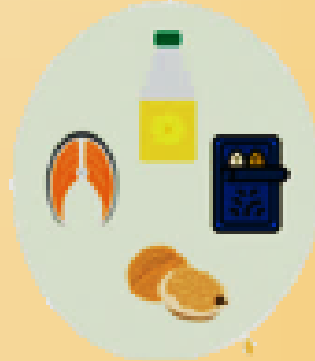
Acides Gras Insaturés

Polyinsaturés 👍

Oméga 3

Oméga 6

Acides Gras Essentiels (AGE)



Monoinsaturés 👍

Oméga 9

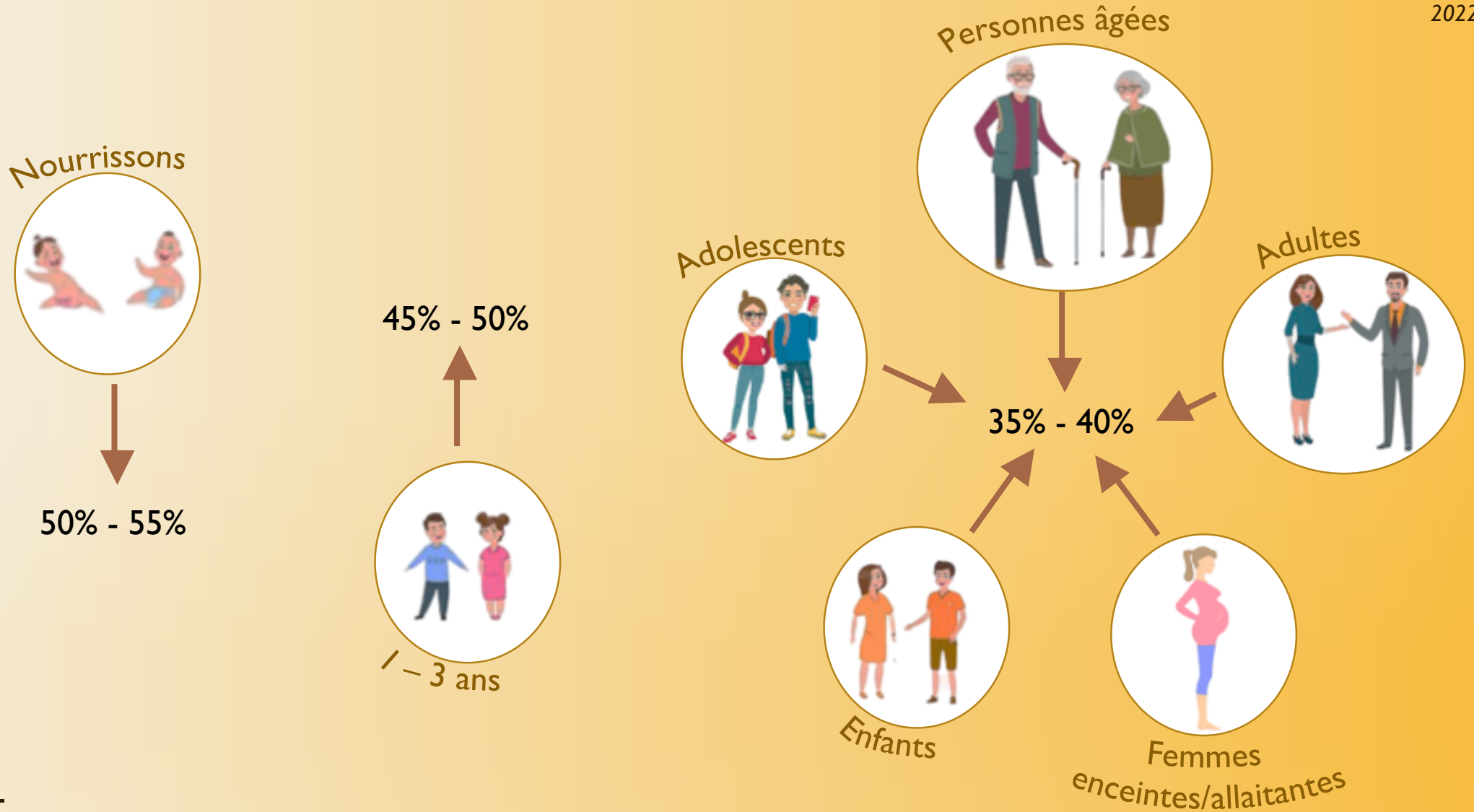




LES BESOINS LIPIDIQUES

EN FONCTION DE LA POPULATION

2022



CAS PRATIQUE

DEJ : 8 800 kJ / 2 105 kcal

Egun on !
Moi, c'est Amaya, j'ai 30 ans.
Pouvez-vous m'aider ? Je
souhaiterais connaître mes
besoins en lipides...



AGS : <12%, soit 27,7 g

Athérogènes < 8%, soit <18,5g

AGMI : 15% - 20%,
soit 34,7 - 46,3 g

w3 : 1%, soit 2,3 g

w6 : 4%, soit 9,3 g

CAS PRATIQUE

Et sur ma
journée, ça
donne quoi ?



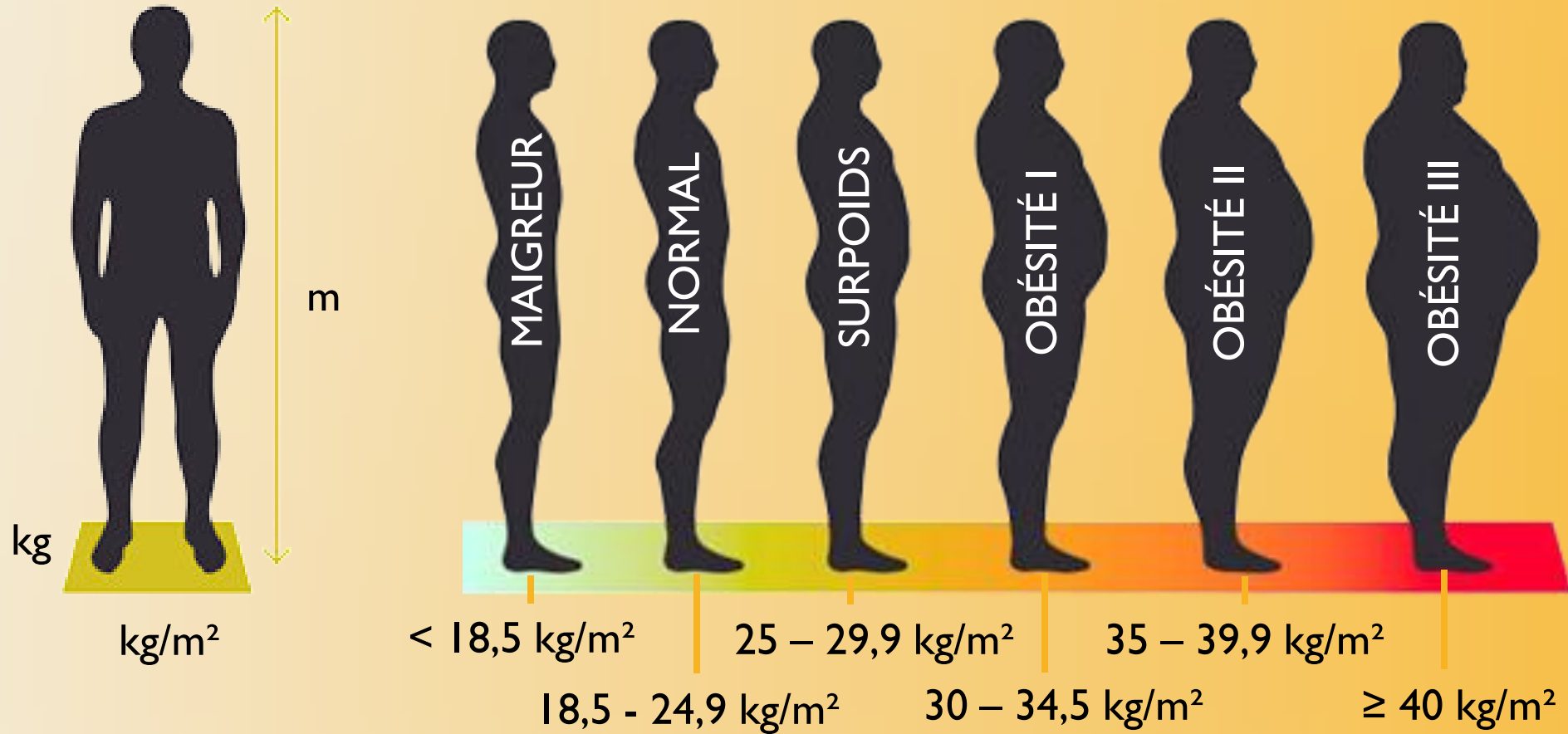
- 1 pavé de saumon (150g)
- 1 morceau de fromage (30g)
- Œufs brouillés (120g)
- 1 yaourt (125g)
- Huile d'olive (30g)
- Huile de tournesol (15g)
- 1 bol de lait (250 mL)



LES PATHOLOGIES

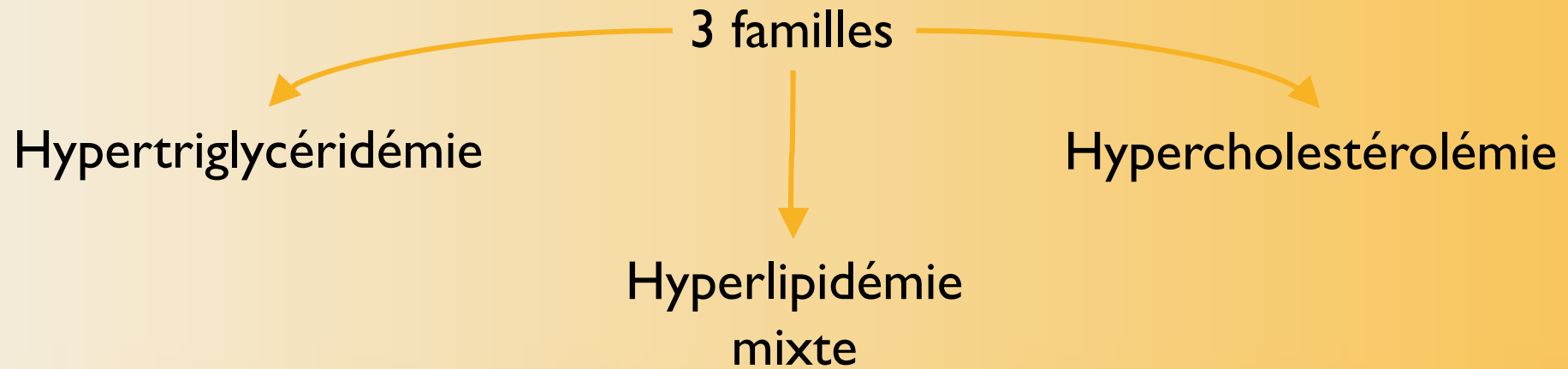
Obésité

Calcul de l'IMC



Dyslipidémie

2022



À partir de quand parle-t-on de dyslipidémie ?



Triglycéridémie	Cholestérol total	HDL-cholestérol	LDL-cholestérol
< 1,5 g/l	1,8 – 2 g/l	> 0,4 g/l	< 1,6 g/l

Athérosclérose

Pression artérielle normale



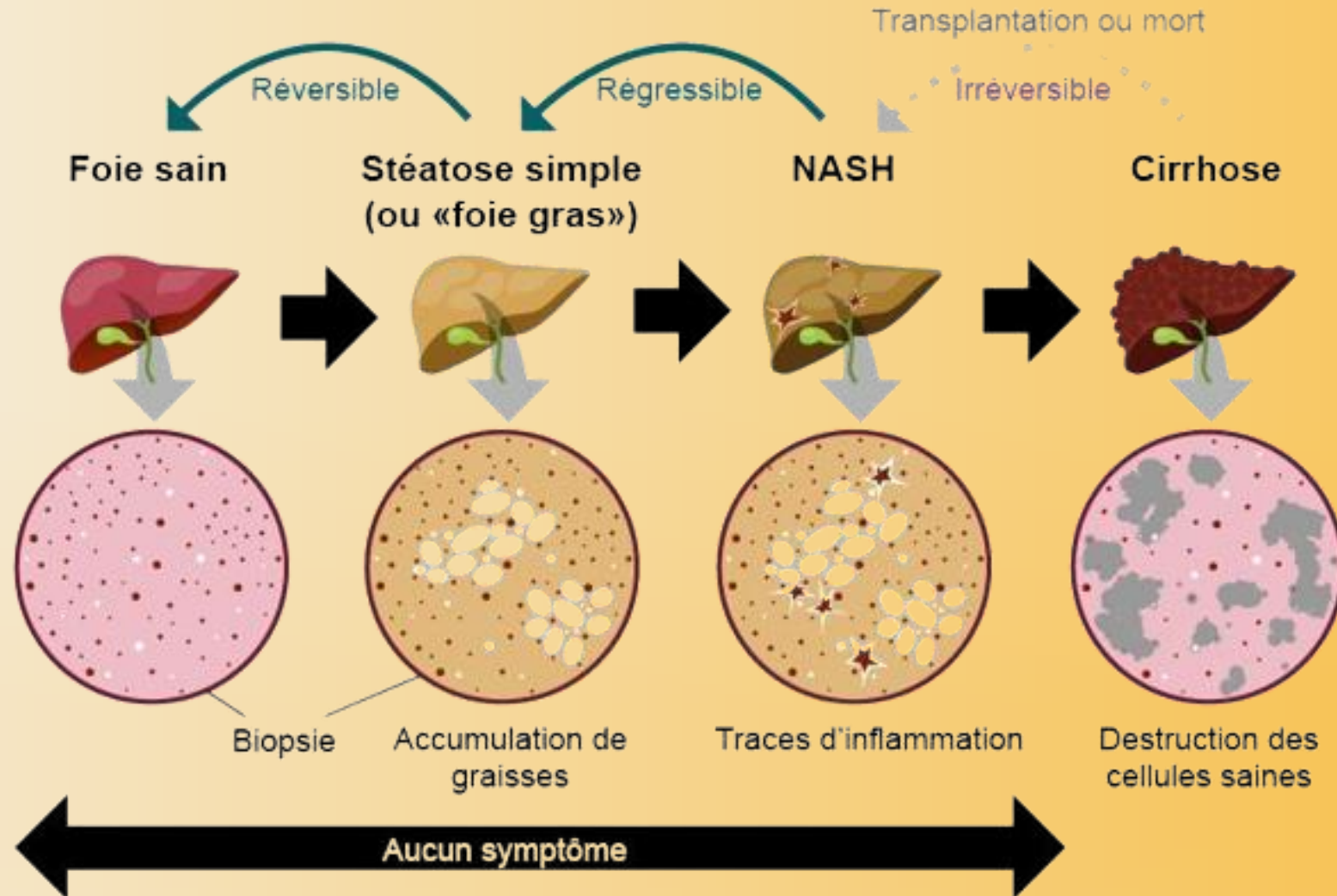
Accumulation de lipides



Formation de plaques d'athéromes



La stéatose hépatique



MERCI

