



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

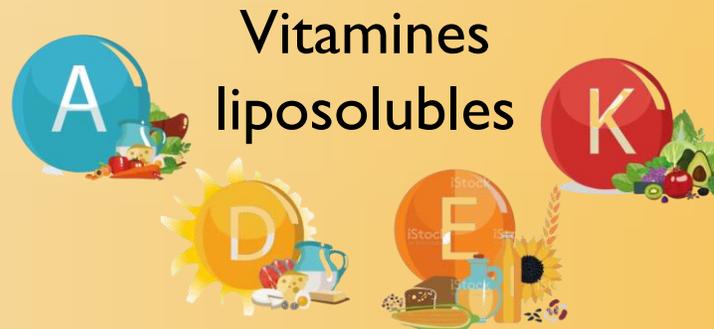
$$1 \text{ g} = 9 \text{ kcal} / 38 \text{ kJ}$$



Énergétique



Fonctionnel

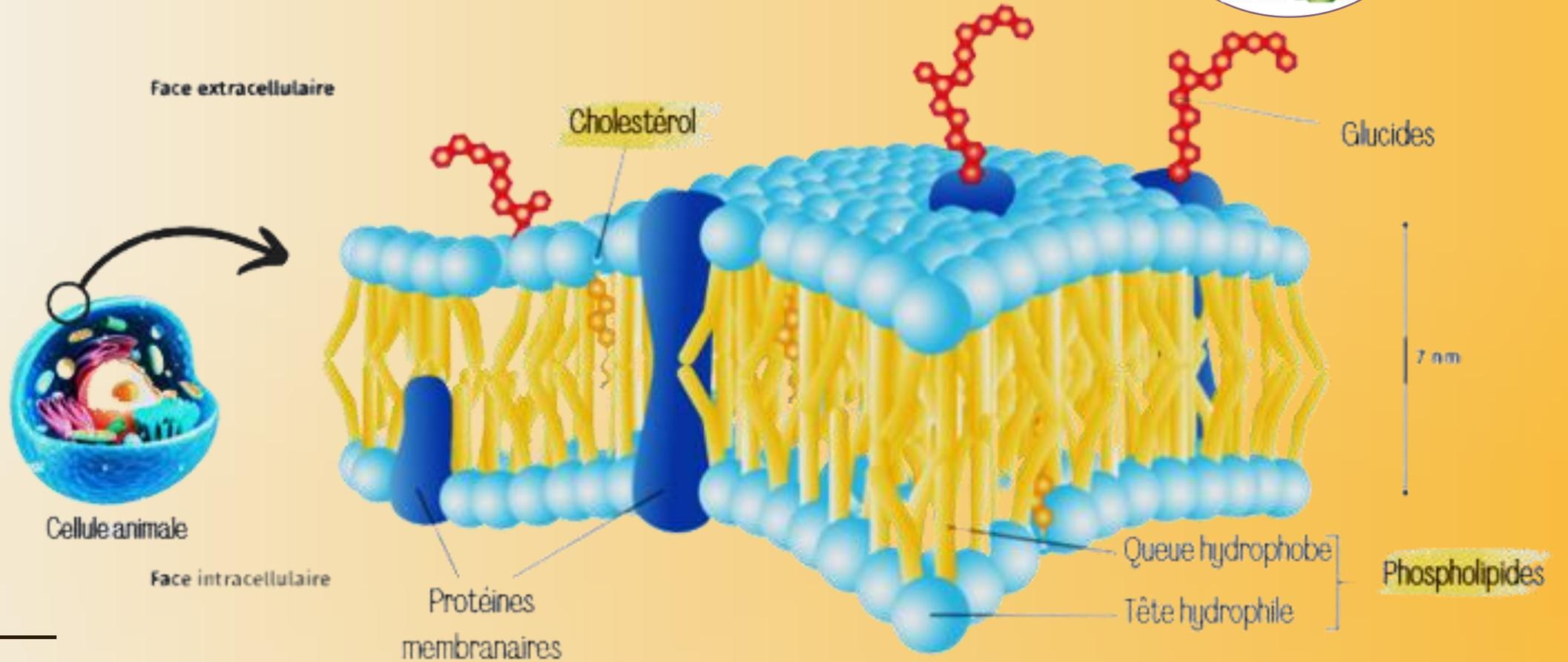


Vitamines liposolubles



Isolant

# Structural



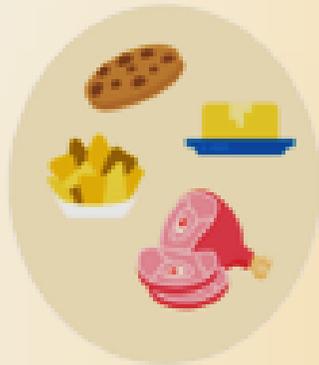


# LES ACIDES GRAS

# 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

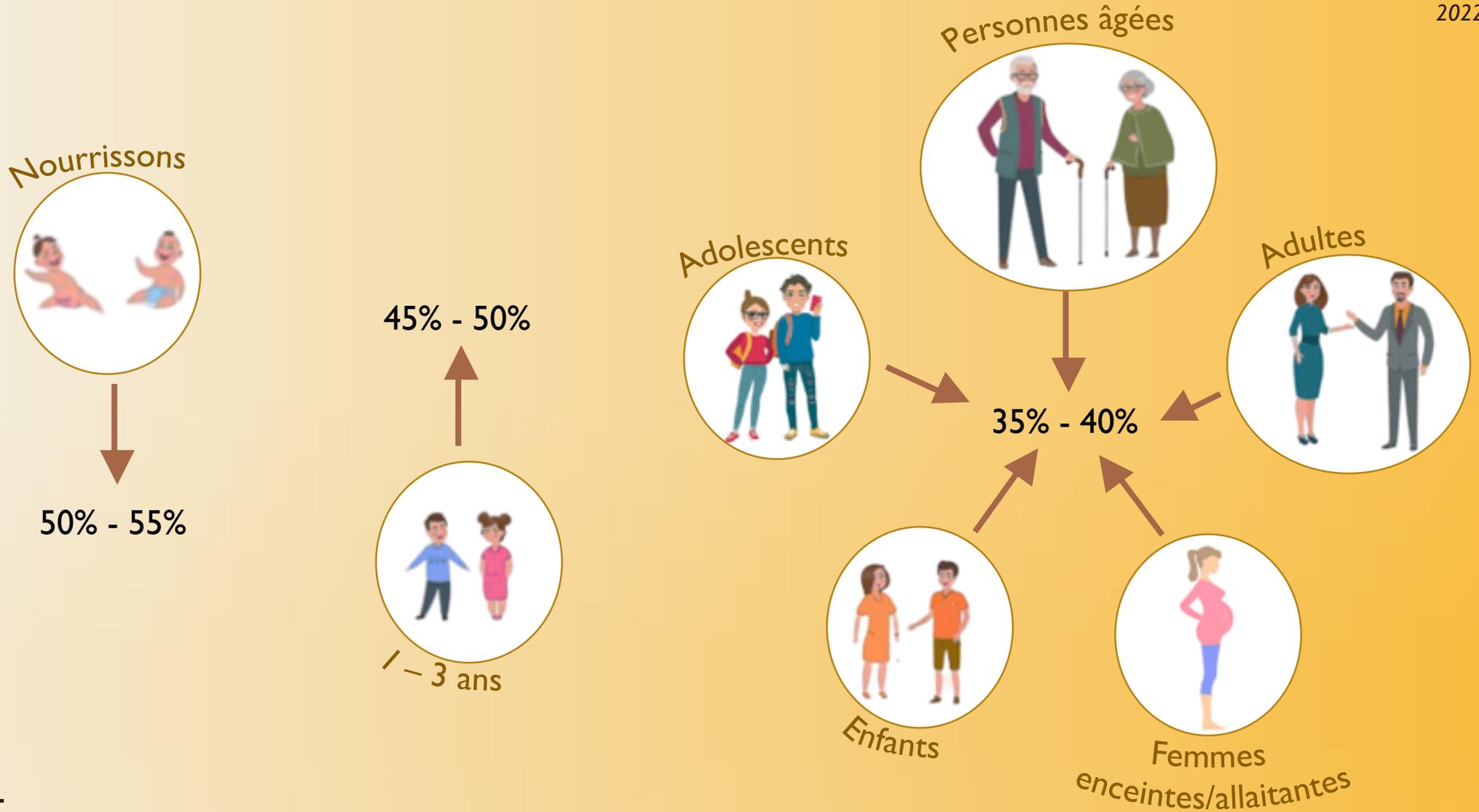




# **LES BESOINS LIPIDIQUES**

# 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 ?



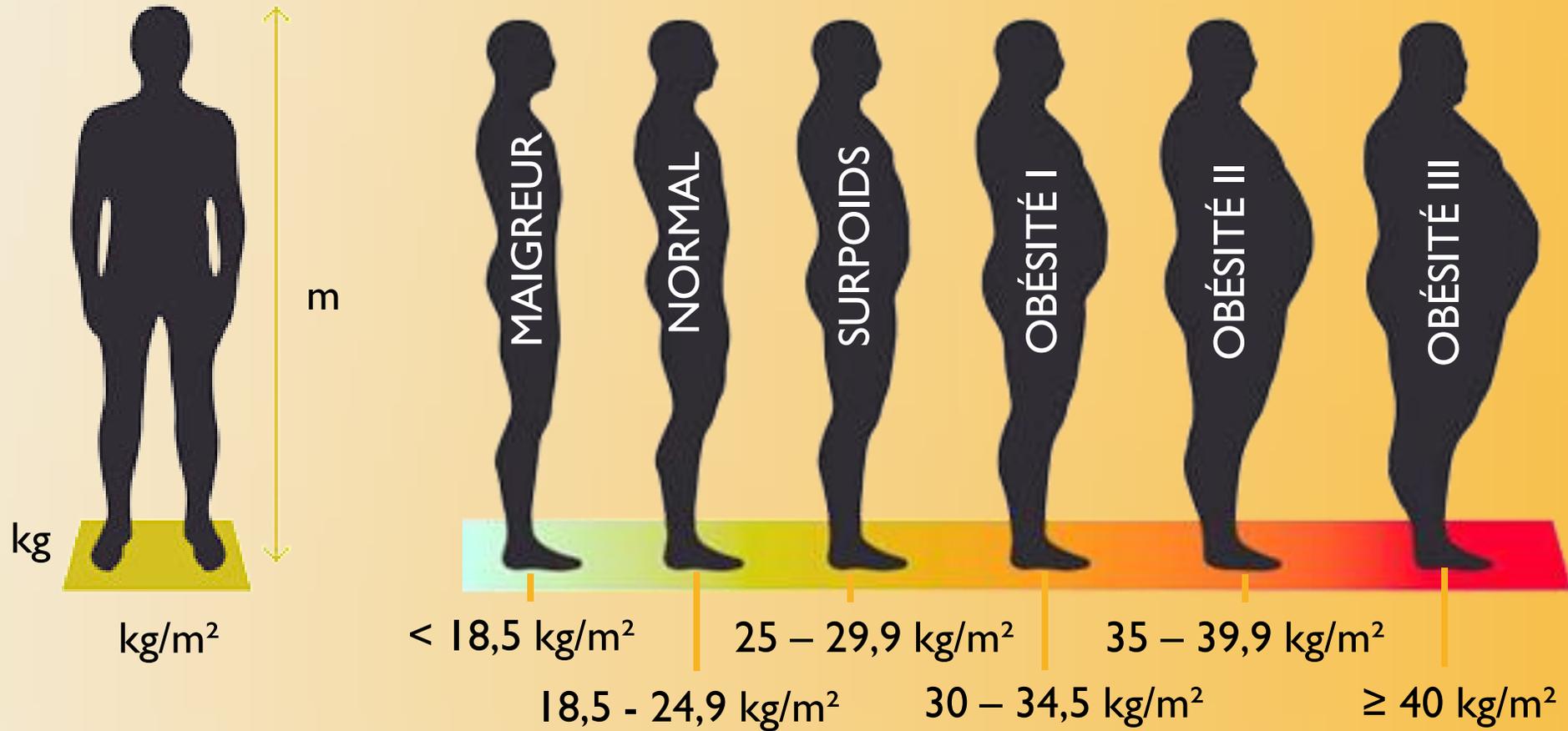
- 1 pavé de saumon (150g)
- 1 morceau de fromage (30g)
- Œufs brouillés (120g)
- 1 yaourt (125g)
- Huile d'olive (30g)
- Huile de tournesol (15g)
- 1 bol de lait (250 mL)



# LES PATHOLOGIES

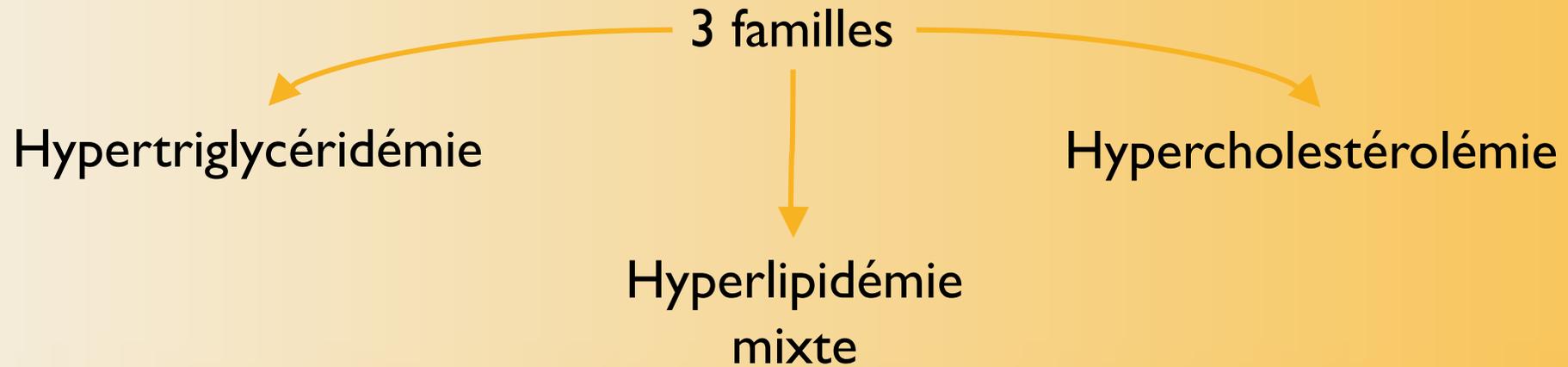
# Obésité

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

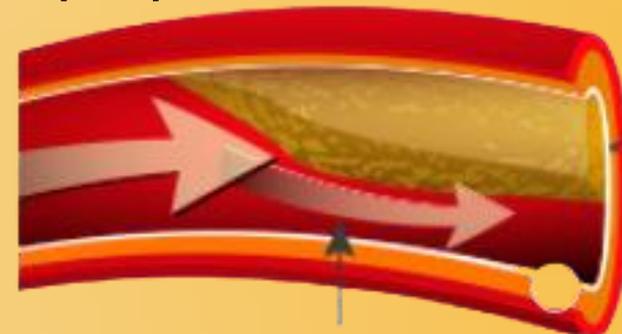
Pression artérielle normale



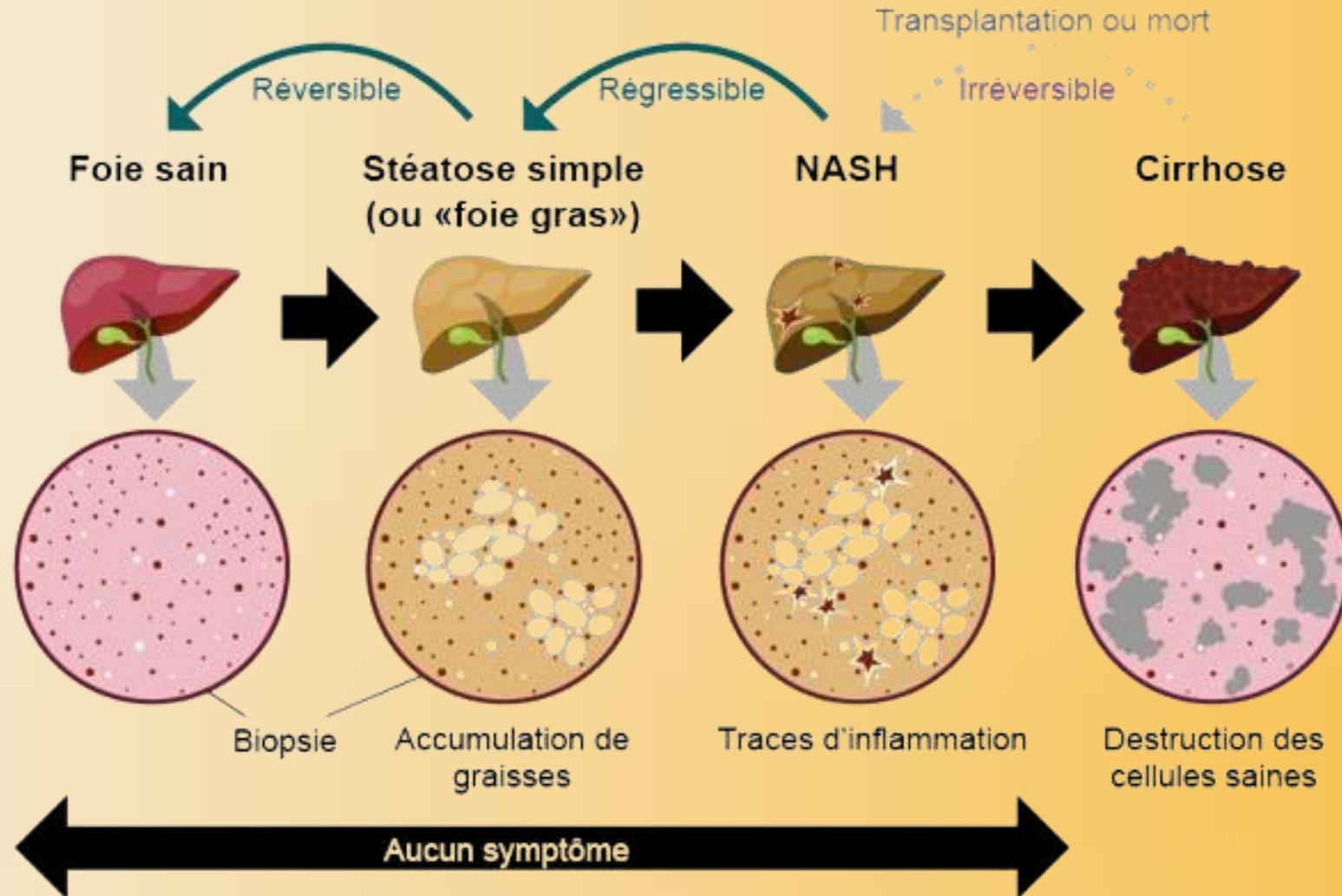
Accumulation de lipides



Formation de plaques d'athéromes



# La stéatose hépatique



**MERCI**

