

## 📌 Fiche Express : Les lipides, une source d'Énergie essentielle

2€

# HELLO ! Solutions

Réflexion • Innovation • Créativité

### 🥑🔥 Pourquoi les lipides sont-ils importants ?

Les lipides (ou graisses) sont indispensables au bon fonctionnement du corps. Ils permettent de :

- ⚡ **Fournir une énergie durable** : Contrairement aux glucides, ils assurent une réserve énergétique à long terme.
- 🧠 **Nourrir le cerveau** : 60% du cerveau est composé de graisses, notamment d'oméga-3. ❤️ **Protéger les organes et les cellules** : Ils jouent un rôle clé dans la structure cellulaire.
- 👉 **Favoriser l'absorption des vitamines A, D, E et K** : Ces vitamines sont liposolubles, elles ont besoin de graisses pour être assimilées.
- 💪 **Participer à la production d'hormones** : Essentiels pour l'équilibre hormonal.
- 🌿 **Améliorer la santé cardiovasculaire** : Les bonnes graisses protègent le cœur et réduisent l'inflammation.

### 🎯 Quels sont les bons lipides ?

💚 Les bonnes graisses (à favoriser) :

- 🥑 Avocat
- 🥜 Fruits à coque (amandes, noix, noisettes)
- 🐟 Poissons gras (saumon, sardine, maquereau)
- 🫒 Huiles végétales de qualité (olive, colza, lin, noix)
- 🍫 Chocolat noir (+70% cacao)

❌ Les mauvaises graisses (à limiter) :

- 🍷 Fritures et fast-foods
- 🥩 Charcuterie grasse
- 🍰 Pâtisseries et viennoiseries industrielles
- 🍷 Produits ultra-transformés contenant des graisses hydrogénées (trans)

### 🏆 Conseils pour un bon équilibre en lipides

- ✅ Privilégier les huiles végétales en assaisonnement plutôt que le beurre en excès.
- 🐟 Consommer du poisson gras 2 fois par semaine pour un bon apport en oméga-3.
- 🥜 Ajouter des oléagineux à son alimentation (amandes, noix) pour des lipides sains.
- 🚫 Limiter les aliments ultra-transformés riches en graisses trans et en sucres cachés.
- 🎯 Équilibrer ses apports : Les lipides doivent représenter 30 à 35% des apports énergétiques journaliers.

👉 **Astuce bonus** : Remplace la crème fraîche par du yaourt nature ou du lait de coco dans tes recettes pour un apport plus sain ! 🥛👍

🔥 Bien choisir ses lipides, c'est optimiser son énergie et sa santé sur le long terme ! 💪🌿

**HELLO ! Solutions**

✉ [hellosolutions9@gmail.com](mailto:hellosolutions9@gmail.com)