

# **Gras sante et alimentation**

## **La vie en 2.0. ShowNotes - CCBY -**

### **Le rôle des graisses dans l'alimentation et la prise de poids**

Étude très contrôlée en chambre métabolique de Hal et al. Calorie for Calorie, Dietary Fat Restriction Results in More Body Fat Loss than Carbohydrate Restriction in People with Obesity. [Cell Metab. 2015 Sep 1;22\(3\):427-36](#)

→ Les régimes où l'on réduit le gras sont plus efficaces que de réduire les glucides - 60 % de différence sur la masse grasseuse (sur 2 semaines, chez des sujets obèses)

Gardner et al. (2018) [The DIETFITS Randomized Clinical Trial](#) montrent que sur 1 an, faible en gras ou faible en glucides, ça ne fait pas beaucoup de différence — ce qui compte pour perdre du poids, c'est d'abord le déficit calorique.

### **Le gras et la santé cardiovasculaire**

[Les recommandations de l'OMS](#): au maximum 30% des apports journaliers doivent venir du gras, et seulement 10% ou moins en graisses saturées.

Consommer des œufs - Zhao et al. (2022) Associations of Dietary Cholesterol, Serum Cholesterol, and Egg Consumption With Overall and Cause-Specific Mortality: Systematic Review and Updated Meta-Analysis. [Circulation 145](#)

-> Les auteurs montrent que trop d'œufs augmentent les risques et la mortalité - mais aussi pointent que cet effet dépend des autres aliments, avec un risque élevé aux US où les œufs sont souvent associés au bacon et aux saucisses, donc beaucoup de graisses saturées. Risque modéré en Europe et risque faible en Asie, où ils sont consommés avec les légumes.

### **ApoE et DHA dans le cerveau**

Islam et (2025). [Multi-functional role of apolipoprotein E in neurodegenerative diseases](#). Frontiers in Aging Neuroscience.

- ApoE4 n'est pas seulement un marqueur de risque : c'est un agent pathogène activement impliqué dans plusieurs voies physiopathologiques d'Alzheimer.
- Son influence sur transport lipidique, agrégation Aβ, tau, et neuroinflammation est au centre des modèles modernes de la maladie.

Welty (2023) [Omega-3 fatty acids and cognitive function](#). Current opinion in lipidology.

- Des apports élevés en oméga-3 (EPA + DHA) sont associés à un ralentissement du déclin cognitif léger chez certains groupes (y compris les personnes avec une maladie cardiovasculaire ou un MCI).
- Chez des personnes en bonne santé > 55 ans, certains essais rapportent bénéfices significatifs, d'autres non : ce qui suggère hétérogénéité selon dose, durée, génotype (p.ex. ApoE), sévérité initiale