



LES LIPIDES



Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



✨ INTRODUCTION



Les graisses font grossir.

C'est ce qu'on t'a répété pendant des années : Tu as supprimé le beurre, évité l'avocat, fui les noix...

Et pourtant... tu es toujours fatiguée, tes hormones sont en pagaille, ta peau est sèche.

La vérité ?

Ce ne sont pas les graisses le problème.
Ce sont les mauvaises graisses, mal choisies, mal comprises.

Ce guide est là pour tout remettre à plat, simplement, clairement, sans culpabilité.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 1

Qu'est-ce qu'un lipide ?

Les lipides, que nous appelons communément "graisses", sont indispensables à la vie. Ton corps ne peut pas fonctionner sans eux.

Il existe trois grandes familles :

- **Les acides gras saturés** : présents dans le beurre, la viande, l'huile de coco. Longtemps diabolisés, leur impact dépend davantage du contexte alimentaire global que de leur présence seule.

- **Les acides gras insaturés** : les stars de la nutrition.

Oméga-9 (huile d'olive, avocat, amandes),

Oméga-3 (poissons gras, graines de lin, noix)

Oméga-6 (huile de tournesol, maïs).

Les oméga-3 et oméga-6 sont dits "essentiels" :

Ton corps ne peut pas les fabriquer seul.

Tu dois les apporter chaque jour par l'alimentation.

- **Les acides gras trans industriels** : les seuls vraiment dangereux. Produits par hydrogénation des huiles végétales, ils se cachent dans les viennoiseries industrielles, biscuits et plats préparés.

Sciensano (juillet 2025) confirme que leur consommation augmente le mauvais cholestérol, diminue le bon, et accroît significativement le risque cardiovasculaire et inflammatoire.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 2

Lipides et les femmes 40+

À partir de 40 ans, tes hormones changent. Et tes hormones — œstrogènes, progestérone, cortisol — sont fabriquées à partir du cholestérol, lui-même issu des lipides alimentaires.

Sans bons lipides, ton corps ne peut pas compenser la baisse hormonale naturelle.

Résultat : les symptômes s'aggravent :

- Peau sèche, terne, qui tiraille → les lipides constituent les membranes de chaque cellule de ta peau
- Bouffées de chaleur → une revue publiée en janvier 2026 dans Post Reproductive Health confirme que l'EPA et le DHA agissent directement sur l'hypothalamus, la zone du cerveau responsable de la thermorégulation et des bouffées de chaleur
- Prise de poids abdominale → paradoxalement favorisée par un régime trop pauvre en graisses
- Déprime, irritabilité → le DHA représente 15 % des lipides totaux du cerveau. Sans lui, la production de neurotransmetteurs se dégrade

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 2

Lipides et les femmes 40+

- Articulations douloureuses → l'inflammation augmente sans apport suffisant en oméga-3
- Une étude de l'Université de Montréal (2024) a montré que le niveau sanguin d'oméga-3 et d'oméga-6 joue un rôle causal direct dans la détermination de l'âge de la ménopause et la longévité reproductive des femmes.

3 aliments qui nous soutiennent concrètement :

- Des sardines à l'huile d'olive 3 fois par semaine, c'est bien plus efficace pour réduire tes bouffées de chaleur qu'un comprimé de magnésium seul.
- Une poignée de noix chaque jour, c'est bien plus efficace pour nourrir ton cerveau et stabiliser ton humeur qu'un snack industriel sans graisses.
- Un demi-avocat au déjeuner, c'est bien plus efficace pour maintenir l'élasticité de ta peau et l'hydratation de tes muqueuses qu'une crème hydratante appliquée de l'extérieur.

Sources : Post Reproductive Health (janvier 2026) — Minihane AM, University of East Anglia ; Université de Montréal (2024) — Dr Despoina Manousaki, CHU Sainte-Justine

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 3

Oméga-3, 6 et 9

Les oméga-3 — les anti-inflammatoires naturels

Ce sont les lipides les plus documentés scientifiquement. Ils existent sous trois formes :

- l'ALA (végétal : graines de lin, noix, huile de colza) et
- l'EPA + DHA (marins : poissons gras, algues).

Des données de 2026 confirment que le corps convertit très mal l'ALA en EPA/DHA — taux de conversion inférieur à 5 %. Pour un apport optimal, consomme directement des poissons gras. Les oméga-3 réduisent les triglycérides de 15 à 30 % avec un dosage de 1 à 2 g d'EPA+DHA par jour.

Les oméga-6 — essentiels mais à équilibrer

Ils sont indispensables, mais leur excès dans l'alimentation moderne est le vrai problème. Le ratio idéal oméga-6/oméga-3 devrait être de 4/1 maximum. En réalité, il atteint souvent 15/1 — ce déséquilibre favorise l'inflammation chronique.

L'objectif n'est pas de les supprimer, mais d'augmenter les oméga-3.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 3

Oméga-3, 6 et 9

Les oméga-9 — les protecteurs cardiaques

Présents dans l'huile d'olive, l'avocat, les amandes. Ton corps peut les fabriquer, mais un apport alimentaire régulier protège le système cardiovasculaire, stabilise la glycémie et réduit l'inflammation.

Exemples concrets :

- Du saumon avec de l'avocat et une vinaigrette à l'huile d'olive, c'est bien plus intéressant que du saumon seul.
- Des sardines avec des légumes arrosés d'huile de colza, c'est bien plus intéressant qu'un plat sans corps gras.
- Des noix avec une pomme, c'est bien plus intéressant qu'une collation sucrée industrielle.
- De l'huile d'olive sur tes légumes cuits à la vapeur, c'est bien plus intéressant que des légumes nature sans corps gras — les vitamines A, D, E et K ne s'absorbent pas sans lipides.
- Une cuillère à soupe de graines de lin moulues dans ton yaourt du matin, c'est bien plus intéressant qu'un yaourt seul — ton cerveau et tes articulations te remercieront.
- Du chocolat noir à 85 % avec quelques amandes en collation, c'est bien plus intéressant qu'un biscuit industriel — des bons lipides, des antioxydants, et une vraie satiété.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 4

Bons vs Mauvais Lipides

Les lipides à privilégier :

- Huile d'olive extra vierge : base quotidienne, riche en oméga-9, protectrice cardiovasculaire
- Avocat : oméga-9, fibres, potassium — un aliment complet
- Petits poissons gras (sardines, maquereaux, anchois, harengs) : moins chargés en métaux lourds que le saumon d'élevage, et excellente source d'EPA+DHA
- Noix, amandes, noisettes : oméga-3, oméga-9, magnésium, vitamine E
- Graines de lin moulues et graines de chia : meilleures sources végétales d'oméga-3
- Huile de colza vierge : à utiliser crue, riche en oméga-3 et oméga-9
- Oeufs entiers bio : phospholipides, vitamine D, choline — le jaune est indispensable

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 4

Bons vs Mauvais Lipides

- Chocolat noir à plus de 85 % : acide stéarique et polyphénols anti-inflammatoires

Les lipides à éviter :

- Huiles végétales raffinées (tournesol, maïs, soja) : excès d'oméga-6
- Margarines industrielles contenant des huiles partiellement hydrogénées
- Viennoiseries, biscuits et plats préparés industriels : acides gras trans cachés
- Huile de palme : une étude de 2025 publiée dans Neural Regeneration Research la relie à un risque accru de troubles neurodégénératifs et cardiovasculaires

Les maladies qui découlent directement d'un excès de mauvais lipides :

Maladies cardiovasculaires : les acides gras trans bouchent et enflamment tes artères. 5 g par jour suffisent à augmenter le risque de 25 %.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 4

Bons vs Mauvais Lipides

- **AVC** — lié à l'accumulation de plaques dans les artères provoquée par les graisses trans.
- **Foie gras non alcoolique** — les graisses industrielles se stockent directement dans le foie et perturbent le métabolisme du cholestérol.
- **Inflammation chronique** — douleurs, fatigue, vieillissement accéléré. Les mauvaises graisses en sont la cause silencieuse.
- **Résistance à l'insuline** — les mauvais lipides perturbent les récepteurs cellulaires et ouvrent la porte au diabète de type 2.
- **Déclin cognitif et Alzheimer** — sans DHA, le cerveau se dégrade. Le déficit en oméga-3 est associé à un risque accru de démence.
- **Cancer** — l'acide palmitique (huile de palme, graisses industrielles) est associé à un potentiel métastatique accru des cellules cancéreuses (Nature, 2017, confirmé en 2025).

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 5

Combien de Lipides /jour après 40 ans ?

- Les lipides doivent représenter 35 à 40 % de ton apport calorique total — recommandation de l'ANSES et de l'EFSA, confirmée en 2024.

- Femme de 40 ans et plus (1800 kcal) : 70 à 80 g de lipides par jour

Dont oméga-3 (ALA) : minimum 2 g par jour

Dont EPA+DHA : 450 à 500 mg par jour minimum (recommandation internationale 2025-2026)

Dont acides gras saturés : moins de 12 % de l'apport calorique total

- Acides gras trans industriels : moins de 1 % — soit quasi zéro

Attention : des données récentes montrent que la majorité des femmes n'atteignent que 200 à 250 mg d'EPA+DHA par jour — soit la moitié de ce qui est recommandé. Seuls 14,6 % de la population adulte atteignent les recommandations en DHA.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 5

Combien de Lipides /jour après 40 ans ?

Comment les répartir dans la journée :

- Matin : œufs entiers avec une noisette de beurre ou filet d'huile d'olive
- Midi : poisson gras ou avocat + vinaigrette à l'huile de colza
- Collation : une petite poignée de noix ou d'amandes
- Dîner : filet d'huile d'olive sur les légumes, poisson gras 3 fois par semaine

Les signes d'un déficit en bons lipides :

- Peau sèche et terne
- Ongles cassants, cheveux qui tombent
- Fatigue persistante
- Humeur instable, irritabilité
- Articulations douloureuses
- Difficultés de concentration

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 6

Astuces - Lipides



Astuce 1 — Choisis tes huiles intelligemment

Pour cuire : huile d'olive ou huile d'avocat.

Pour assaisonner cru : huile de lin ou huile de colza.

L'huile de lin et l'huile de colza ne se cuisent jamais — leurs oméga-3 sont détruits par la chaleur.

Astuce 2 — Mange des petits poissons gras 3 fois par semaine Sardines, maquereaux, anchois, harengs.

Moins chers, moins chargés en métaux lourds, et meilleure source d'EPA+DHA que le thon ou le saumon d'élevage.

Astuce 3 — Ajoute des graines à chaque repas

Une cuillère à soupe de graines de lin moulues ou de chia dans ton yaourt, ta salade ou ton smoothie.

Impact réel sur ton apport en oméga-3.

Astuce 4 — Remplace les snacks industriels par des oléagineux : Une petite poignée d'amandes, de noix ou de noisettes. Rassasiantes, anti-inflammatoires et bénéfiques pour la santé cardiovasculaire.

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 6

Astuces - Lipides

Astuce 5 — Lis les étiquettes comme une pro

En France, depuis mars 2025, le tableau nutritionnel obligatoire affiche pour 100 g : Lipides totaux / dont acides gras saturés

Voici ce que tu dois vérifier concrètement :

Dans le tableau nutritionnel :

- Acides gras saturés : moins de 2 g par portion — au-delà, c'est trop
- Lipides totaux : moins de 10 g par portion pour un plat cuisiné
- Ratio à vérifier : si les acides gras saturés représentent plus de la moitié des lipides totaux — repose le produit

Dans la liste des ingrédients (classés par ordre décroissant — le premier est le plus présent) :

- "Huile végétale partiellement hydrogénée" → acides gras trans — repose le produit
- "Shortening" → acides gras trans — repose le produit
- "Graisse végétale" sans précision → souvent huile de palme — repose le produit
- "Huile de palme" → associée en 2025 à un risque cardiovasculaire et neurodégénératif accru
- Sucres cachés dans les produits "allégés en graisses" → un produit allégé en graisses compense presque toujours avec du sucre ajouté

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?



CHAPITRE 6

Astuces - Lipides

Astuce 6 — Ne supprime jamais les graisses d'un repas
Un repas sans lipides = mauvaise absorption des vitamines A, D, E et K.

Une salade sans huile ne te nourrit pas vraiment.

Astuce 7 — Garde le jaune de tes œufs
Le jaune concentre toute la richesse nutritionnelle de l'œuf : phospholipides, vitamine D, choline.
Le manger, c'est nourrir ton cerveau et tes hormones.

Sources : Post Reproductive Health (janvier 2026) ;
Sciensano – Enquête nationale de consommation alimentaire (juillet 2025) ; Université de Montréal (2024) ;
Neural Regeneration Research (2025) ;
ANSES & EFSA – Apports nutritionnels de référence (2024) ;
Nature – acide palmitique et cellules cancéreuses (2025)

Merci d'avoir lu, j'espère que ce guide t'a apporté de la clarté et de la confiance. Tu n'es pas seule dans cette aventure. Chaque femme que j'accompagne repart avec une chose essentielle : la certitude qu'elle peut prendre soin d'elle, à son rythme, sans se battre contre son corps.

Tu trouves utile d'aller plus loin, de découvrir ma méthode ou simplement d'échanger :

Je suis là, et je réponds personnellement :

📱 **Nathalie Mourier Coach Nutrition — Déclic Femme**

☎ **06.33.91.33.08** 📧 **@nathalie_declic_femme**

À très vite ! 🌸

Et si tu devenais
ENTREPRENEURE ?