

Diabète et lipides : comment adapter mon alimentation ?

Graisses, matières grasses, acides gras, ... difficile de s'y retrouver parmi tous ces termes. Faisons le point avec Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste, sur les lipides, leurs rôles dans l'organisme, leurs sources, les conséquences d'un excès et les recommandations de consommation, particulièrement en cas de diabète.

Quels sont leurs rôles dans l'organisme et l'alimentation ?

Les lipides sont une source de calories et donc d'énergie pour l'organisme, qui peut être stockée dans le tissu adipeux sous forme de triglycérides. En cas d'apports alimentaires insuffisants, cette réserve d'énergie est précieuse pour l'organisme. Les lipides sont d'ailleurs le nutriment le plus calorique : 1 gramme de lipides apporte 9 kilocalories (contre 4 kilocalories pour les glucides et les protéines).

Ils jouent également des rôles essentiels dans :

- La composition des membranes de nos cellules : ils y assurent notamment leur fluidité permettant le déplacement des molécules dans les membranes cellulaires et contribuent ainsi à réguler les échanges entre l'intérieur et l'extérieur des cellules ;
- La fabrication via le cholestérol de la vitamine D et des hormones stéroïdiennes (cortisol, œstrogènes, testostérone, etc.)
- Le transport et le stockage des vitamines liposolubles (A, D, E, K) ;
- La protection contre le froid et les chocs ;
- Le développement et le fonctionnement du cerveau, qui est composé à 50 % de lipides.

Les lipides sont longs à digérer et permettent ainsi de prolonger l'état de satiété après un repas. Ce fait a pour conséquences d'étaler l'élévation de la glycémie post-prandiale, et d'éviter son augmentation brutale. Les lipides jouent également un rôle dans le plaisir car ils exhaussent les goûts, jouent sur la palatabilité et donnent de la texture aux aliments.

Comment classe-t-on les différents lipides ?

En dehors du cholestérol, les lipides sont constitués d'unités de base appelées « acides gras ». On distingue ainsi :

- Les acides gras saturés (AGS) ;
- Les acides gras monoinsaturés (AGMI) ;
- Les acides gras polyinsaturés (AGPI) ;
- Les acides gras transformés (AGT).

Composition chimique	Caractéristiques	Présents dans..	Consommation en France	Recommandation
----------------------	------------------	-----------------	------------------------	----------------

Les acides gras saturés (AGS)	Ne possèdent aucune double liaison	Solides à température ambiante Résistent bien à la chaleur (à l'exception du beurre)	Les matières grasses d'origine animale : le beurre, la crème fraîche, le saindoux, les viandes grasses et les charcuteries, le fromage.	Excessive	À limiter
			Les matières grasses d'origine végétale : noix de coco, huile de palme		
Les acides gras monoinsaturés (AGMI)	Possèdent une seule double liaison (Oméga 9)	Liquides à température ambiante, résistent à la chaleur mais pas aux très hautes températures (fritures). Notre organisme sait les fabriquer à partir d'autres acides-gras.	Les matières grasses d'origine animale : graisse de canard	Suffisante	À favoriser
			Les matières grasses d'origine végétale : olive et huile d'olive, avocat, amande		
Les acides gras polyinsaturés (AGPI)	Possèdent plusieurs doubles liaisons (Oméga 6 et Oméga 3).	Liquides à température ambiante Omega 6 : résistent aux hautes températures Omega 3 : ne résistent pas à la chaleur, rancissent rapidement	Les matières grasses d'origine animale : les poissons gras	Omega 6 : excessive	À favoriser
			Les matières grasses d'origine végétale : Noix et huile de noix, huile de colza, cameline, lin	Omega 3 : insuffisante	

Les acides gras trans (AGT)	Ils sont obtenus via un procédé industriel d'hydrogénation des acides gras insaturés, ce qui permet de les rendre solides à température ambiante.	Les plats préparés, pâtisseries et biscuits industriels, pâtes à tarte, margarines, biscuits apéritifs, pâtes à tartiner	Excessive	A fuir

Le cholestérol fait également partie de la famille des lipides et constitue un élément indispensable à l'organisme mais il n'apporte aucune calorie. Le cholestérol est présent dans les viandes grasses, la charcuterie, les produits laitiers entiers et les produits frits et transformés. Ces aliments sont généralement trop consommés en France.

qu'est-ce que l'hydrogénation ?

L'hydrogénation est une réaction chimique qui consiste à ajouter des molécules de dihydrogène au composé initial, permettant ainsi de modifier la structure moléculaire des acides gras, afin de leur donner une texture plus ferme et d'augmenter leur durée de conservation. Même si les procédés industriels ont permis de diminuer la teneur en acides gras trans, il est malheureusement difficile de connaître leur teneur dans un aliment car la législation européenne n'impose pas de le mentionner. En revanche, les fabricants sont tenus d'indiquer si l'huile incorporée dans l'aliment est hydrogénée. Il est donc nécessaire de vérifier la liste des ingrédients : si elle comprend des « huiles ou graisses partiellement hydrogénées », alors l'aliment contient les AGT, à éviter.

Où trouve-t-on les lipides ?

Les lipides sont présents dans de nombreux aliments, d'origines animale et végétale, bruts ou transformés. On peut distinguer les matières grasses :

- « visibles » que l'on ajoute dans la préparation des aliments (huile, beurre, ...),
- présentes de façon naturelle dans les aliments que nous consommons (viande, charcuterie, poisson, fromage...),
- « cachées », qui sont ajoutées dans la préparation d'aliments et dont la visibilité est moins évidente (plats cuisinés, viennoiseries, biscuits, ...).

Dans l'alimentation, le cholestérol est exclusivement apporté par les produits d'origine animale, particulièrement dans le beurre, les charcuteries, les viandes, les fromages et les œufs .

Encadré : que signifie « allégé en matières grasses »?

La mention « allégé » signifie qu'un aliment contient au minimum 30 % de graisses en moins par rapport à un produit standard. La nourriture allégée renferme donc des matières grasses et doit être consommée avec modération, comme n'importe quel autre produit.

Exemple d'aliments avec teneurs en lipides

ALIMENTS*	LIPIDES TOTAUX (g)	ACIDES GRAS SATURÉS (g)	ACIDES GRAS MONO-INSATURÉS (g)	ACIDES GRAS POLYINSATURÉS (g)
Poulet grillé, filet sans peau	2	0,58	0,78	0,46

Poulet rôti cuisse, viande sans peau	8,03	2,2	3,09	1,75
Poulet rôti, aile, viande et peau	16,9	4,98	7,71	3,59
Steak haché de bœuf à 20% grillé	19,2	8,14	7,9	0,52
Rumsteck de boeuf grillé	2,1	0,81	0,81	0,26
Gigot d'agneau rôti	6,85	2,63	2,54	0,63
Saumon à la vapeur	11,5	2,39	4,7	3,3
Sardines à l'huile, égouttées	13,7	3,06	5,31	5,1
Cabillaud rôti au four	0,6	0,19	0,13	0,29
Saucisson sec	33	11,3	14,2	3,73
Rillettes pur porc	38,3	15,2	16,4	4,87
Lait entier UHT	3,55	2,08	0,64	0,065
Lait demi-écrémé UHT	1,56	0,97	0,29	0,028
Emmental	28,8	19,7	6,58	0,54
Camembert au lait cru	20,3	14,1	4,26	0,4
Mayonnaise	74,5	6,76	18,6	40,8
Chips	32,7	2,92	24,2	2,07
Chocolat 70 % de cacao	46,3	28,7	14	1,46
Noix	67,3	6,45	14,1	43,6

*Quantité de lipides dans 100 grammes d'aliment

Sources : Ciquel, Anses

Quels sont nos besoins en lipides ?

Pour un adulte, il est recommandé d'apporter 35 à 40 % des calories quotidiennes sous forme de lipides (les enfants ont des besoins supérieurs).

- Soit, pour une personne ayant besoin de 2 000 calories par jour : entre 700 et 800 calories par jour soit entre 77 g et 88 g de lipides par jour.
- Soit, pour une personne ayant besoin de 2 500 calories par jour : entre 875 et 1 000 calories par jour soit entre 97 g et 111 g de lipides par jour.

Cette fourchette permet d'assurer la couverture des besoins en acides gras essentiels et prend en compte la prévention des pathologies, notamment cardiovasculaires et métaboliques. Un excès de lipides peut en effet avoir des conséquences négatives sur la santé. Toutefois, il est important de prendre en considération la qualité des acides gras apportés par l'alimentation car tous n'ont pas les mêmes effets sur la santé.

Les acides gras trans sont à éviter au maximum. Leur conséquence sur la santé est inquiétante, même consommés en faible quantité : ils augmentent considérablement le risque de maladies cardiovasculaires.

Certains acides gras Oméga 3 et Oméga 6 sont essentiels au bon fonctionnement de notre organisme, qui ne sait pas les fabriquer : il est donc primordial de les apporter via l'alimentation.

Mais, tout comme les graisses saturées, les Omega-6 sont consommés en excès en France aujourd'hui par rapport aux besoins. Notre consommation d'Oméga-6 est en effet particulièrement déséquilibrée par rapport à notre consommation d'Oméga-3 : il est recommandé de consommer au maximum 5 fois plus d'Oméga-6 que d'Oméga-3. Mais nous en consommons 10 à 15 fois plus. La consommation excessive d'Oméga-6 nuit au métabolisme des Oméga-3, qui ne peuvent alors pas jouer leur rôle correctement. Ce déséquilibre contribue alors au développement des maladies cardiovasculaires.

Comment les consommer ?

Le Programme national nutrition santé (PNNS) 5 établit les objectifs suivants :

- Améliorer le profil de consommation des matières grasses ajoutées, de sorte que :
- 100 % de la population ait un rapport matières grasses végétales / matières grasses totales supérieur à 50 % ;
- 100 % de la population ait un rapport matières grasses végétales riches en ALA (acide alpha-linolénique) et huile d'olive / matières grasses végétales totales supérieur à 50 %.

Il recommande ainsi :

- **D'augmenter** la consommation de fruits à coque non salés : une petite poignée par jour ;
- **D'aller-vers** :
 - Les huiles de colza, de noix, d'olive : peuvent être consommées tous les jours en petites quantités ;
 - Les poissons gras et maigres en alternance : deux fois par semaine ;
- **De réduire** :
 - La consommation d'aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés ;
 - Les produits avec un Nutri-Score D et E ;
- **De limiter** :
 - La consommation de viande : privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine ;
 - La consommation de charcuterie à 150 g par semaine.

Quelles sont les conséquences d'un excès de lipides ?

De façon immédiate, un repas gras peut entraîner une élévation retardée de la glycémie et donc une hyperglycémie plusieurs heures après la consommation, nécessitant de ce fait une surveillance prolongée des glycémies post-prandiales.

A moyen et long terme, une consommation excessive de lipides peut conduire à une prise de poids et donc aboutir au surpoids et à l'obésité et favorise l'insulinorésistance, l'apparition d'un diabète de type 2 et le déséquilibre d'un diabète déjà diagnostiqué.

L'augmentation des prises alimentaires en lipides et notamment en graisses saturées peut augmenter le taux des lipides dans le sang.

Une concentration élevée en cholestérol dans le sang favorise l'apparition et le développement des plaques d'athérome (dépôts graisseux) dans les artères. Ces plaques peuvent obstruer les artères progressivement ou de façon très rapide en cas de rupture de la plaque ce qui entraîne une obstruction brutale de l'artère, entraînant un accident cardiovasculaire.

L'élévation des triglycérides s'observe plus fréquemment en cas de surpoids, d'élévation de la glycémie et de diabète ou de prise exagérée d'alcool. Cette anomalie majore le risque cardiovasculaire et peut dans les cas extrêmes entraîner une atteinte du pancréas.

Le dépistage de l'élévation des lipides sanguins nécessite la réalisation d'une prise de sang à faire à jeun dénommée exploration d'une anomalie lipidique ou EAL. L'indication de ce dosage doit être discutée avec votre médecin mais il est recommandé à partir de 40 ans chez l'homme et de 50 ans chez la femme en l'absence de risque particulier et plus tôt en cas de facteur de risque associé (hypertension artérielle, tabac, obésité ou antécédents familiaux).

Le dosage des lipides comporte celui du :

- Cholestérol Total
- HDL Cholestérol (le bon cholestérol)
- Triglycérides
- Le LDL Cholestérol n'est pas dosé directement mais est calculé à partir des 3 éléments précédents et constitue le paramètre essentiel pour évaluer le risque induit par les lipides.

En pratique : comment équilibrer notre consommation de lipides ?

Voici quelques conseils pour équilibrer ses apports en lipides :

- Privilégier l'alimentation la plus brute possible et éviter les produits transformés, en particulier lorsqu'ils contiennent des « matières grasses partiellement hydrogénées ».
- Réduire sa consommation de viandes grasses (morceaux gras de bœuf, porc, mouton, charcuteries hormis le jambon blanc) à une fois par semaine et privilégier les viandes blanches ou les poissons.
- Consommer du poisson gras 1 fois par semaine, en privilégiant les petits poissons qui contiennent moins de métaux lourds que les gros (sardines, maquereaux, anchois).
- Consommer chaque jour 2 cuillères à soupe d'huile (de colza, de noix, d'olive) en les variant et en privilégiant les huiles première pression à froid, consommées en vinaigrette.
- Réserver le beurre à une consommation crue, le matin sur les tartines (10 g) et éviter de le cuire.
- Consommer deux produits laitiers par jour, en privilégiant les versions « demi-écrémés ».
- Limiter sa consommation de fromage à 30 g par jour.
- Éviter les cuissons à hautes températures (barbecue, eau bouillante, friture, grill, etc.) et privilégier les cuissons à la vapeur pour protéger les Oméga-3 de l'oxydation.
- Consommer chaque jour une poignée de graines oléagineuses (noix, amandes, cacahuètes) non salées, en collation.
- Privilégier les produits possédant le label Bleu-Blanc-Coeur. Ce label garantit la réintroduction des graines de lin dans l'alimentation du bétail et permet d'obtenir du lait, des œufs et la viande plus riches en Oméga-3.
- Le régime méditerranéen qui associe ces bonnes pratiques est aujourd'hui reconnu comme très favorable à la santé.
- Se rapprocher d'un professionnel de santé (médecin, diététicien-nutritionniste) si nécessaire pour être accompagné et de faire [ses examens de suivi recommandés](#) avec un diabète : bilan lipidique, cardiologique...

La prise en charge des anomalies lipidiques passent, en premier lieu, par une amélioration des habitudes alimentaires puis aux médicaments si les objectifs ne sont pas atteints.

Pour en savoir plus :

Consultez notre article : [alimentation saine et durable avec un diabète](#)

Découvrez dans notre magazine *équilibre* n°371 (mai-juin 2026), notre question diététique *Les lipides à la loupe*.

Si vous souhaitez vous abonner : [Je m'abonne à équilibre](#)

Sources :

Anses. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciquel, 2025.

Ministère de la santé, des familles, de l'autonomie et des personnes handicapées. Programme national nutrition santé 5, 2026-2030.

Avec l'aimable contribution du Pr Bernard Bauduceau.

Crédit photo : ©Simona