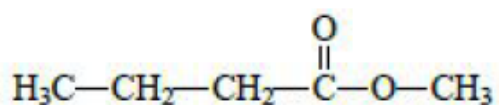
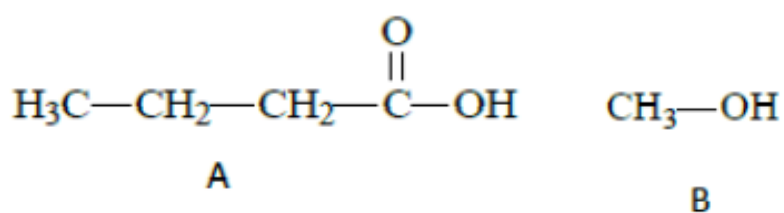


ANNEXE

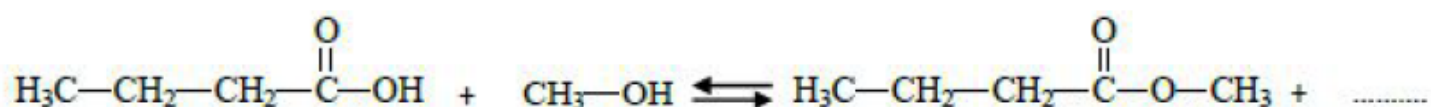
Document 1.



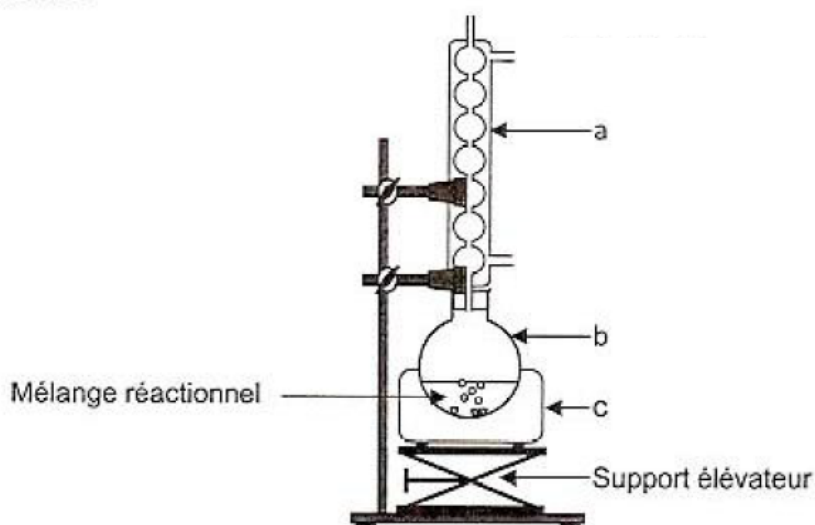
Document 2.



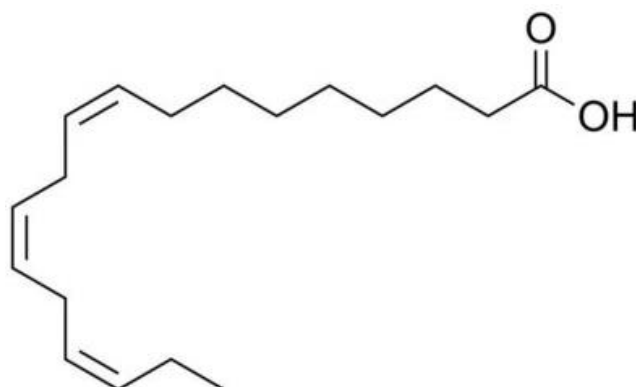
Document 3.



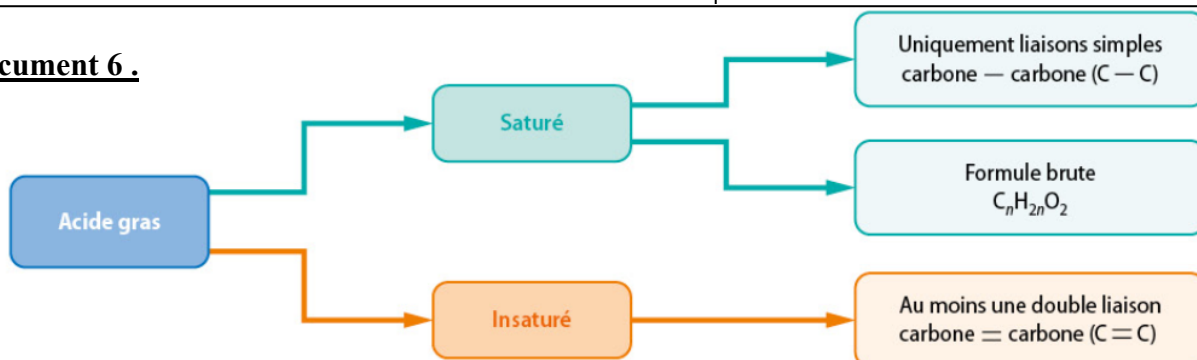
Document 4.



Document 5.

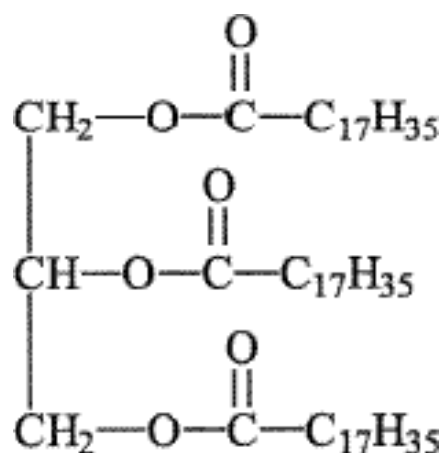


Document 6.

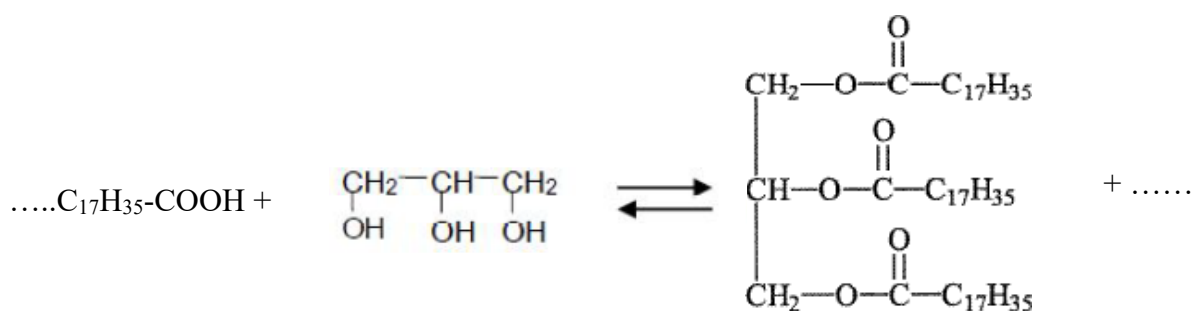


Formule	Nom	Catégorie
	Acide alpha-linolénique	Oméga 3
	Acide linoléique	Oméga 6

Document 7.



Document 8.



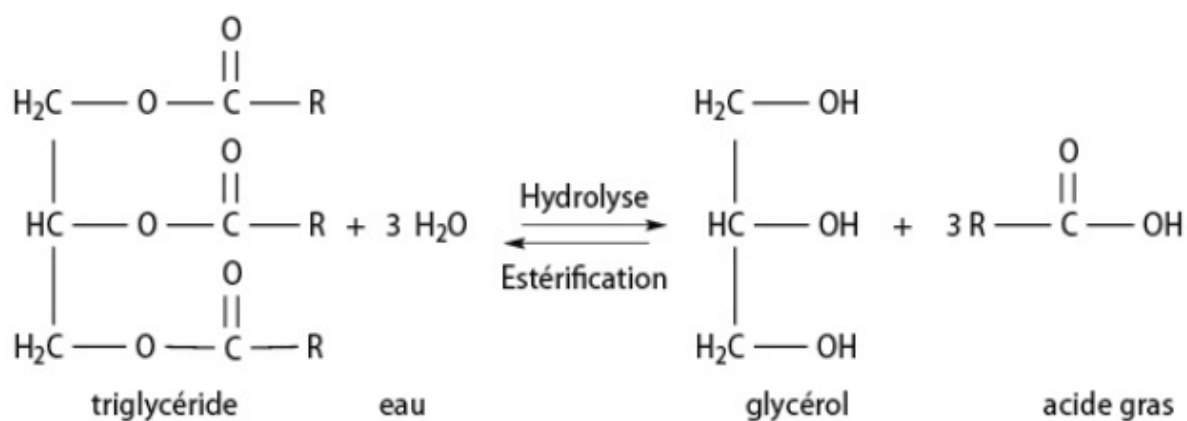
Acide Stéarique

A

Stéarine

B

Document 9.



Document 10 . Taux de cholestérol LDL

Âge	Femme g·L ⁻¹	Homme g·L ⁻¹
0 – 4 ans	0,30 – 1,05	0,30 – 1,00
4 – 10 ans	0,35 – 1,10	0,30 – 1,05
10 – 15 ans	0,35 – 1,35	0,30 – 1,30
15 – 20 ans	0,40 – 1,30	0,35 – 1,50
Adultes	0,35 – 1,40	0,45 – 1,75
> 70 ans	0,30 – 1,20	0,45 – 1,50

Document 11 . Comment faire baisser le taux sanguin de cholestérol ou de triglycérides ?

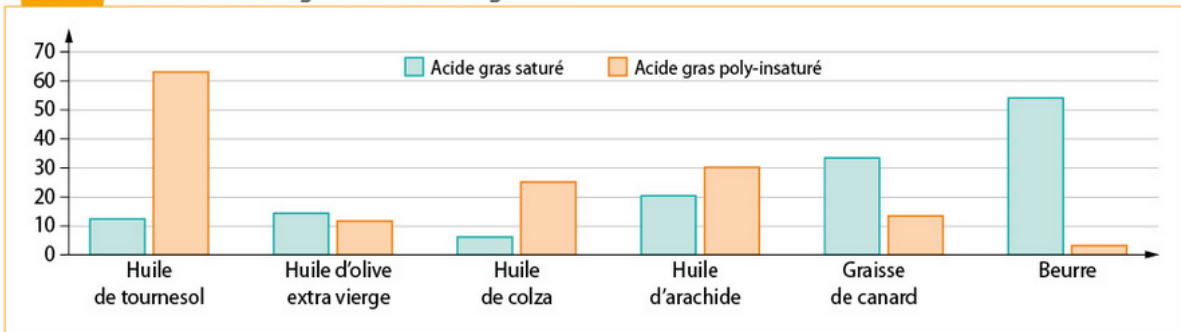
Pour faire baisser le taux sanguin de cholestérol ou de triglycérides, un changement de mode de vie est nécessaire (alimentation adaptée, activité physique...).

Pour les personnes ayant un excès de cholestérol ou de triglycérides, il importe :

- de réduire la consommation d'acide gras saturés d'origine animale (viande et produits carnés, fromage, beurre, etc.) ou végétale (huile de palme, coprah, etc.) et les acides gras trans issus de l'hydrogénation partielle des matières grasses (viennoiseries, pâtisseries, biscuits) ;
- de modérer les apports en cholestérol alimentaire (abats, foie, œufs, etc.) ;
- de privilégier les acides gras insaturés d'origine animale (volaille) et végétale qui sont sources d'acides gras oméga-9 (huile d'olive), oméga-6 et oméga-3 (huile de colza, soja, noix, margarines avec oméga-9,6 et 3) ;
- d'accroître la consommation des aliments sources de fibres alimentaires (céréales complètes et pain complet, légumes secs, fruits et légumes, etc.) et principalement de fibres solubles (avoine et orge).

D'après <https://www.ameli.fr/>

DOC. 3 Teneur en acides gras des huiles et graisses



LDL cholestérol : le « mauvais cholestérol »	HDL cholestérol : le « bon cholestérol »
Le cholestérol est transporté du foie vers les autres cellules de l'organisme, via les lipoprotéines LDL. Les LDL-c peuvent par la même occasion, « déposer » du cholestérol, qui s'accumulera dans les artères.	Le cholestérol est transporté des cellules vers le foie, via les lipoprotéines HDL. Les HDL-c ne « déposent » pas de cholestérol dans les artères, mais au contraire, en « récupèrent » l'excédent pour l'éliminer.

