# FOCUS GRAISSES ENDOGÈNES & EXOGÈNES





# GRAISSES STOCKÉES PAR LE CORPS

 Lipides synthétisés par l'organisme majoritairement sous la forme de triglycérides et stockés dans le tissu adipeux pour une utilisation énergétique future.



## **DES RÉSERVES**

Ces réserves peuvent être utilisées pour fournir de l'énergie lorsque le corps a besoin de plus de carburant que ce que fournit l'alimentation.



#### **ENJEUX EN KETO**

Dans le cadre d'un régime cétogène avec un objectif perte de poids, les graisses endogènes jouent un rôle crucial : le but principal de l'alimentation keto est de mettre le corps en état de cétose où il va commencer à utiliser les graisses endogènes comme source principale d'énergie plutôt que les glucides ce qui implique que le corps va brûler les graisses stockées conduisant à une perte de poids.

LES GRAISSES

ENDOGÈNES EXOGÈNES



## GRAISSES PROVENANT DE SOURCES ALIMENTAIRES EXTERNES

= Lipides ingérés par l'intermédiaire de l'alimentation qui peuvent être oxydés pour fournir de l'énergie immédiate



#### APPORT D'ENERGIE

Ces graisses jouent un rôle
essentiel dans l'apport d'acides
gras essentiels et de vitamines
liposolubles (=groupe de vitamines
solubles dans les lipides (ou
graisses et non dans l'eau =
meilleure absorption par le corps
en présence de graisses
alimentaires)



### **ENJEUX EN KETO**

Ces graisses fournissent une source importante d'énergie mais, attention, pour favoriser la perte de poids, il est crucial de faire attention à ne pas en surconsommer et de sélectionner des sources de graisses exogènes de qualité