

## **LES LIPIDES ALIMENTAIRES : DR JEKYLL OU MISTER HYDE ?**

*BEN SLAMA C, MAATKI C,  
SAADALLAH S.*

*Institut National de Nutrition – Tunis*

Nous remplissons notre assiette de paradoxes que nous avons du mal à digérer... Etudes épidémiologiques, essais cliniques ... nous donnent de plus en plus de connaissances scientifiques sur ce qu'il faut manger ; mais, dans le même temps, nous nous alimentons de plus en plus mal !

Il y a le «bon» lipide (celui qui protège notre santé) mais aussi l'autre «bon» lipide (celui qui satisfait nos papilles gustatives)... Il y aurait le «bon» œuf, dopé aux omega 3 pour faire anti-dote au cholestérol du «mauvais» œuf ... Il y a le régime méditerranéen (celui dont tout le Maghreb est fier) mais que plus personne n'arrive vraiment à appliquer dans sa vie quotidienne...

Dans cet atelier, nous essaierons ensemble de trouver notre chemin dans les allées du marché (ou du supermarché) entre, d'un côté, l'huile d'olive du Dr Jekyll et, de l'autre, les graisses cachées et «obésogènes» des gâteaux et autres pizzas de Mister Hyde.