

Lipides indispensables

Les huiles végétales sont une source indispensable d'acides gras insaturés en n-6 (acide linoléique) et n-3 (acide -linoléique).

L'acide linoléique est essentiel pour la kératinisation de l'épiderme. Il est aussi le précurseur de la famille des acides gras n-6 qui comprend l'acide arachidonique précurseur des eicosanoïdes : prostaglandines, thromboxanes et leucotriènes.

L'acide linoléique n'est pas essentiel et son caractère indispensable est controversé. Il est le précurseur de la famille des acides gras n-3 qui comprend l'acide eicosapentaénoïque (EPE) précurseur des eicosanoïdes de la série 3. Ces derniers ont souvent un effet antagoniste de ceux dérivés de l'acide arachidonique (série 2).

Les **vitamines** A, E et K ont une chaîne polyisoprénique dans leur structure et sont donc lipophiles. La vitamine D est un strérol, partiellement synthétisable dans la peau, mais en général en quantité insuffisante. Ces **vitamines** sont présentes dans la partie insaponifiable des graisses alimentaires végétales ou des huiles de poissons.

Lipides indispensables

- **Acide linoléique : 18C, n-6, n-9**
- **Acide linoléique : 18C, n-3, n-6, n-9**
- **vitamines A, D, E, K**