

Les acides gras insaturés

- x **Définition** simple : un acide gras est dit insaturé si sa chaîne carbonée contient une ou plusieurs _
_ _ _ _ _

Classification des acides gras (nombre de doubles liaisons)

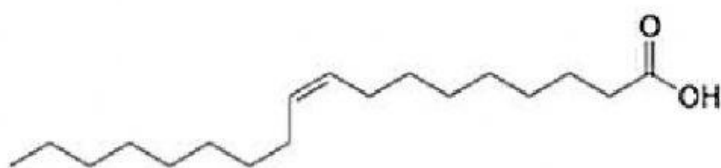
 **Saturés**
(pas de double liaison)

 **Monoinsaturés**
(une seule double liaison)

 **Polyinsaturés**
(> 1 double liaison)

- x **Exemples** : l'Acide oléique

L'acide oléique est un **Acide Gras Monoinsaturé (AGMI)** car il ne contient qu' _ _ _ _ _ seule _ _ _ _ _ double dans la chaîne



Formule semi développée simplifiée	Formule brute	Formule abrégée
$\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_7-\text{CH}=\text{CH}-(\text{CH}_2)_7-\text{COOH}$		$\text{C } 18 : 1 \Delta^9$

Observer la formule développée de cette molécule et vérifier sa correspondance avec la formule semi développée ci-dessus. <https://molview.org/?cid=445639>

Les acides gras polyinsaturés

- x **Définition** simple : un acide gras est dit polyinsaturé s'il possède _ _ _ _ _ liaisons _ _ _ _ _ dans sa chaîne carbonée. Dans cette famille on retrouve les fameux oméga 3 indispensables à notre santé. Rechercher trois exemples d'aliments riches en oméga 3

Les acides gras oméga 3

Ils constituent une famille d'**acides gras essentiels** c'est à dire qu'ils jouent un rôle vital pour l'organisme et dont certains sont des **acides gras indispensables** que l'organisme ne peut pas synthétiser et qui doit donc être apporté par l'alimentation.