

## Comment considérer le gras (les lipides) dans notre alimentation ?

Tout d'abord, nous devons consommer 30% à 35% de lipides par jour, sachant que 1gr de lipide à une valeur de 9Kcals.

Ces derniers fournissent au corps humain des acides gras « essentiels » qui ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme. Les lipides sont une source d'énergie importante pour le corps humain. Ils facilitent également l'absorption des vitamines A, D, E et K, dites liposolubles ou solubles dans le gras ainsi que certaines composantes alimentaires tel que les caroténoïdes. Finalement les lipides participent également à la synthèse d'hormones sexuelles et de cholestérol en plus d'être un constituant important des cellules de tout l'organisme.

Pour un besoin moyen de 2000 Kcals, nous devrions donc théoriquement absorber 66 gr de lipides, qui se divisera de la façon suivante :

Acides Gras Saturé (AGS) : 16,5 gr

Acides Gras Mono-Insaturés (AGMI) : 33 gr

Acides Gras Poly-Saturés (AGPI): 16,5 Gr

### **Acides Gras Saturés**

Dans la famille du gras pour lequel nous devons prendre des précautions concernant les apports (maxi 12% des apports totaux en lipides ). il y a tout d'abord les acides Gras saturés. Ils sont important à notre fonctionnement, mais vigilance sur les quantités.

On les retrouvent dans les produits d'origine animale (beurre, fromages, crème fraiche, lard) et dans certaines huiles d'origine végétale (coprah, palme, beurre de cacao). Ils sont également présents dans les produits transformés (pâtisseries industrielles, viennoiseries, charcuterie...). Un des plus abondants est l'acide palmitique, huile de coco....

Les AGS sont nocifs pour la santé car ils augmentent le taux de cholestérol (Maladies cardio-vasculaires).

**Acide Gras Trans-saturés** : Les acides gras insaturés trans sont d'origine naturelle ou artificielle, dans ce dernier cas produits par l'hydrogénation industrielle partielle des acides gras insaturés contenus dans les huiles végétales. les margarines dures, les biscuits et desserts commerciaux comme les pâtisseries, tartes et gâteaux ainsi que dans les produits de boulangerie, et les produits frits.

Hydrogénation des huiles : Ce processus permet de solidifier les huiles végétales afin de permettre leurs utilisations dans les cookies, biscuits, viennoiseries. Ceci représenterait 40% de la consommation humaine.

Attention aux étiquettes lors de vos achats, proscrivez ceci de votre alimentation.

### **Acides Gras Insaturés**

Les AGI sont de meilleures qualités pour la santé humaine, ils diminuent le taux de cholestérol protégeant ainsi l'appareil cardio-vasculaire.

On retrouvera les AGI dans les huiles végétales.

**Huile contenant des AGMI :** Huile d'olive, d'arachide, de colza

**Huile contenant des AGPI (Acide gras essentiel) :** Huile de tournesol, de pépins de raisin, de noix, maïs.

Les Acide Gras Essentiel sont des Acides Gras Poly-Insaturés. Ils ne sont pas synthétisés par le corps humain et seront apportés seulement par l'alimentation.

On retrouvera : l'acide Alpha linoléique (Oméga-3) qui représente 1,6% des AJR  
l'acide linoléique (Oméga-6) qui représente 4% des AJR

Attention au rapport oméga-6/oméga-3 : de 4 pour 1.

La clé pour y parvenir : une alimentation variée qui fait la part belle aux végétaux !

**Oméga-3 :** Rôle important dans la structure des membranes cellulaires, interviennent dans le tissu nerveux, les neurones. Les oméga-3 pourraient avoir une action préventive sur certains facteurs de risques impliqués dans les maladies cardio-vasculaires (tension artérielle, agrégation plaquettaire, dyslipidémie, trouble du rythme cardiaque).

Les oméga-3 représentent plus de 45 % des lipides du cerveau et jouent un rôle prépondérant. Ils influencent le métabolisme des neurotransmetteurs tels que la dopamine et la sérotonine, impliquées dans l'humeur, l'émotion, le bien-être... Une étude parue dans *Translational Psychiatry* a récemment mis en évidence le rôle d'un régime riche en oméga-3 pour prévenir l'apparition de la dépression.

Les photorécepteurs de la rétine sont très riches en acides gras polyinsaturés et notamment en DHA qui influent sur le maintien d'une fonction visuelle normale. Selon certaines études, une alimentation riche en acides gras saturés multiplie par 2 le risque de DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge). Inversement les AGPI oméga-3 réduisent de moitié le risque d'apparition de la DMLA, cause la plus fréquente de cécité dans le monde. Autre atout : les oméga-3 sont également intéressants pour lutter contre la sécheresse oculaire qui touche entre 5 et 10 % des sujets de plus de 65 ans.

**Source d'oméga-3 :** Huile de colza, huile de soja, l'huile de foie de morue, les huiles de poissons des mers froides (maquereau, sardines, thon, saumon sauvage...). On en trouve aussi dans le hareng fumé à l'huile (3g / 100g) suivis du thon à l'huile de soja (2,50 g/100g) et les sardines (1,80g/100g). Le crabe, le saumon, les huitres en sont également une bonne source. Les poissons gras sont les plus riches en oméga-3 : saumon, maquereau, hareng, sardines, thon, truite, anguille, anchois, flétan, barbue, perche, espadon... Les viandes d'animaux élevés en plein air.

En ce qui concerne les légumes: pourpier, épinard, mâche, cresson, laitue, frisée, cœur de palmier, avocat...

Graines de lin, les noix, mais aussi les noisettes, les amandes, les noix de cajou, les pistaches, etc. Certes caloriques, les fruits à coques apportent cependant de bonnes matières grasses, dont des oméga-3. Une poignée plusieurs fois par semaine, par exemple à la place d'un gâteau industriel ou d'une viennoiserie, ne peut que salutaire.

**Oméga-6** : Interviennent dans le système nerveux, dans l'immunité, dans l'équilibre cardiovasculaire, dans les réactions allergiques et inflammatoires.

Les oméga-6 sont indispensables pour nous maintenir en forme mais attention au ratio avec les oméga 3. Plusieurs études ont montré qu'un apport excessif en oméga-6 nuisait à la bonne assimilation des oméga-3 et à la fabrication d'EPA et de DHA des acides gras polyinsaturés, d'où l'importance d'une alimentation diversifiée.

**Source d'oméga-6** : Huile de tournesol, huile de maïs, huile de soja. Certains fruits et légumes (épinards, haricots verts, pommes, raisins, avocat) ainsi que des légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois chiches) sont une source appréciable d'oméga-6, sans parler des graines céréalières et des fruits oléagineux. Les produits laitiers (lait entier, fromages), le beurre mais également la viande (porc, volailles ...) et les œufs sont riches en acides gras oméga-6 suivant si les poules ont été nourries avec des graines de lin.

### Les huiles pour quels usages ?

De l'huile d'arachide à l'huile de tournesol. Sachez choisir les meilleures pour les salades, la viande ou les légumes, celles qu'on peut chauffer, ou les autres à garder au frais. Mode d'emploi pour cuisiner autrement.

### Ce qu'il faut savoir sur les huiles

- Les huiles sont composées à 100% de lipide, il n'y en a donc pas de moins caloriques que d'autres.
- Si lors de la cuisson, l'huile fume, c'est qu'elle devient toxique. Outre des composés cancérigènes qui apparaissent, elle perd aussi toute sa valeur nutritive.
- L'huile est bonne pour la santé mais pas n'importe quelle huile, ni utilisée n'importe comment. Elle est bonne pour le cœur, elle participe au bon fonctionnement du cerveau, à la formation de leurs os et de leurs dents. C'est aussi un excellent antioxydant.
- Il ne faut pas hésiter à varier les huiles dans la cuisine, elles ont des apports nutritionnels différents.

### Les différentes huiles de cuisine

#### **Huile d'Arachide**

Une huile originaire d'Amérique du sud, fabriquée à partir d'arachides (cacahuètes).

#### **Aspect**

Couleur claire et goût peu prononcé.

#### **Pour quoi faire ?**

Pour les fritures, c'est l'huile qui reste la plus stable à haute température.

#### **Huile d'argan**

Une huile tirée à partir des fruits de l'arganier.

#### **Aspect**

Couleur miel foncé, goût prononcé d'amande et de noisette.

#### **Pour quoi faire ?**

Elle ne supporte pas d'être chauffée. Elle accompagne les poissons, couscous et les légumes méditerranéens en vinaigrette.

#### **Huile de Colza**

Une huile extraite à partir de graines de colza réduites en farine. C'est la deuxième huile la plus consommée en France après le tournesol. Elle est très complète d'un point de vue nutritionnel.

#### **Aspect**

Couleur claire avec un goût neutre.

#### **Pour quoi faire**

En France, on considère qu'il vaut mieux l'utiliser seulement en assaisonnement pour préparer des vinaigrettes et la mayonnaise. Ce n'est pas le cas dans de nombreux autres pays qui la recommande aussi pour la cuisson.

### **Huile de Germe de blé**

Une huile extraite du germe de la céréale du blé. Elle est réputée bonne pour la peau.

#### **Aspect**

Épaisse, jaune, assez parfumée.

#### **Pour quoi faire ?**

En assaisonnement, jamais en cuisson, de préférence mélangée à d'autres huiles alimentaires afin de limiter son goût prononcé. Elle rancit vite.

### **Huile de Lin**

Une huile tirée des graines mures du lin cultivé, et pressée à froid pour son usage alimentaire. À l'origine, elle est aux pays du nord de l'Europe ce que l'huile d'olive est aux pays du sud.

#### **Aspect**

Jaune d'or à la texture plus ou moins épaisse.

#### **Pour quoi faire ?**

En assaisonnement, l'huile de lin ne supporte pas la cuisson. Elle est à conserver au froid car elle rancit vite. En cas de mauvaise odeur, il ne faut pas la consommer, elle peut être toxique. Elle est riche en omega 3.

### **Huile de Noisette**

Une huile extraite du fruit du noisetier.

#### **Aspect**

De couleur jaune ambré, elle est très fluide. Elle possède un goût prononcé de noisettes.

#### **Pour quoi faire ?**

Sa saveur unique en fait une huile délicieuse dans la vinaigrette. Elle rehausse à merveille l'avocat, accompagne la tomate séchée, les pâtes et les noix de Saint Jacques grillées. Elle remplace aussi le beurre en pâtisserie. Elle ne supporte pas les hautes températures. Elle est fragile et rancit vite.

### **Huile de Noix**

Une huile obtenue à partir de cerneaux de noix. Il existe trois niveaux de qualité. L'huile de noix raffinée qui est extraite mécaniquement de noix considérées habituellement comme non comestibles. L'huile de noix pure qui est un assemblage, à froid ou à chaud, d'huile de noix raffinée et d'huile vierge de noix. L'huile vierge de noix qui est une huile qui ne provient que de noix de bonne qualité en partie toastées pour intensifier le goût. C'est bien évidemment celle qu'il faut privilégier car c'est elle qui a les meilleurs apports nutritionnels.

#### **Aspect**

Une couleur d'un vert jaunâtre, elle a un goût prononcé de noix.

#### **Pour quoi faire ?**

En assaisonnement avec une salade verte ou des endives accompagnées de cerneaux de noix, avec une salade au bleu, avec des légumes chauds pour en rehausser la saveur, cette huile supporte la cuisson au four des cakes et gâteaux. Elle est aussi délicieuse pour conserver des fromages de chèvres. Elle doit être conservée au réfrigérateur et vite consommée.

### **Huile d'Olive**

Une huile réalisée à partir d'olives noires qui sont broyées avant d'être pressurées, connue depuis la haute antiquité. Il faut privilégier l'huile d'olive vierge extra.

#### **Aspect**

D'un jaune vert plus ou moins foncé, avec une saveur fruitée très prononcée qui varie en fonction des régions des olives.

**Pour quoi faire ?**

Cette huile convient aussi bien pour la cuisson que pour l'assaisonnement. Cependant elle donne un parfum particulier aux aliments lorsque l'on la chauffe. On l'utilise en filet sur une salade d'été, pour les marinades, pour faire cuire les ratatouilles, les viandes et les poissons. Elle est réputée pour ses apports nutritionnels.

**Huile de Pépins de raisins**

Une huile réalisée avec des pépins de raisin broyés.

**Aspect**

Presque transparente et avec un goût neutre

**Pour quoi faire ?**

En assaisonnement et elle supporte aussi la cuisson à la poêle, au wok, en cocotte et au four. Elle est appréciée pour ses apports nutritionnels et son goût neutre.

**Huile de Soja**

Une huile extraite de la fève du soja, originaire d'Asie. C'est l'huile alimentaire la plus consommée en Amérique du nord.

**Aspect**

Couleur ambre, épaisse avec un goût assez neutre.

**Pour quoi faire ?**

Elle supporte la cuisson mais pas la friture. Elle s'utilise aussi en assaisonnement.

**Huile de Tournesol**

Une huile extraite des graines de tournesol broyées.

**Aspect**

Très fluide, jaune pâle, avec une saveur douce et un léger goût de noisette.

**Pour quoi faire ?**

Elle supporte la chaleur à haute température, elle est donc parfaite pour frire, rissoler et colorer les aliments. Elle est aussi très bonne en assaisonnement.

Voici un petit résumé des lipides et de leurs bienfaits à condition de bien les employer, et d'utiliser les bons produits. A venir un édito sur le beurre et ses utilisations, bien fait et qualité à utiliser.

Fabrice G