

## Des bonnes huiles dans la salade



Les huiles font partie des matières grasses ou graisses et sont constituées d'acides gras saturés et insaturés. Ces derniers sont dits « essentiels » car impossibles à fabriquer par notre organisme et doivent être apportés par l'alimentation.

### Rôle des graisses :

Les graisses, et donc les acides gras, sont indispensables à notre équilibre physique, psychique et pondéral.

Elles fournissent de l'énergie et sont utilisées préférentiellement dans les sports d'endurance et pour lutter contre le froid.

Les matières grasses représentent bien plus pour le corps qu'une réserve de carburant : elles sont à l'origine d'hormones (dont les hormones sexuelles) et de messagers chimiques qui jouent un rôle essentiel dans la régulation de différentes fonctions comme l'immunité, la

lutte contre l'inflammation et l'insulinorésistance, la régulation du bon et du mauvais cholestérol, le rythme cardiaque, le stockage des graisses.

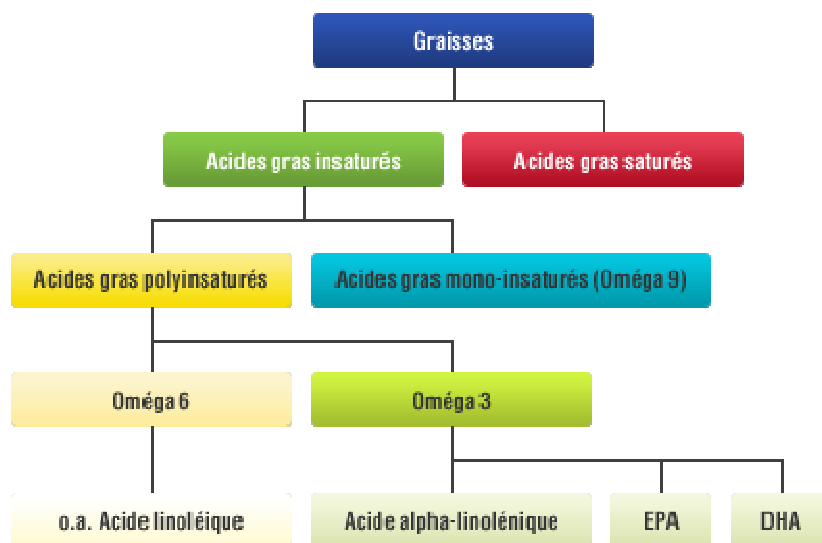
Les acides gras des matières grasses sont indispensables aux membranes des cellules, dont elles sont les principaux constituants. En s'insérant dans la membrane des cellules, les acides gras contribuent à moduler sa fluidité ainsi que l'activité des récepteurs membranaires (réception de l'information) et des transporteurs membranaires (entrée et sortie de micronutriments).

Elles sont aussi des supports de vitamines essentielles comme la vitamine A et la vitamine E, qu'on ne peut pas synthétiser.

Les graisses saturées sont très facilement stockées et, en excès, favorisent le surpoids.

Les acides gras oméga 3, consommés en quantités adaptées, favorisent la perte de masse grasse et sont anti-inflammatoires.

### Les différents acides gras :

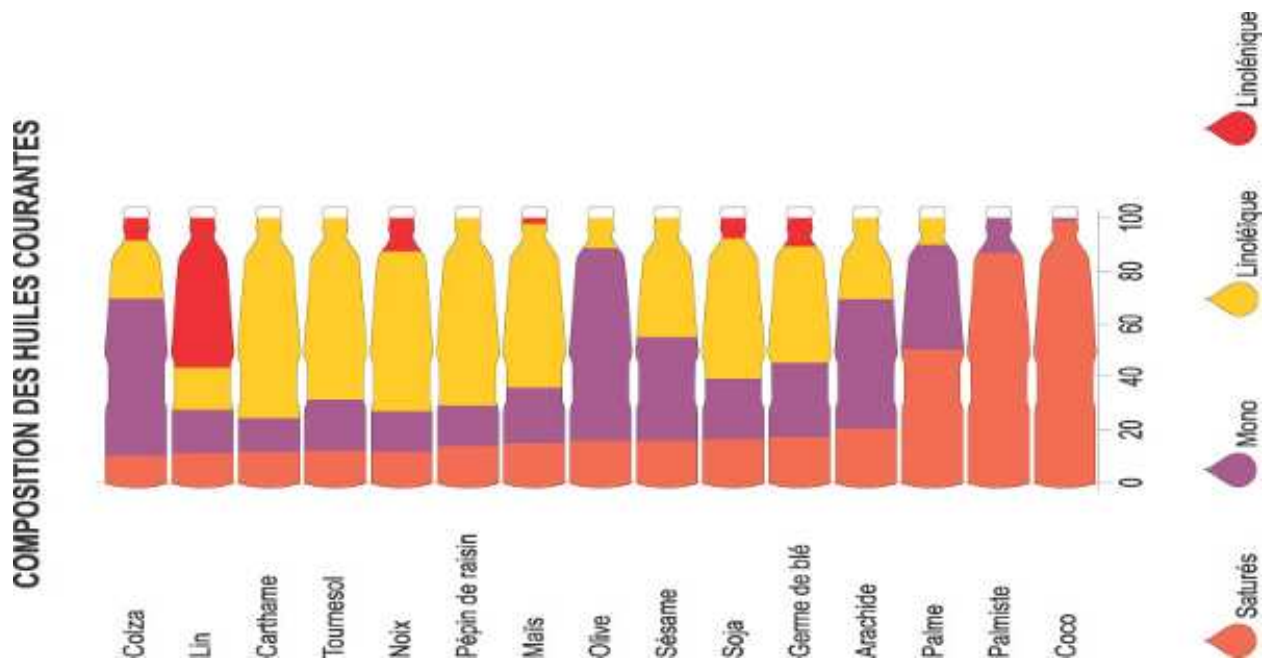


D'après : vandemoortele.be

Il existe plusieurs types d'acides gras (AG) qui se différencient par leur structure chimique : les AG saturés, mono-insaturés, poly-insaturés, eux-mêmes répartis en 2 familles, oméga 6 et oméga 3, et les acides gras trans (graisses hydrogénées délétères provenant essentiellement de l'industrie)

Deux AG sont dits essentiels car ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme : l'acide linoléique (oméga 6) et l'acide alpha-linolénique (oméga 3).

Les huiles sont constituées uniquement d'acides gras dont les proportions varient selon l'origine de l'huile : voir schéma ci-dessous :



Source : unefourmiverte info

Les aliments gras contiennent aussi différentes sortes d'acides gras :

- Acides gras saturés : beurre, fromage, noix de coco, viande grasse, charcuterie, chips, gâteaux, viennoiseries, glaces, crème fraîche, chocolat noir
- Acides gras mono-insaturés oméga 9 : olives, graisse de canard et d'oie, avocat ;
- Acides gras poly-insaturés oméga 6 : viandes, œufs, graines oléagineuses ;
- Acides gras poly-insaturés oméga 3 : poissons gras ( saumon sauvage, sardines, maquereaux, hareng, thon, truite saumonée ), graines de lin, noix de Grenoble, pourpier cf image ci-contre ;
- Acides gras insaturés trans : beurre, laitages, margarines, pâtisseries, biscuits, viennoiseries,



graisses et huiles cuites à forte température et au four à micro-ondes.

### **Une consommation adaptée :**

La population des pays occidentaux, à cause de l'alimentation moderne et industrielle, consomme beaucoup trop d'oméga 6 ( $\Omega 6$ ) et pas assez d'oméga 3 ( $\Omega 3$ ). Le rapport  $\Omega 6/\Omega 3$ , qui devrait être compris entre 5 et 8, atteint trop souvent des valeurs supérieures à 20. Mais, contrairement à ce que l'on croit, le plus important est de réduire la consommation d' $\Omega 6$  qui apporte un certain nombre d'acides gras trans très dommageables pour la santé. Puisque la viande actuelle est riche en  $\Omega 6$ , il est bon, pour rééquilibrer le rapport  $\Omega 6/\Omega 3$ , d'éviter les huiles de tournesol, d'arachide, de pépin de raisin, pour utiliser des huiles d'assaisonnement contenant des  $\Omega 3$ , colza et noix.

Il est souhaitable de consommer par jour et par personne adulte :

avec les légumes crus ou cuits : 1 cuillère à soupe d'huile de colza ou de noix ;

pour les cuissons : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Eviter les graisses cachées : biscuits, poissons panés, sauces, plats cuisinés...

Les huiles de très bonne qualité sont précieuses pour la santé :

♦ Privilégier l'huile d'olive : « vierge extra » : pur jus d'olives, extraite mécaniquement, chauffée à 27 – 30 degrés maximum ;

♦ Choisir les huiles de colza et noix biologiques vierges, première pression à froid et les conserver dans le réfrigérateur pour éviter leur oxydation.

Choisir une huile biologique, c'est éviter les résidus de pesticides ; s'il y a un aliment qu'il faut consommer bio, c'est bien l'huile !

De même, éviter les huiles raffinées, c'est favoriser des acides gras de bonne qualité qui sont utiles à notre organisme.

### **Régime sans matière grasse = erreur !**

Les acides gras de bonne qualité et en quantité adaptée sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Chez l'enfant comme chez l'adulte, les carences ou déséquilibres en acides gras sont préjudiciables au développement et au fonctionnement neurologique et sensoriel.

Pour mincir et garder son poids de forme, il est indispensable de consommer des huiles de qualité ou des fruits oléagineux.

D'ailleurs, en 2010, l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments ( AFSSA ) a revu à la hausse la part des matières grasses à consommer dans une journée : 35 à 40 % des apports quotidiens en énergie au lieu des 33% qu'elle préconisait en 2001.

### **Légumes et bonnes huiles : des trésors de bienfaits !**

◆ Une bonne adresse : Le Moulin de la Cour : fabrication artisanale d'huiles vierges de noix, noisettes et amandes : visite du moulin à eau du 16 ème siècle. [www.moulindelacour.com](http://www.moulindelacour.com)