

LES CONSEILS NUTRITION

LES MATIERES GRASSES

INDISPENSABLES A PLUS D'UN TITRE !

Les lipides constituent la **structure des membranes** des quelques cent mille milliards de cellules de notre corps.

Du fait de sa concentration en cellules nerveuses, notre **cerveau est l'organe le plus riche en lipides** (60% de son poids sec) après le tissu adipeux.

Les lipides interviennent également pour :

- La fourniture d'énergie et sa mise en réserve
- La synthèse de messagers hormonaux et transporteurs de vitamines
- Le maintien de la température corporelle
- La synthèse d'un lipide particulier, mais indispensable : le cholestérol

La consommation quotidienne de matières grasses de bonne qualité est donc indispensable à notre cerveau, au maintien des parois cellulaires (en particulier celles du système cardiovasculaire) et pour assurer certaines fonctions vitales.

A l'inverse, **certains gras ont des effets nocifs** surtout en cas de consommation excessive et à long terme.

1/ Suivant sa composition : bonne et mauvaise graisse

Chaque matière grasse est composée de plusieurs types d'**acides gras** déterminant son **profil lipidique** :

⇒ **à supprimer : acides gras trans**

D'origine industrielle : viennoiseries, gâteaux, plats préparés, sauce...

⇒ **à limiter : acides gras saturés et cholestérol**

Principalement dans les produits d'origine animale : lait entier, crème, beurre, viandes, charcuterie...)

Remarque : Les matières grasses d'origine végétale contiennent de faibles quantités d'acides gras saturés à l'exception de **l'huile de palme/palmiste/coco* (+ 50%), et de l'huile d'arachide (16%)**.

⇒ **A l'exception de l'huile de coco, ces matières grasses sont aussi à limiter.**

Le cholestérol Par extension, on le place parmi les AGS

On le trouve exclusivement dans les matières grasses **d'origine animale**.

IMPORTANT : L'apport alimentaire en cholestérol influence faiblement le taux de cholestérol sanguin (25 %) puisque c'est avant tout notre foie qui fabrique 75 % du cholestérol à partir des acides gras saturés.

Les dernières études le confirment : **la consommation d'œufs n'influence pas le taux de cholestérol chez les personnes en bonne santé, et même chez la plupart des personnes à risque.**

⇒ **A favoriser : acides gras insaturés**

Famille Oméga-3 : anti-inflammatoire, protection du cerveau, anti-dépressive

- Poissons gras,
- Huile de colza, noix, chanvre, cameline...
- Graines de lin, de chia

Famille Oméga-9 : protection cardio-vasculaire, abaisse le niveau de cholestérol

- Huile d'olive, de noisette

Famille Oméga-6 :

- Huile de tournesol, de sésame

Les oméga-3 sont détruits par la chaleur et la lumière et s'oxydent à l'air. Il faut donc acheter ces huiles en **1^{ère} pression à froid, bouteille opaque et les conserver au réfrigérateur.** Pour profiter des bienfaits de ces huiles, **il ne faut pas les cuire**

ATTENTION ! Les oméga-6 participent à la baisse du "mauvais" cholestérol (LDL) mais en cas d'apport excessif, ils font aussi baisser le bon cholestérol.

De plus, un apport excessif a aussi pour conséquence d'augmenter le phénomène inflammatoire chronique, préalable à la formation de la plaque d'athérome.

Pour préserver leur action bénéfique, il faut IMPERATIVEMENT maintenir **un apport équilibré entre les omégas 6 et les omégas 3 :**

Il faut 5 fois plus Oméga 6 que d'oméga 3 = rapport 5 pour 1

Or dans notre alimentation, les omégas 6 sont souvent consommés en excès ce qui a un effet néfaste sur la santé (rapport 20 pour 1).

2 cuillères à soupe d'huile de colza couvrent nos besoins en oméga 3
Pensez aussi aux graines de lin : à moudre pour profiter de tous leurs bienfaits

BON A SAVOIR : L'huile vierge est issue d'une seule pression à froid, d'où la dénomination complète **huile vierge de première pression à froid sans additifs**. Elle possède tous ses nutriments (vitamines, oméga-3, oméga-6...) à l'inverse des huiles raffinées. Elle est dite "**extra**" quand son **taux d'acidité est faible** et **sans mélange**.

2/ Suivant le type d'utilisation : cru ou cuite

⇒ **Pour les cuissons**

Chaque huile possède un **point de fumée** qui est la température à laquelle l'huile commence à brûler, et donc à se transformer en **composés toxiques** (benzopyrène, acroléine).

Évitez absolument d'atteindre cette température critique où votre huile dégage de la fumée : il faudrait alors la jeter.

- Le beurre a un point de fumée très bas = il brûle vite => A éviter
- L'huile d'olive a un point de fumée moyen = permet des cuissons à la poêle
- L'huile de pépins de raisin a un point de fumée haut = permet des cuissons haute température comme les fritures

FOCUS

***L'HUILE DE COCO : un cas particulier.**

Ses **90% d'acides gras saturés** ne semblent **pas nocifs** car ils sont dits à "chaîne moyenne" et donc rapidement métabolisés.

Ne stagnant pas dans la circulation sanguine, il n'augmente pas la teneur en triglycérides ou en cholestérol du sang.

L'huile de coco a un point de fumée élevé qui supporte les cuissons à haute température. C'est donc une huile à privilégier pour la cuisine.

C'est l'huile idéale pour les **fritures, les woks, les crêpes, les sautés, les currys...**

LE BEURRE CLARIFIÉ OU GHEE INDIEN

Il s'agit d'un beurre dont on a retiré le petit lait composé de particules blanchâtres de caséine, et d'impuretés.

Ainsi purifié, le ghee a un point de fumée plus élevé que le beurre normal.

Il supporte donc parfaitement les cuissons à haute température sans devenir toxique.

Il permet de cuire des aliments sans noircir et s'utilise même pour frire.

Il s'utilise donc en cuisine pour toutes les cuissons, pour préparer des sauces, pour faire revenir des épices et/ou des légumes et en pâtisserie. Le ghee a une couleur jaune d'or et conserve le goût du beurre avec une légère saveur de noisette.

Les bons réflexes :

- ✓ **Huile d'olive ou huile de coco pour la cuisson, mais aussi le beurre clarifié (ghee)**
- ✓ **Alternez l'huile d'olive et une huile riche en omega-3 pour les vinaigrettes ou les assaisonnements à cru.**
- ✓ **Conservez les huiles riches en omega-3 au réfrigérateur**
- ✓ **Consommer quotidiennement les aliments riches en acides gras insaturés en veillant à manger suffisamment d'oméga-3**
- ✓ **Au quotidien : graines, noix, noisettes ; au moins 2 f/semaine : poissons gras**
- ✓ **Consommer occasionnellement les aliments riches en acides gras saturés**