



Tout comprendre sur les bonnes et les mauvaises graisses

DIÉTÉTIQUE Consommer des graisses garantit le bon fonctionnement de notre organisme et la prévention de maladies sévères. A condition de bien les choisir et de ne pas en abuser.

Idéalement, nous devrions consommer entre 70 et 90 g de graisses par jour. En réalité, on en mange plus de 110 g, près de 50% de trop! De surcroît, la qualité des huiles que nous utilisons est primordiale pour notre santé. Celle de tournesol (qui est toujours la plus consommée en Suisse), est à éviter: beaucoup trop riche en oméga-6, elle contre-carre l'action des oméga-3 essentiels contre les maladies cardio-vasculaires. Même s'il n'existe pas d'huile idéale, on trouvera le bon équilibre, tant pour la vinaigrette que pour les cuissons à température élevée, en privilégiant celles de colza et d'olive.

L'indispensable cholestérol

On croit souvent, à tort, que le cholestérol doit être éliminé de notre organisme; pourtant, cette graisse est essentielle pour notre bonne santé. Le cholestérol entretient les membranes de nos cellules et participe, entre autres, à la fabrication de la vitamine D et de certaines hormones (sexuelles, stress, etc.).

Point de fumée des huiles et du beurre



Bien manger, c'est aussi manger du (bon) gras!

Pourquoi faut-il en manger ?

Les matières grasses, les lipides, jouent un rôle fondamental dans notre organisme. Selon notre âge, notre corps en contient naturellement entre 25 et 35% chez les femmes et de 10 à 20% chez les hommes, qui sont physiologiquement plus musclés. Notre cerveau est le plus gourmand: formé de 60% de graisses, il a besoin d'un apport constant de lipides.

Voici 6 bonnes raisons d'en consommer:

1) C'est notre carburant; elles constituent une importante source d'énergie pour l'organisme.

Le cholestérol est majoritairement fabriqué par le foie; de son côté, notre alimentation en apporte 25 à 30%.

On distingue le bon et le mauvais cholestérol. Ce dernier, le LDL, se déplace du foie vers les cellules qui vont l'utiliser. S'il est en excès, il va déposer des plaques graisseuses sur les parois des artères qui vont se boucher progressivement, entraînant ainsi le risque d'AVC et d'infarctus. Ce risque est accentué en présence d'autres facteurs, comme la prise de la pilule, le tabac, l'hypertension, le manque d'activités physiques et en cas d'antécédents génétiques.

Quant au HDL, le bon cholestérol, il parcourt le chemin inverse. Au passage, il récupère les dépôts graisseux en excès et les transporte jusqu'au foie qui va les éliminer. Mais la machine peut se dérégler, lorsque le taux de cholestérol total – qui dose l'équilibre entre le HDL et le LDL – est trop élevé. L'enjeu n'est donc pas d'éradiquer le cholestérol, mais d'élever le taux du bon et de diminuer celui du mauvais cholestérol. Pour cela, on augmentera sa consommation de fruits, de légumes, d'aliments riches en oméga-3 et limitera les aliments riches en acides gras saturés. Améliorer la qualité de son alimentation et de son hygiène de vie, permet d'abaisser son taux de mauvais cholestérol de 10 à 15%.

Les trois familles d'acides gras

Dans le domaine nutritionnel, on utilise l'expression «acides gras» pour désigner les graisses. Ces acides sont les plus petites unités qui composent les matières grasses. On distingue 3 familles d'acides gras qui se différencient donc par leur structure chimique; de ce fait, ils ont des propriétés différentes en cuisine et sur la santé.

Les acides gras saturés

Ce type d'acide gras a mauvaise réputation, mais elle n'est pas toujours justifiée. En effet, la consommation est deux fois trop (plus de 40 g). Consommées en excès, ces graisses favorisent le surpoids, augmentent le taux de cholestérol et le risque de maladies cardiovasculaires.

Les acides gras monoinsaturés (oméga-9)

Ces acides gras diminuent le risque de maladies cardiovasculaires. Ils sont un des constituants clés du régime méditerranéen.

2) Elles entrent dans la composition des membranes de toutes nos cellules et permettent leur bon fonctionnement.

3) Elles contribuent à la construction de notre cerveau et à la bonne santé de nos neurones tout au long de notre vie. Manquer de graisses, surtout d'oméga-3, peut se solder par des dysfonctionnements des performances cognitives, du sommeil et de la mémoire.

4) Elles permettent l'absorption des 4 vitamines essentielles car elles sont solubles uniquement dans les graisses. Soit, la vitamine A (indispensable pour une bonne vision), la vitamine D (importante pour la calcification des os notamment), la vitamine E (un antioxydant) et la vitamine K (essentielle dans le processus de coagulation du sang).

5) Elles sont impliquées dans la formation et la réparation du tissu nerveux, entretiennent la santé de la peau et sont essentielles pour préserver une bonne vision.

6) Elles participent à la production des hormones qui contrôlent la tension artérielle, le système immunitaire, la croissance et la coagulation du sang.

En outre, les graisses donnent du goût et de la saveur à nos aliments!

- Sources végétales: huiles d'olive, de colza et de noisettes; avocat.
- Sources animales: graisse de canard et d'oie.
- Recommandations: 20 à 40 g par jour au maximum. Mais en moyenne, ce maximum est dépassé. Cet excès finit par s'accumuler dans notre organisme et favorise le surpoids.

Les acides gras polyinsaturés

Ces graisses nous apportent les fameux oméga-6 et 3, qui sont des acides gras dits essentiels, car l'organisme ne sait pas les fabriquer et qu'ils doivent impérativement être apportés par l'alimentation.

Les oméga-6

Ils aident à faire baisser le taux de cholestérol et ont donc un rôle protecteur face aux maladies cardiovasculaires. Ils favorisent la coagulation du sang, sont essentiels à la bonne santé de la peau et du système de reproduction. Surtout ils sont étroitement impliqués dans le fonctionnement du système immunitaire.

- Sources végétales: toutes les huiles, en quantités variables; fruits oléagineux (tournesol, sésame, noix,...).
- Sources animales (en quantités moindres): viande, abats, œufs.
- Besoins: 20 g au maximum par jour.

Les oméga-3

Ils sont indispensables au développement du cerveau, du système nerveux et de la vision chez le fœtus. Ils participent à la bonne santé de notre système cardiovasculaire, notamment en favorisant une baisse de la pression artérielle chez les hypertendus. Ils auraient aussi un effet positif sur le maintien de la santé mentale, en limitant la survenue de dépression et de démences, dont la maladie d'Alzheimer.

- Sources végétales: huiles de noix, colza, caméline et graines de noix, lin et chia. Ces oméga-3 doivent subir un processus métabolique très complexe avant d'être utilisables par l'organisme.

- Sources animales: poissons gras de mer. Ils apportent des oméga-3 à longue chaîne (EPA et DHA) directement utilisables par l'organisme.
- Besoins: 2 à 4 g par jour

Recommandations: équilibrer les oméga-6 et 3

Ces deux acides gras sont indissociables et doivent s'équilibrer. Les oméga-6, par exemple, permettent une bonne coagulation du sang, tandis que les oméga-3 le fluidifient. De même, en cas d'infection, les oméga-6 favorisent le processus d'inflammation, alors que les oméga-3 tempèrent l'ampleur de cette réaction (effet anti-inflammatoire). Le problème est que nous consommons trop d'oméga-6 et pas suffisamment d'oméga-3. Ce déséquilibre n'est pas sans répercussions, car un excès d'oméga-6 atténue l'action des oméga-3. Conséquences: le risque de développer maladies cardiovasculaires, obésité ou diabète est augmenté. C'est pourquoi, il faut réduire la part d'aliments riches en oméga-6 et augmenter celle en oméga-3.

On couvre la moitié de nos besoins en oméga-3 par jour avec:

- 60 g de saumon frais
- 1/2 cuillère à café d'huile de caméline et de lin
- 40 g de maquereau frais
- 1,5 cuillère à soupe d'huile de colza
- 2 c à café de graines de lin
- 60 g de sardine (en boîte)
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- 125 g de dorade fraîche
- 2 cuillères à café de graines de chia
- 3 à 4 noix
- 60 g de hareng frais

Combien de matières grasses faut-il consommer?

Au quotidien

- 2 à 3 cuillères à soupe, dont au moins 1 cuillère à soupe d'huile riche en oméga-3.
- 10 g pour les tartines du matin.
- 1 poignée (30 g) de noix diverses, amandes, noisettes, graines de courge, tournesol, sésame, pignons, pistaches,... Naturellement, on choisira des fruits secs non salés.

Par semaine

Réserver l'une des deux portions de poissons recommandées à des poissons gras des mers froides pour bénéficier de leurs oméga-3. Afin de limiter l'exposition aux polluants (métaux lourds, dioxine...), on préférera au saumon et au thon, les poissons de petites tailles qui se trouvent au début de la chaîne alimentaire. A savoir: anchois, sardine, maquereau ou hareng.

En conserve, la teneur en oméga-3 de ces poissons n'est que légèrement inférieure à celle des poissons frais. On les choisira au naturel ou conservés dans une bonne huile (olive ou colza, mais pas tournesol). C'est aussi une des façons les plus simples et les moins chères de consommer du poisson.

Quelles huiles choisir?

L'huile idéale devrait contenir tous les acides gras essentiels et supporter des températures élevées. Ainsi, elle conviendrait autant pour une vinaigrette que pour la friture. Malheureusement, une telle merveille n'existe pas. C'est pourquoi il faut disposer idéalement de 3-4 huiles différentes et les combiner selon leur usage et leurs qualités nutritionnelles.

Pour les salades et crudités

Une huile riche en oméga-3, de préférence pressée à froid, s'impose: celle de colza. Les huiles de noix et caméline en sont aussi bien pourvues mais sont plus chères. On peut les associer à de l'huile d'olive qui apportera de précieux antioxydants et relèvera le goût de la vinaigrette.

L'huile de lin, championne absolue en oméga-3; on la trouve dans la crème Budwig. Elle ne doit en aucun cas être chauffée.

Les huiles de tournesol, maïs, carthame, soja et pépins de raisin sont à éviter car elles sont trop riches en oméga-6, un lipide que l'on consomme déjà en trop grandes quantités.

Pour étuver et braiser à température moyenne

Pour ce type de cuisson, on peut recommander l'huile de colza HOLL et de tournesol HO (voir ci-dessous). L'huile d'olive vierge et extra-vierge conviennent aussi, mais il est dommage d'exposer des huiles de qualité supérieure (et donc chères) à une température qui va leur faire perdre leurs qualités nutritionnelles. Par contre, arroser un plat après cuisson d'un léger filet d'huile d'olive ne manquera pas de lui apporter ses bienfaits et toute sa saveur.

Huile de colza HOLL: qu'est-ce que c'est?

Cette huile est produite avec une variété de colza dont le profil en acides gras s'apparente à celui de l'huile d'olive; elle supporte donc bien la chaleur. On a également sélectionné des graines particulières pour fabriquer l'huile de tournesol HO (High Oleic).

Pour frire et rôtir

On dispose de quelques huiles qui supportent une température élevée. A savoir: colza HOLL, tournesol HO, arachide ou encore olive raffinée, mais cette dernière se trouve difficilement sur le marché.

Attention! Dans une casserole ou une poêle, la température de l'huile peut monter facilement sans qu'il soit possible de la mesurer. Une seule règle: une huile qui fume commence à se dégrader; elle est donc bonne à jeter!

Le point de fumée

Pour connaître la tolérance d'une huile à la chaleur, il ne faut pas toujours se fier aux étiquettes qui induisent parfois en erreur. On se basera plutôt sur le point de fumée, c'est-à-dire la température à partir de laquelle on détecte de la fumée quand on chauffe une matière grasse. Une fois la température atteinte ou dépassée, des substances nocives, toxiques voire cancérigènes apparaissent.

Les graisses cachées

Idéalement, la quantité des lipides que nous consommons devrait se répartir par moitié entre les graisses visibles (huiles, beurre) et celles qui sont cachées dans les aliments. En réalité, ces graisses cachées représentent les 2/3 de notre consommation totale.

Le beurre à rôtir ou ghee

La cuisson au beurre n'est pas recommandée car son point de fumée est assez bas (environ 130°C). Cependant, certains apprécient le goût noisette qu'il prend lorsqu'il commence à brunir. Attention, le beurre noircit rapidement; il développe alors une substance âcre et nocive. On peut par contre recourir au beurre à rôtir (clarifié) dont le point de fumée est de 180°C. Cela dit, clarifié ou non, le beurre reste un acide gras saturé, à utiliser modérément.

Conseils pour la friture

- Choisir une température inférieure à 180°C
- Filtrer l'huile après chaque utilisation
- Conserver l'huile au frais, à l'abri de l'air et de la lumière
- Renouveler l'huile après 5-6 utilisations
- Limiter le nombre de fritures: 2 à 3 fois par mois au maximum.

Huiles fragiles: à garder au frais!

A part l'huile d'olive qui se fige au frigo, les huiles pressées à froid devraient se garder au frais, surtout si leur usage est peu fréquent. Ces huiles s'oxydent également vite au contact de l'air et à la lumière.

Huiles pressées à froid et raffinées: quelle est la différence?

Les huiles pressées à froid. Elles sont obtenues par broyage, puis pressage mécanique et filtrage. Elles ne subissent aucun autre traitement. Leur saveur est préservée ainsi que les vitamines et les antioxydants.

Les huiles raffinées. Après le broyage, la pâte est pressée avec des solvants chimiques pour extraire davantage d'huile. Elle est ensuite raffinée à haute température (env. 200°C). Au final, le goût est neutre pour plaire au plus grand nombre. Ces huiles se conservent plus longtemps et supportent les températures élevées. Mais ces multiples traitements mettent à mal leurs vitamines et leurs antioxydants.

Doris Favre, diététicienne diplômée