

Les recommandations officielles concernant le groupe des matières grasses conseillent d'en consommer « un peu mais pas trop, en privilégiant les matières grasses végétales ».

Pourquoi cette recommandation ?

Tout simplement parce qu'après avoir étudié les habitudes et besoins nutritionnels de la population française, on s'est aperçu que notre alimentation courante s'avérait trop riche en graisses (qui constituent les matières grasses), mais aussi déséquilibrée dans les différents acides gras dont notre organisme a besoin pour bien fonctionner. A noter tout de même qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises graisses (ou lipides) et que celles-ci sont indispensables puisque nos besoins journaliers devraient être compris entre 35% et 40% des besoins énergétiques totaux (les apports nutritionnels conseillés ou ANC pour les lipides ayant été revus à la hausse par l'ANSES en 2010 pour mieux tenir compte des besoins physiologiques et dans un but préventif par rapport à certaines pathologies).

Comprenez donc qu'il n'est bien sûr pas question de supprimer les graisses ou les matières grasses de notre alimentation, mais de plutôt apprendre à mieux les connaître pour pouvoir mieux les choisir et les utiliser afin de rééquilibrer nos besoins réels.

Les intérêts nutritionnels principaux des matières grasses :

- Très énergétiques (2 fois plus caloriques que les glucides et les protéines).
- Composants majoritaires des membranes de nos cellules, du système nerveux...
- Apport de vitamines (A, D, E, K). La plupart de ces vitamines ont par ailleurs des propriétés antioxydantes.
- Apport d'acides gras essentiels oméga 3 et oméga 6 (que le corps ne sait pas synthétiser, et qu'il faut donc apporter via notre alimentation).
 - oméga 3 (huiles de colza, noix, mais aussi l'huile de caméline, lin...)
 - oméga 6 (huiles noix, pépins de raisin, tournesol, pépin de courge...)

Les différentes catégories de graisses présentes dans notre alimentation :

- Les AG saturés :

On les trouve plutôt dans les produits d'origine animale et dans certains aliments d'origine végétale (beurre, crème, fromage, viande, œuf, ou certaines huiles et fruits oléagineux...). Aucun AG n'est mauvais en soi, cependant, en excès, certains AG saturés sont délétères pour la santé, notamment sur le plan cardiovasculaire. Il s'agit des acides laurique, myristique et palmitique (présent pour ce dernier dans l'huile de palme).

- Les AG insaturés :

Ils sont majoritaires dans les huiles végétales, les fruits oléagineux, mais aussi dans les poissons gras. Ils sont à privilégier, notamment pour un bon fonctionnement cardiovasculaire. On distingue parmi eux, les AG mono-insaturés (dont l'acide oléique typique de l'huile d'olive), et les poly-insaturés, dont les fameux AG essentiels oméga 3 et 6 déjà cités.

- Les AG trans et hydrogénés :



Peu présents à l'état naturel, mais trop fréquents dans beaucoup de produits alimentaires industriels élaborés ou tous prêts. Exemples : biscuits, chips, fritures, viennoiseries, quiches, pizza, plats tout prêts, pâtes à tartiner...

Pour faire simple : plus c'est croustillant, craquant, feuilleté, fourré, préparé...et plus il y a de risque de retrouver ces AG trans et hydrogénées dans des quantités non négligeables.

Le problème est qu'en excès, ils sont eux aussi délétères sur le plan cardiovasculaire. Hors nous consommons de plus en plus ce type de produits, parfois bien pratiques certes, mais peu intéressants sur le plan nutritionnels.

Le repère de consommation des matières grasses en pratique :

Compte tenu de nos habitudes alimentaires actuelles, pour limiter les quantités de lipides consommés et équilibrer nos apports dans les différents AG, il est donc conseillé de :

- limiter notre consommation de matières grasses d'origine animale (beurre, crème...) et les sauces riches (préférez des sauces « maison » et plutôt à base de tomate ou de moutarde),
- privilégier les matières grasses d'origine végétale, notamment pour les cuissons et les assaisonnements, mais par n'importe lesquelles,
- limiter notre consommation globale d'aliments gras en privilégiant plutôt les aliments les plus simples, les moins élaborés, les moins transformés par l'industrie alimentaire, quitte à les agrémenter et les cuisiner ensuite nous même. Ainsi nous pouvons alors mieux contrôler les quantités et surtout la qualité des graisses rajoutées.

Tour d'horizon des matières grasses courantes et repères de quantité pour le quotidien :

- Le beurre : issu du lait, il est composé à environ 80% de lipides, et apporte des vitamines A et D. Préférez-le cru ou fondu. Le repère : une noisette par jour maximum si vous en consommez déjà régulièrement.

- La crème : composée à 30% de lipides(15% si allégée), elle peut servir occasionnellement pour des sauces faciles ou des préparations aussi bien salées que sucrées.

- Margarine : produit industriel issu d'huiles végétales transformées composé à 80% de lipides (ou 40% si allégé). Si vous en consommez, pensez à toujours vérifier quelles huiles végétales rentrent dans sa composition et qu'elle ne contient pas d'huile hydrogénées. Les versions « enrichie en... » peuvent être intéressantes mais toujours dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Le repère de quantité est identique à celui du beurre.

- Les huiles végétales alimentaires : extraites de graines ou de fruits, elles contiennent 100% de lipides avec une répartition en AG très différente selon les huiles. Elles sont une source non négligeable de vitamines E et K, d'antioxydants et parfois de stérols végétaux (cholestérol végétal, intéressant pour l'organisme).

On recommande le plus souvent d'utiliser au quotidien l'association huile d'olive et huile de colza qui ont des intérêts nutritionnels complémentaires : richesse en AG mono-insaturés pour ces deux huiles, et apport intéressant d'oméga 3 en plus pour l'huile de colza.

D'autres huiles végétales peuvent s'avérer intéressantes en consommation occasionnelle ou plus fréquente pour certaines comme vous le verrez plus loin dans mes conseils.

Niveau quantité, comptez 1 cuillère à soupe d'huile par personne pour une vinaigrette, et 1 cuillère à café d'huile pour cuire une portion d'aliment pour une personne.

Conservation et cuissons des huiles végétales

Les huiles sont à conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur pour éviter qu'elles se dénaturent.

Lorsque vous les choisissez, privilégiez les contenants en verre fumé ou en métal opaque pour vos huiles vierges, et pour les huiles riches en oméga 3, pensez à les stocker dans la porte du frigo après ouverture.

En cuisson ou friture, une huile qui fume est une huile toxique, dans la mesure où elle entraîne la formation de composés cancérigènes, d'où l'importance de bien les choisir ! L'huile d'arachide est la plus recommandée, car la plus stable pour des fritures.

Pour les autres cuissons avec matières grasses (à la poêle par exemple), l'huile d'olive est toute indiquée, mais d'autres huiles peuvent supporter des cuissons douces.

L'huile de colza est généralement à réserver pour un usage à froid (vinaigrette ou « filet » après cuisson) de par sa richesse en oméga 3 qui sont facilement détruits à la chaleur. Néanmoins, vous pourrez trouver des huiles de colza à cuire, généralement issue d'un mélange d'huiles ou d'une variété de colza sélectionnée spécialement. Dans tous les cas, vérifier toujours l'usage et les conditions de conservation conseillés pour vos huiles sur leurs étiquettes, et sachez que les huiles végétales vierges (ou vierge extra pour l'huile d'olive) sont plus fragiles et à réserver plutôt pour un assaisonnement ou « en filet » à froid sur vos plats.

Les huiles (re)découvertes en dégustation lors des ateliers culinaires sur le marché Vincent-Auriol : intérêts nutritionnels et culinaires

Huile d'olive vierge extra : un classique

Extraite des olives, cette huile riche en goût est souvent bien appréciée. Il existe autant d'huiles d'olive différentes que de variétés d'olives. Sa composition est quasi idéale rapport aux besoins de l'organisme, notamment par sa richesse en AG mono-insaturés. A privilégier au quotidien.

Très stable, elle peut être utilisée à la fois en cuisson et en assaisonnement. Cependant, préférez-la dans sa version vierge classique pour des cuissons douce à la poêle ou au four, et dans sa version vierge extra pour des assaisonnements où son goût sera plus fruité et moins acide. Il semble que les versions vierges extra soient plus riches en antioxydants.

Huile vierge de caméline : une belle découverte santé et gustative

Extraite des graines de la plante du même nom, son goût rappelle l'asperge ou l'artichaut, très agréable pour agrémenter des légumes ou même des céréales cuites. Sa force : c'est une des huiles championnes pour sa teneur en oméga 3 (environ 40% contre 10% pour l'huile de colza), et elle ne contient en parallèle que peu d'oméga 6, permettant ainsi de rééquilibrer de manière efficace le rapport oméga6/oméga 3 nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. Elle est aussi une bonne source de vitamine E antioxydante. Sa faiblesse : très facilement oxydable, elle doit être réservée pour des assaisonnements ou « en filet » sur des légumes ou des céréales cuites, et conservée au frigo après ouverture.

Cette huile peut donc être privilégiée au quotidien pour des assaisonnements santé par excellence, d'autant qu'une seule cuillère à café par personne suffira à couvrir vos besoins journaliers en oméga 3 ! Sachez que les huiles vierges de lin ou de chanvre sont très similaires à l'huile de caméline, et peuvent donc être consommées de la même manière.

L'huile de caméline peut sembler chère, voici donc une petite comparaison rapport quantité/prix pour les besoins journaliers d'un adulte en oméga 3 via les huiles de colza et de caméline :

- huile vierge de colza bio : 4,70€ les 50cl, besoins oméga 3 couverts avec 2 cuillères à soupe/jour/personne, soit un prix de revient de l'apport en oméga 3 de 0,19€/j

- huile vierge de caméline bio : 6,89€ les 25 cl, besoins oméga 3 couverts avec seulement 1 cuillère à café/jour/personne, soit un prix de revient de l'apport en oméga 3 de 0,14€/jour.

Finalement, à marque et qualité égale (huiles vierges Bio), l'huile de caméline se révèle finalement un peu moins onéreuse que l'huile de colza lorsqu'on compare les quantités nécessaires pour couvrir les besoins journaliers en oméga 3 d'un adulte.

Pour autant, je les trouve complémentaires, et vous conseillerai donc de les utiliser ensemble pour un délicieux assaisonnement santé, idéal pour tous et d'autant plus en cas d'hypercholestérolémie ou de maladies cardiovasculaires :

Pour une personne, comptez 1 cuillère à café d'huile de caméline + 1 cuillère à café d'huile de colza pour réaliser votre vinaigrette par exemple.

L'huile vierge de caméline est également une source de vitamine E et d'antioxydants.

Huile de pépin de raisins : la neutralité

C'est l'une des huiles les plus riches en polyinsaturés oméga 6. En version raffinée (non vierge), elle supporte cependant une cuisson douce, à la poêle par exemple. Elle est très neutre en goût ce qui en fait une huile parfois recherchée en cuisine, en alternative de l'huile d'olive. A utiliser occasionnellement pour les cuissons ou assaisonnements (mélangée avec une huile riche en oméga 3 par exemple) pour mieux mettre en valeur le goût naturel de vos préparations.

Huile vierge de noisette : une huile gourmande et santé pour varier les plaisirs

Extraite du fruit du noisetier, elle apporte sa saveur caractéristique parfois très recherchée. Elle est très riche en AG mono-insaturés de type acide oléique et se rapproche donc de la composition de l'huile d'olive. Elle pourrait donc théoriquement supporter la cuisson bien qu'elle soit souvent recommandée pour l'assaisonnement car elle a tendance à rancir facilement (à conserver au frigo après ouverture). Vous pourrez donc l'utiliser crue pour des vinaigrettes sur une simple salade ou autres légumes, et pourquoi pas aussi en remplacement du beurre dans vos desserts ou pâtisserie pour une agréable note noisettée et un meilleur apport en AG.

L'huile vierge de noisette est une source de vitamine E et d'antioxydants.

Pour conclure, veillez donc à faire attention aux quantités de matières grasses utilisées et limitez votre consommation des produits du commerce les plus gras.

En parallèle, pensez davantage à utiliser les huiles végétales pour cuisiner et assaisonner.

Les huiles végétales vierges à avoir dans vos placards sont l'huile d'olive et de colza, complétées si souhaité par l'huile de caméline ou de lin pour leur atout santé indéniable (oméga 3). Et pour varier les plaisirs de temps en temps, pensez aussi à des huiles riches en goûts comme l'huile de noix, noisette, pépin de courge, sésame ou encore coco, en vérifiant toujours les utilisations possibles et les conditions de conservation sur leurs étiquettes (cuisson et/ou assaisonnement ; à conserver au frigo après ouverture).

Pour aller plus loin :

Charlotte Siaux

Diététicienne nutritionniste

Prise en charge diététique à domicile (sur Paris, portée de métro)

Animation, Formation, Prévention – Education à la Santé,

Conseils en entreprise, Gestion de projet, Création de contenus

0663378910

charlottesiaux@crocdiet.fr

Et n'hésitez pas à me suivre sur mon blog : www.crocdiet.fr/blog/