

# Les matières grasses, nos ennemies ?

Publié le 17/08/2016

|

3 minutes de lecture

|

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Huile gras

Les lipides sont indispensables à notre organisme, et selon les Apports Nutritionnels Conseillés, les lipides devraient représenter entre 35% et 40% de l'apport énergétique total<sup>1</sup>.

## Les grandes familles et leurs apports pour la santé

famille acide gras

On distingue deux grandes familles d'acides gras: **les acides gras saturés et les acides gras insaturés** . Ces derniers sont à privilégier car ils ont des rôles importants dans différentes fonctions physiologiques.

Les lipides sont en quelque sorte le carburant de nos muscles, ils fournissent, comme les sucres, l'énergie nécessaire à notre organisme. Cependant, si la quantité de lipides consommée dépasse nos besoins, ces derniers sont alors stockés dans notre organisme pour constituer une réserve.

Les lipides ont également un rôle fondamental dans la composition des membranes de nos cellules. Par exemple, les [Oméga 3](#) sont nécessaires au développement et au bon fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système

nerveux.

**Les huiles alimentaires sont sources de différents acides gras** et apportent donc chacune leurs bénéfices. Nos habitudes de consommation actuelles sont caractérisées par un déséquilibre entre les apports en Oméga 6 et en Oméga 3 et 9. A titre indicatif, au moins 50% de la population auraient des apports insuffisants en EPA (acide eicosapentaénoïque) et DHA (acide docosahexaénoïque) (appartenant à la famille des Oméga 3) par rapport aux Apports Nutritionnels Conseillés<sup>2</sup>.

Nous vous proposons donc de diversifier vos huiles alimentaires et de revaloriser celles qui sont plus riches en Oméga 3 et Oméga 9. Des compléments alimentaires à base d'huile de poissons sauvages du Pacific Sud peuvent également vous aider à satisfaire vos besoins quotidiens en Oméga 3.

Par ailleurs, l'utilisation de certaines huiles n'est pas recommandée pour la cuisson de nos aliments. Certaines sont en effet moins stables à la chaleur et peuvent voir leurs composants se dégrader.

## Les bons choix à adopter pour vos cuissons

- **Huile d'olive**

L'huile d'olive nous vient du terroir méditerranéen. Nous rappelant le soleil, on l'utilise volontiers dans les salades ou marinades pour son parfum particulier. Elle supporte également la chaleur jusqu'à 180°C et peut donc être utilisée pour la cuisson de viandes ou poissons. Elle est reconnue pour ses apports nutritionnels, notamment en acides gras monoinsaturés (Oméga 9).

- **Huile de pépins de raisins**

Tout comme l'huile d'olive, l'huile de pépins de raisins peut s'utiliser à la fois en cuisson et en assaisonnement, apportant un goût légèrement acidulé. Sa composition est cependant différente de l'huile d'olive, avec une grande majorité d'Oméga 6 (acides gras polyinsaturés).

## Les bons choix à adopter pour vos assaisonnements

- **Huile d'olive et l'huile de pépins de raisins**

Comme nous venons de le voir, bien que leurs bienfaits soient différents, ces deux huiles sont aussi bien adaptées à la chaleur qu'au froid pour nos assaisonnements.

- **Huile de colza**

L'huile de colza est produite à partir de graines de colza réduites en farine. Deuxième huile la plus consommée en France, elle est riche en oméga 9 et en moindre quantité en oméga 3. Nous recommandons de l'utiliser en vinaigrette ou pour la mayonnaise.

- **Huile de noix**

Cette huile est obtenue à partir de cerneaux de noix. Elle se compose principalement d'Oméga 6, mais contient à plus faible dose des Oméga 3. Idéale pour les assaisonnements de salades, elles se marient également très bien avec les fromages de chèvres par exemple.

Cette liste d'huiles alimentaires n'est bien sûr pas exhaustive, mais elle vous permet d'avoir un aperçu des bienfaits que chacune d'elles peut vous apporter et de les adapter en fonction des modes de préparations que vous souhaitez utiliser.

<sup>1</sup>AFSSA, 2010, saisine n°2006-SA-0359

<sup>2</sup>Astorg P., OCL, 2007, 14(1) : 28-34

Partager cette page par e-mail

|                                      |
|--------------------------------------|
| Votre prénom<br><input type="text"/> |
| Votre nom<br><input type="text"/>    |
| Envoyer à<br><input type="text"/>    |
| Message<br><input type="text"/>      |

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

**"Ces articles pourraient vous intéresser**