

Les huiles, faut-il en avoir peur ?

Bien que constituées de 100% de matières grasses, les huiles végétales sont indispensables. On en a besoin pour faire fonctionner plusieurs de nos fonctions ou de nos organes vitaux (comme le cerveau).

Certes une consommation abusive de gras et de matières grasses n'est pas bonne pour notre santé. De forts apports en matières grasses peuvent contribuer à des problèmes de surpoids voire d'obésité, tout comme l'apparition de troubles cardiovasculaires comme l'excès de cholestérol, de triglycérides. C'est pourquoi il faut limiter la consommation des huiles et des autres produits contenant en partie des matières grasses (le beurre, la margarine, le fromage, la crème fraîche...) mais tout en faisant attention de ne pas les supprimer, mais au contraire de mieux choisir les matières grasses consommées, afin d'aider à la bonne régulation du système vasculaire.

Ces huiles, aussi nombreuses soient elles, nous apportent des oméga 3 (ω 3), des oméga 6 (ω 6) et les autres acides gras essentiels dont nous avons besoin.

Ces acides gras essentiels ne peuvent être synthétisés par notre organisme, on a donc besoin de les trouver dans notre alimentation, qu'il est préférable de diversifier pour ne pas avoir de carences en ces composés. Actuellement il faut penser à favoriser nos apports en oméga 3 et à réduire ceux en oméga 6, en effet le ratio ω 6/ ω 3 doit être égal à 5 : ce qui signifie que nos apports en ω 3 doivent être cinq fois plus importants que nos apports en ω 6.

Les acides gras essentiels permettent le bon fonctionnement de notre appareil cardio-vasculaire

Voici différents types d'huile que l'on peut trouver dans le commerce. Voyons ensemble les bienfaits de ces huiles et quand les utiliser :

1 HUILE D'OLIVE

contient : des antioxydants (qui ralentissent le vieillissement des cellules)

usage : marinades de poissons et de viande, vinaigrette, mayonnaise, cuisson à la poêle (viande, volaille), pour les fritures

2 HUILE DE TOURNESOL (consommation à limiter car plus riche en ω_6 qu'en ω_3)

contient : oméga 9, et en acide gras

usage : vinaigrette (salade, crudité), mayonnaise, marinades

3 HUILE DE COLZA (bon ratio entre ω_6/ω_3)

contient : des omégas 3 et des acides gras essentiels

usage : assaisonnement de salades et de crudités, cuisson à la poêle (viande, volaille, poisson)

4 HUILE DE NOIX

contient : des omégas 3

usage : idéal pour les endives, salade au bleu ou aux gésiers, carpaccio de cèpes crus

↳ autres informations sur les huiles

- De temps en temps, les graines sont intéressantes à consommer à la place des huiles par rapport à leur teneur en antioxydants et vitamine E. Mais attention elles sont elles aussi très riches en lipides

- Les huiles de maïs, de noix de coco ou de soja sont indiquées en cas de cholestérol, car ces trois huiles ont un effet neutre sur le cholestérol.

Un peu perdu ? Voici un petit résumé

- Pour une vinaigrette : préférez les mélanges d'huiles (huile d'olive + huile de colza), ou variez vos huiles d'une vinaigrette à une autre.

- Pour la cuisson : pensez à varier les huiles et à privilégier celles telles que : l'huile de tournesol, l'arachide etc...

La conservation des huiles

- Les huiles peuvent s'abîmer si on les expose trop à l'oxygène (où l'importance de fermer le bouchon de la bouteille d'huile), si elles ne sont pas à l'abri de la lumière (les conserver dans un placard, par exemple) ou si la température de conservation dépasse la température ambiante.

- Il faut veiller à ne pas dépasser le point de fumée des huiles (température à partir de laquelle les huiles commencent à se dénaturer et à se décomposer, la substance fumée donnant un mauvais goût). Ainsi le point de fumée dicte souvent la température de cuisson des huiles à suivre.

Le meilleur mot d'ordre reste : la diversité des huiles. Apprenez à user de toutes les huiles car elles vous apportent toutes des bienfaits différents !

Source : inspiré du dossier Lesieur, 100ans en 2008