

D'olive, de colza, de tournesol ou de noix, les huiles ont des vertus encore méconnues et on ne sait pas toujours comment bien les utiliser. D'ailleurs, étant toutes extraites de produits végétaux, quelles sont leurs différences ? La diététicienne et nutritionniste Mélissa Ahlouche nous l'explique.

— Les différentes huiles

Les huiles sont des graisses - ou lipides - composées de molécules appelées des acides gras, qui font partie des constituants de base de notre alimentation. Ils ont des rôles essentiels et spécifiques au sein de notre organisme.

Parmi les acides gras, on distingue les acides gras saturés, les acides gras mono-insaturés et les acides gras poly-insaturés. Difficile de s'y retrouver !

Les acides gras saturés se trouvent essentiellement dans les aliments d'**origine animale** comme le lait, et donc le fromage, le beurre ou la crème, mais aussi dans l'huile de palme et l'huile de coprah, qui en contiennent tout autant, voir davantage. Un apport trop important de ces graisses contribue à augmenter le facteur de risque de développer des maladies cardio-vasculaires. Malheureusement, leur consommation est souvent supérieure aux recommandations.

Les acides gras mono-insaturés se trouvent dans l'huile d'olive ou l'huile d'arachide. Egalement appelés **oméga 9**, ces lipides jouent un rôle important dans la protection cardiovasculaire en diminuant le taux de LDL, mieux connu sous le nom de « mauvais cholestérol ». De plus, leurs molécules restent stables à haute température, ce qui permet de les utiliser pour la cuisson et la friture.

Les acides gras poly-insaturés sont plus connus sous le nom

d'**oméga 3 et 6**. On les trouve en quantité variable dans l'huile de colza, de tournesol, de noix, de lin, et aussi dans l'huile d'olive.

L'oméga 3 contribue au fonctionnement normal du cerveau et du rythme cardiaque, il ralentit le vieillissement cellulaire et aurait un effet bénéfique contre la dépression, les troubles cognitifs et la dégénérescence de la rétine. Il permet également de réduire l'hypertension artérielle tout en diminuant la quantité de triglycérides dans le sang. Pour rappel, les triglycérides sont aussi des lipides, essentiellement fabriqués par le foie ou issus de l'alimentation (sucres et alcool). En avoir trop est mauvais pour la santé.

L'oméga 6 est intéressant pour le système cardiovasculaire, car il permet de lutter contre l'excès de cholestérol sanguin et réduit le risque de maladies coronariennes.

Les acides gras poly-insaturés sont dit « essentiels » car ils ne peuvent pas être synthétisés par notre organisme et doivent donc être apportés par notre alimentation pour couvrir nos besoins. Mais comme rien n'est simple, un excès d'oméga 6 empêche la bonne absorption par l'organisme de l'oméga 3, et réduit donc ses bienfaits. Il est ainsi conseillé de bien équilibrer les apports en oméga 3 et 6.

——— Etre vigilant sur la consommation des huiles

Les aliments contenant des lipides sont les plus caloriques. Les huiles en contenant 100%, elles sont à consommer avec modération. Chez un adulte, les apports nutritionnels conseillés (ANC) en lipides sont de 35 à 40 % des apports journaliers en macro-nutriments (15 % pour l'apport en protéines, 45 à 50 % pour l'apport en glucides). Pour les huiles, cela représente en moyenne 1 cuillère à soupe par repas et par personne, en privilégiant les huiles riches en oméga 3 comme l'huile de colza.

Attention, il est fortement déconseillé de supprimer les matières grasses lors d'un régime amaigrissant. En effet, il est recommandé de maintenir une alimentation variée et diversifiée, sans supprimer aucun groupe d'aliment. Les huiles végétales apportent des nutriments qui sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Il ne faut donc pas les éliminer, mais plutôt contrôler les quantités consommées.

————— Qu'appelle-t-on huile hydrogénée ?

L'hydrogénation est un procédé qui permet d'accroître la stabilité d'une huile, et donc de les conserver plus longtemps (c'est le principe de fabrication des margarines). Cependant, ce processus conduit à la formation d'acides gras dits « trans » qui provoquent une augmentation du taux de LDL-cholestérol. Ils diminuent en outre les taux de vitamines et d'acides gras essentiels comme l'oméga 3.

————— Bénéfice / risque et intérêt des huiles les plus populaires

L'huile d'olive contient des oméga 9, qui en font un aliment utile pour freiner le vieillissement cellulaire et éviter la prolifération des cellules cancéreuses. Elle contient aussi de la vitamine K, qui joue un rôle dans la coagulation sanguine, et de la vitamine E, un antioxydant excellent pour la peau. Un bon point mais, dans notre quotidien, il est très rare d'être carencé en vitamine E. Elle a aussi l'avantage d'être une huile stable à la cuisson.

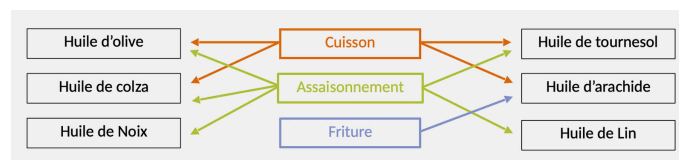
L'Huile de colza contient des oméga 3 et 6 qui contribuent à maintenir un taux normal de cholestérol sanguin dans le cas d'une alimentation équilibrée. Elle contient également de l'oméga 9, des antioxydants et de la vitamine E.

L'huile de tournesol est l'huile la plus riche en vitamine E et elle contient également de l'oméga 6.

L'huile de noix contient essentiellement de l'oméga 3 et des antioxydants.

L'huile de palme contient plus de 50 % d'acides gras saturés. Elle constitue un facteur de risque de développement de maladies cardiovasculaires. Très utilisée car elle ne coûte pas cher, elle est présente dans de nombreux produits transformés.

Il est important de privilégier l'huile d'olive pour la cuisson des aliments puisqu'elle tiendra mieux à haute température. L'huile de colza et l'huile de tournesol riche en acides gras poly-insaturés sont conseillées pour les assaisonnements mais elles peuvent être utilisées pour la cuisson à basse température.



— Astuces et idées pour alimenter son placard

Afin d'être certain de ne pas dépasser la quantité d'huile conseillée lors d'un repas, je vous propose d'utiliser un bac à glaçons et de le remplir d'huile, en y ajoutant éventuellement des épices ou aromates. Conservés au congélateur, les "glaçons d'huile" seront utilisés quand vous en avez besoin, et correspondent à l'équivalent d'une cuillère à soupe de lipide.

Il est conseillé d'utiliser au moins 2 huiles différentes. Une pour la cuisson et une autre pour les assaisonnements. Il est aussi possible de choisir des huiles combinées mais, dans ce cas, bien lire

l'étiquette pour savoir comment les utiliser.

———— A retenir

Varier les huiles pour la cuisson et les assaisonnements afin d'apporter les acides gras indispensables pour notre organisme.

Consommer des huiles non hydrogénées.

Les recommandations sont d'une cuillère à soupe par repas et par personne.

Les huiles végétales n'apportent pas de cholestérol. Au contraire, elles contiennent des acides gras poly-insaturés qui participent à la régulation du cholestérol sanguin.

Et surtout manger du GRAS (mais avec modération ☐)