

Varier les matières grasses pour la santé

Franca Mangiameli, écotrophologue diplômée, essteam

On lit et on entend souvent dire que les graisses font grossir et bouchent les artères. Les acides gras saturés d'origine animale, surtout, sont régulièrement la cible de critiques mordantes. Il n'est donc pas surprenant qu'en cas de bourrelets et de mauvaises valeurs de la lipémie, les premiers aliments écartés soient d'abord le beurre et ensuite les œufs et la viande. Pourtant, de nombreuses études montrent que le gras a du bon sur le plan de la santé et qu'il n'a en tout cas aucun effet néfaste sur la silhouette. Synthèse des bienfaits des lipides.

Manger plus gras et mincir quand même?

Qui veut perdre du poids essaie de réduire les graisses. Cela semble logique puisqu'elles fournissent deux fois plus d'énergie que les glucides et les protéines. Et pourtant, les régimes low fat brillent



Duo légumes-fromage: bon et léger.

par leur inefficacité. Une alimentation très riche en lipides et en protéines donne de meilleurs résultats parce qu'elle rassasie plus longtemps, qu'elle a plus de goût et fait fondre plus efficacement la graisse corporelle. L'erreur, c'est de considérer les graisses isolément. Or, un repas ne se compose pas que d'huile et de beurre, il apporte aussi des fibres, des protéines, des glucides et de l'eau. Dès lors, sa densité énergétique est variable et peut être très faible malgré une proportion importante de graisses. Par conséquent, la densité énergétique d'un bifteck à la sauce café de Paris avec une garniture de légumes poêlés est largement inférieure à celle de pain complet accompagné de fromage. Les steaks et les légumes contiennent beaucoup d'eau. Le pain, par contre, est sec, pauvre en eau et très calorique, il ne peut donc pas «neutraliser» le fromage gras. C'est pourquoi il est conseillé de manger le fromage avec des légumes ou de la salade, par exemple sous forme de gratin de légumes ou de salade tomates-mozzarella. La forte densité calorique du fromage gras se trouve ainsi «diluée» par la teneur élevée en eau des légumes.

par leur inefficacité. Une alimentation très riche en lipides et en protéines donne de meilleurs résultats parce qu'elle rassasie plus longtemps, qu'elle a plus de goût et fait fondre plus efficacement la graisse corporelle. L'erreur, c'est de considérer les graisses isolément. Or, un repas ne se compose pas que d'huile et de beurre, il apporte aussi des fibres, des protéines, des glucides et de l'eau. Dès lors, sa densité énergétique est variable et peut être très faible malgré une proportion importante de graisses. Par conséquent, la densité énergétique d'un bifteck à la sauce café de Paris avec une garniture de légumes poêlés est largement inférieure à celle de pain complet accompagné de fromage. Les steaks et les légumes contiennent beaucoup d'eau. Le pain, par contre, est sec, pauvre en eau et très calorique, il ne peut donc pas «neutraliser» le fromage gras. C'est pourquoi il est conseillé de manger le fromage avec des légumes ou de la salade, par exemple sous forme de gratin de légumes ou de salade tomates-mozzarella. La forte densité calorique du fromage gras se trouve ainsi «diluée» par la teneur élevée en eau des légumes.



Matière grasse végétale ou animale?

Évidemment, il faut toujours opter pour les «bonnes» graisses. Mais lesquelles sont bonnes et lesquelles mauvaises? Dans la presse grand public et les titres spécialisés, les graisses végétales sortent clairement gagnantes pour la prévention, tandis que les graisses animales sont stigmatisées comme étant néfastes pour la santé. Cependant, si on regarde plus loin que sa propre assiette, on constate très rapidement que les graisses végétales et les graisses animales sont les unes comme les autres d'une extrême utilité pour la santé cardiaque.

Graisses végétales saines dans les huiles et les aliments

L'huile d'olive: santé de la Méditerranée

Rien que trois cuillères à soupe d'huile d'olive par jour ont déjà un effet bénéfique sur le système vasculaire. La composante responsable s'appelle biophénol, une molécule capable d'empêcher aussitôt après les repas l'oxydation du méchant cholestérol LDL, qui obstrue les vaisseaux, et même d'abaisser durablement sa concentration. Une teneur élevée en acide oléique fait en outre de l'huile d'olive un hypotenseur efficace. Prise quotidiennement, elle est un anti-inflammatoire vasculaire et diminue ainsi le risque d'artériosclérose. Enfin, cette huile merveilleuse améliore la métabolisation des sucres et dégraisse le foie, une fonction importante pour les diabétiques.

Huile de colza: saine et si proche

Une particularité de l'huile de colza est son excellent rapport des acides gras oméga 6 aux oméga 3. Sa teneur en acide alpha-linolénique (ALA), un acide gras oméga 3, est de 10% et donc bien supérieure à celle d'autres huiles comme l'huile d'olive ou celle de tournesol. Qui consomme quotidiennement de l'huile de colza améliore son bilan oméga 6 / oméga 3, car des apports abondants d'ALA bloquent l'action des oméga 6, qui favorisent les réactions inflammatoires. De plus, l'huile de colza regorge, comme l'huile d'olive, d'acides gras monoinsaturés: ils y représentent une part de 60%. L'huile de colza est antithrombotique et antioxydante, elle fortifie donc le système immunitaire et a un effet cardioprotecteur. En tant que matière grasse indigène, elle est particulièrement recommandée.

L'huile de coco: minipharmacie asiatique

L'huile de coco se compose à 90% d'acides gras saturés, avec une prédominance (60%) des acides gras à chaîne moyenne. Ces derniers «brûlent» plus rapidement que les acides gras à chaîne longue. Ils font ainsi augmenter la consommation d'énergie après les repas et renforcent même peut-être l'effet rassasiant. L'huile de coco est ainsi tout indiquée pour le traitement et la prévention du surpoids. Les scientifiques ont pu montrer en outre que la consommation régulière d'huile de coco a une influence positive sur le métabolisme des graisses en faisant augmenter le taux du bon cholestérol HDL, qui nettoie les vaisseaux. Par ailleurs, les acides laurique et caprique contenus dans l'huile de coco fortifient le système immunitaire par leur effet antiviral et antibactérien. Enfin, cette huile exotique exerce une action bénéfique sur la fonction cérébrale: sa métabolisation libère des corps cétoniques qui approvisionnent très efficacement en énergie les cellules corporelles et cérébrales, en même temps qu'ils stimulent la régénération des cellules nerveuses déjà endommagées. Bref, une huile prometteuse non seulement pour la prévention, mais aussi pour le traitement des affections neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer.



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

L'avocat: le fruit gras

Avec un apport de 217 kcal/100 g et une teneur en matière grasse de 23 g, on ne peut pas vraiment dire qu'il est peu énergétique. Des études montrent cependant que l'avocat est un allié précieux pour le contrôle pondéral. Il rassasie bien en raison de sa teneur élevée en fibres. Composé à 70% d'acides gras monoinsaturés, il a un effet cardioprotecteur. Des études ont révélé que les personnes qui mangent des avocats présentent des valeurs HDL plus élevées, risquent moins de développer un syndrome métabolique et affichent moins de kilos sur la balance.

Les fruits à coque: petits, gras, mais efficaces

Même si les fruits à coque font figure de véritables bombes caloriques (environ 600 kcal pour 100 g, teneur en lipides de près de 80%), les amateurs n'ont pas à craindre de prendre du poids. En effet, 10–15 % de l'énergie fournie est éliminée sans être digérée. Les protéines et les acides gras insaturés intensifient par ailleurs le métabolisme de base d'environ 10%. Enfin, leur effet très rassasiant fait qu'on en mange automatiquement moins. Les fruits à coque sont bons aussi pour le cœur. Une poignée chaque jour suffit à prévenir les maladies cardiovasculaires, par l'abaissement du taux des lipides sanguins.

Bonnes graisses animales

Graisse lactique: digeste et polyvalente

Qui choisit, pour restreindre les lipides et les calories, des produits laitiers pauvres en matière grasse, voire écrémés, se prive d'un large spectre de précieux acides gras. En effet, 100 ml de lait entier contiennent plus de 400 acides gras différents, et la totalité des acides gras essentiels. Au point de vue quantité, ce sont les acides gras saturés à longue chaîne qui dominent. Le lait contient aussi des quantités appréciables des acides gras que l'on trouve dans l'huile d'olive ainsi que des acides gras à chaînes courte et moyenne. On attribue à l'acide butyrique (chaîne courte) des propriétés anticancer. Les acides gras à chaîne moyenne approvisionnent l'intestin et les cellules hépatiques en énergie, augmentent le taux du bon cholestérol HDL et semblent même avoir un effet positif sur la silhouette. De plus, le lait affiche un rapport optimal entre les oméga 6 et les oméga 3. À noter aussi l'importance de l'acide linoléique conjugué (ALC), qui stimulerait les défenses immunitaires et combattrait les inflammations. Les personnes soucieuses de leur ligne peuvent consommer sans remords du lait entier, car ses 3,5 g de matière grasse et ses 64 kcal par 100 ml en font un aliment peu énergétique qui fournit seulement 15 kcal de plus par 100 ml que la version allégée en matière grasse! La graisse lactique est une arme «anti-bedaine». Dans le cadre d'une étude de suivi, le risque de développer du ventre était diminué de presque 50% chez des hommes consommant de grandes quantités de graisse lactique sous forme de beurre, de lait entier et de crème. Par ailleurs, les sujets qui absorbent beaucoup de graisse lactique sont moins exposés aux affections cardiovasculaires et au diabète.

Graisses saturées plus low carb: un duo imbattable

On trouve des acides gras saturés surtout dans les produits d'origine animale comme le beurre et le fromage, mais aussi dans les aliments végétaux tels que l'huile de coco. Pourtant, seules les graisses animales ont à lutter contre l'image de facteurs d'artériosclérose qui leur est associée, bien que cette hypothèse ait été réfutée depuis longtemps. Une alimentation riche en glucides (pain, pommes de terre et pâtes) combinée avec un régime pauvre en matière grasse et contenant peu d'acides gras saturés abaisse le taux du mauvais cholestérol LDL. Cependant, la molécule devient plus petite, plus dense et donc plus dangereuse, et l'on constate une baisse du taux



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

du cholestérol HDL, qui est utile et protège les vaisseaux. Ces effets peuvent être évités par la démarche exactement inverse, à savoir par une augmentation des acides gras saturés (beurre et fromage) et une réduction du pain, des pommes de terre et des pâtes. Dans cette configuration, les acides gras saturés sont en mesure d'augmenter le taux du cholestérol HDL et de réduire la nocivité du cholestérol LDL.

Bienfaits des oméga: provenant du poisson

Les acides gras oméga 3 sont polyvalents. Ils réduisent le risque cardiovasculaire en abaissant la pression sanguine, en améliorant les valeurs des lipides sanguins, en stabilisant le rythme cardiaque et aussi par leurs propriétés anti-inflammatoires et anticoagulantes. Cette action sur la santé cardiaque est surtout observable pour les oméga 3 de provenance animale, que l'on trouve presque exclusivement dans les poissons gras. En font partie l'acide éicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA), ce dernier étant encore un peu plus efficace: non seulement il exerce un effet cardioprotecteur, mais il joue aussi un rôle important dans le développement de l'œil et du cerveau, raison pour laquelle les femmes enceintes devraient veiller à en absorber suffisamment. La recommandation générale est de 250 mg d'EPA et de DHA par jour, quantité qui correspond à une à deux portions de poisson gras par semaine (saumon, maquereau, thon ou sardines). Certes, les aliments végétaux comme l'huile de colza, les fruits à coque ou l'huile de lin fournissent aussi des acides gras oméga 3, mais ceux-ci doivent d'abord être métabolisés pour acquérir leurs formes biologiquement actives.

Gras de la viande: meilleur que l'on ne pense

Plus de la moitié de la graisse de la viande est composée d'acides gras insaturés, bénéfiques pour le cœur, et surtout d'acide oléique. Également présent dans l'huile d'olive, celui-ci représente 50% de la graisse de la viande de porc. Même les morceaux gras se composent principalement d'acides gras insaturés, la part des acides gras saturés étant inférieure à 45%. Le bœuf contient même des quantités appréciables d'acide linoléique conjugué. Les viandes bio et le gibier renferment des quantités non négligeables d'acides gras oméga 3. Contrairement à une opinion très répandue, la viande n'est pas une bombe à cholestérol: la musculature et la charcuterie en contiennent tout juste 70 mg par 100 g, c'est-à-dire trois fois moins qu'un œuf. Mais comme il a été prouvé entretemps que le cholestérol alimentaire n'a pas d'influence sur le cholestérol sanguin, on peut maintenant manger sans remords ses œufs au plat avec des lardons.

Les graisses moins recommandables

Un acide gras oméga 6, l'acide linoléique

Les huiles de tournesol et de carthame ainsi que les margarines dérivées de celles-ci sont riches en acide linoléique. Cet acide gras fait partie du groupe des oméga 6, des acides gras essentiels comme les oméga 3. À noter cependant que nous consommons en Suisse trop d'acide linoléique. Celui-ci fait certes baisser le cholestérol LDL, mais la molécule devient plus petite et plus dense, ce qui accroît le risque d'artériosclérose. L'acide linoléique favorise par ailleurs l'inflammation des vaisseaux. Qui a un faible pour ces huiles est donc plus exposé aux affections cardiovasculaires.

Acides gras trans

Ils sont présents naturellement dans la viande et les produits laitiers et ne posent pas de problème de santé sous cette forme. Par contre, leurs homologues de fabrication industrielle, obtenus par durcissement d'huiles végétales, peuvent être néfastes en augmentant le taux de cholestérol LDL



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

et par là le risque d'artériosclérose. Dans les listes d'ingrédients figurant sur les étiquettes, les acides gras trans sont aussi déclarés en tant que «graisses partiellement hydrogénées». On les trouve dans les produits de boulangerie et de pâtisserie, dans les fritures, les snacks et les plats précuits.

Mangez de bon cœur: 10 conseils pour huiler votre cuisine

Privilégiez les denrées alimentaires suisses, et notamment les graisses et les huiles indigènes. Donnez la préférence aux matières grasses naturelles et renoncez aux graisses fortement transformées ou de provenance problématique.

1. Savourez vos plats froids avec des huiles végétales comme l'huile d'olive ou de colza, pour les salades, et le pain avec du beurre.
2. Pour la cuisine chaude, utilisez du beurre à rôtir. Affinez les plats avec du beurre et de la crème, ou de temps à autre avec de l'huile de coco; adoucissez vos currys avec du lait de coco; dans votre yogourt, remplacez les céréales pour muesli par des flocons de noix de coco.
3. Offrez-vous de temps en temps une moitié d'avocat, par exemple dans une salade ou en guacamole.
4. Mangez quotidiennement une poignée de fruits à coque comme collation entre les repas.
5. Régalez-vous de poisson indigène et mangez régulièrement des poissons gras comme du saumon ou du maquereau.
6. Les amateurs de viande peuvent opter pour des morceaux relativement gras. Plus les animaux vivent naturellement, plus le profil d'acides gras de la viande est favorable. C'est le cas des vaches suisses, vu leur grande consommation d'herbages et leurs bonnes conditions de détention.
7. Chaque jour, il faudrait manger 3-4 portions de produits au lait entier.
8. Combinez les légumes avec le beurre, le fromage avec les fruits et la viande avec la salade. Renoncez en revanche aux accompagnements bourratifs riches en glucides.
9. Évitez les huiles de carthame et de tournesol ainsi que les margarines fabriquées à partir de celles-ci.
10. Réduisez les acides gras trans en renonçant aux pâtisseries, aux plats précuits et aux fritures.

Bibliographie

Les données bibliographiques peuvent être demandées à l'auteur.

Auteure

Franca Mangiameli, écotrophologue diplômée
essteam, Mangiameli & Lemberger GbR, Heinrich-Barth Strasse 5, D-20146 Hambourg
Téléphone 0049 40 55 613 936, mangiameli@essteam.de

Newsletter pour les professionnel·les de la nutrition, juin 2015



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch