

# Enquête

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **36 (2006)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **09.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# CES HUILES QUI FONT DU BIEN

Que n'a-t-on dit et écrit sur les huiles alimentaires, ces corps gras coupables de nous faire grossir, nous filer du mauvais cholestérol et encrasser nos artères? Il fut même une époque où cuisiner sain signifiait manger sans graisse. Mais, c'était avant que l'on découvre dans nos contrées les vertus du régime crétois, généreusement arrosé d'huile d'olive. Dès lors, le processus de réhabilitation des huiles était en marche.

Les huiles de première pression à froid, riches en acides gras, jouent un rôle capital pour notre santé. Une peau sèche ou les yeux secs sont les signes évidents d'un manque. «Les escarres, les dépressions, les TOC (troubles obsessionnels compulsifs), les troubles digestifs, les taches de dépigmentation de la peau, sont autant de troubles de santé dans lesquels les acides gras jouent un rôle déterminant», affirme Brigitte Favre, conseillère en nutrition selon la méthode Koussine.

Deux à trois cuillères à soupe d'huile par jour, riches en acides gras polyinsaturés (AGPI), sont nécessaires à l'organisme. «Les AGPI contribuent à assurer notre immunité, l'élasticité des membranes cellulaires, particulièrement au niveau de la paroi intestinale, explique Brigitte Favre. La qualité de la

peau en est le signe extérieur. Ils ont encore bien d'autres vertus, puisqu'ils réduisent les risques cardio-vasculaires et participent à la construction de notre système nerveux, notamment.»

## LES BIENFAITS DES OMÉGAS

Les AGPI sont répertoriés en omégas 3, 6 et 9. Deux de ces acides ont une importance capitale, ce sont l'acide alphalinolénique, chef de file des omégas 3 et l'acide linoléique, chef de file des omégas 6, l'ensemble était autrefois appelé vitamine F. Le corps ne peut pas les synthétiser, c'est donc dans l'alimentation qu'on les puise et notamment dans les



huiles. Certaines de ces huiles sont plus riches en oméga 3, d'autres en oméga 6 ou en oméga 9. C'est la raison pour laquelle il est important de consommer plusieurs huiles. «Et il est essentiel qu'elles soient de bonne qualité, précise Brigitte Favre. On les choisira de première pression à froid, en dessous de 40°C.» Elles se consomment crues et se prêtent donc parfaitement à l'assaisonnement de salades. Mais attention! Ces huiles sont fragiles, elles ne peuvent pas être chauffées – la cuisson les dénaturerait, voire les rendrait toxiques – et elles doivent être entreposées au réfrigérateur. Pour éviter de dépasser la date de péremption, il est conseillé de choisir de petits conditionnements, en privilégiant des contenants en verre et teintés. «Il est également impératif de bien lire les étiquettes, même dans les magasins de santé», souligne Brigitte Favre.

**Oméga 3.** Les huiles de lin et de cameline sont particulièrement riches en oméga 3 et précieuses pour la construction du système nerveux et du cerveau de l'enfant en gestation. Le lin contient 49% d'oméga 3, la cameline 43%. Elles sont très sensibles à l'oxydation et doivent impérativement être conservées au réfrigérateur. En France, l'huile de lin est toujours interdite à la vente. Nouvelle sur le marché, la cameline la remplace. «Pour bien les assimiler, elles doivent être émulsifiées dans du fromage blanc ou un yogourt de soja», recommande la conseillère en nutrition.

**Oméga 6.** On les trouve en quantité importante dans l'huile de tournesol (65%). «Il y a deux façons d'utiliser cette huile, conseille Brigitte Favre, soit en sauce à salade, émulsifiée avec du jus de citron ou du vinaigre de cidre, de préférence, car il est

moins acidifiant, ou encore dans du fromage blanc pour une sauce qui accompagne les pommes de terre ou une fondue chinoise. On peut également l'utiliser en bain de bouche. Dans ce cas, elle doit être re-crachée et la bouche rincée à l'eau tiède. En aucun cas, ce brassage d'huile et de salive ne doit être avalé, car il contient les toxines drainées et destinées à être éliminées!» Les huiles de carthame, de noix ou de sésame présentent aussi une bonne teneur en oméga 6.

**Oméga 9.** L'huile d'olive en offre un bon apport (74%) et elle a l'avantage d'être moins coûteuse que l'huile de noisette (86%). Cependant, il convient de veiller à choisir soigneusement son huile d'olive, qui doit être extra-vierge et contenue dans un flacon foncé. Sa qualité est aussi fonction de sa couleur et de sa saveur: plus elle est foncée et fruitée, meilleure elle est. L'huile d'olive se conserve hors du réfrigérateur et supporte une cuisson jusqu'à 140°. L'huile de colza, pressée à froid, riche en oméga 9 (62%), a également une composition intéressante en oméga 3 (10%) et 6 (20%). Elle peut être utilisée dans les salades, alternativement avec d'autres huiles. Comme toutes les huiles pressées à froid, elle ne se prête pas à la cuisson.

Dans les magasins spécialisés, on trouve des préparations toutes faites associant 4 ou 5 huiles différentes dans les quantités adéquates. Ces mélanges ont l'avantage d'être dosés dans les bonnes proportions en omégas 3, 6 et 9. Mais on peut soi-même combiner les huiles selon ses envies et en fonction des saisons pour obtenir des sauces à salades délicieuses et variées qui en plus nous apporteront les acides gras dont notre corps a besoin.

Mariette Muller

## RECETTE ESTIVALE

### Petite chicorée au melon

**Ingédients:** 150 g de chicorée à tondre; 1 melon moyen mûr; 50 g de roquette; 100 g d'olives noires.

**Sauce:** 1 c. à dessert de vinaigre de framboise; 1 c. c. de moutarde au citron; 1/4 c. c. de sel marin aux herbes; 4 c. s. d'huile de noix; 4 brins de sauge ciselés; 4 brins de marjolaine effeuillés.

Préparer la sauce à salade. Laver rapidement la chicorée et la roquette et les égoutter. Laver le melon, craquelé autour du pédoncule, le couper en deux, enlever les graines. Former des boules avec une cuillère parisienne et les mettre directement dans la sauce. Ajouter les feuilles de chicorée et la roquette. Remuer délicatement et servir en entrée, décoré de boules de melon et d'olives.

### Idées de sauces à salade

**Sauce au citron confit et baies roses**  
Vinaigre de cidre ou de framboises; moutarde à l'ancienne ou au citron; sel marin aux herbes; huile de noix; citron confit; baies roses; feuilles de mélisse fraîches.

**Sauce au vinaigre balsamique, tomates séchées et cébettes**  
Vinaigre balsamique; moutarde à l'ancienne; sel marin aux herbes; tomates séchées à l'huile d'olive coupées en fines lanières; cébettes émincées (oignons frais); huile colza/olive.

**Sauce à la tapenade verte et aux canneberges**  
Tapenade verte; canneberges; huile de noix; rectifier l'assaisonnement avec sel marin et vinaigre de cidre.

Les quantités sont fonction des goûts.

## BESOINS QUOTIDIENS

Pour couvrir les besoins journaliers en AGPI d'une personne adulte, il est recommandé de consommer:

- 2 cuillères à café d'une huile riche en oméga 3. Par exemple, de l'huile de lin mélangée à du fromage blanc.
- 2 cuillères à soupe d'une huile riche en oméga 6 (tournesol, carthame ou sésame) pour assaisonner une salade de crudités à consommer en début de repas afin d'assurer une meilleure diges-

tion. Les personnes dont les intestins sont fragiles peuvent répartir 4 cuillères à café d'une huile riche en oméga 6 dans 4 verres de jus de carotte à boire aux repas de midi et du soir.

- un filet d'huile riche en oméga 9, telle que l'huile d'olive, sur les aliments cuits (pommes de terre, légumes, poisson, céréales) directement dans l'assiette. L'huile d'olive fait partie des salades du sud: tomates et mozzarella; taboulé, salade grecque, etc.