

Diététique

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 34

PDF erstellt am: **27.09.2024**

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.

Ne vous privez plus de manger des graisses

Les graisses sont indispensables à notre organisme. Plutôt que de les fuir par peur de grossir, mieux vaut apprendre à les distinguer. Vous pouvez consommer une bonne huile d'olive sans mauvaise conscience.



Barbara Braun
nutritionniste
consultante
pour Sekoya

Bien souvent, lorsqu'il s'agit de se nourrir sainement, le premier conseil est d'éviter les graisses (lipides). Ce «conseil» devient carrément une règle d'or lorsqu'il s'agit de contrôler son poids... Ceux qui le prétendent ont tout faux! Au contraire, les graisses (acides gras) fournissent une grande source d'énergie pour le corps humain et certaines sont bénéfiques, voire indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Sans raison particulière, il ne faut donc pas s'en priver.

Les méchantes et les gentilles!

Les mauvaises graisses sont majoritairement composées d'acides gras trans (acides gras insaturés «transformés») et/ou d'acides gras saturés. Elles augmentent le taux de mauvais cholestérol et de triglycéride dans le sang et, par conséquent, le risque de problème cardio-vasculaire.

Les acides gras trans sont à éviter au maximum! En plus des méfaits déjà énumérés, ils favorisent les inflammations, les problèmes de diabète et sont suspectés d'influencer l'hypertension. Ils sont particulièrement présents dans les aliments qui croustillent en bouche. Comme les plats frits, les croissants, les chips, biscuits salés ou sucrés, viennoiseries et dans la margarine en quantité très variable selon son mode de fabrication.

Les acides gras saturés, eux, se trouvent essentiellement dans les graisses végétales solides, ainsi que dans les produits d'origine animale. Cette famille est moins néfaste pour la santé, mais doit néanmoins être consommée avec modération. Les fromages, viandes rouges et charcuteries sont particulièrement visés ici.

Les bonnes graisses pour notre organisme sont composées d'acides gras mono ou poly-insaturés.

Les acides gras mono-insaturés sont présents dans la plupart des huiles végétales. Augmenter leur consommation, tout en diminuant la part des acides gras trans et saturés, peut sensiblement réduire le taux de cholestérol. L'huile d'olive est une très bonne source d'acides gras mono-insaturés et présente l'avantage de servir pour la préparation de mets froids ou chauds.

Mais les plus importantes pour notre corps sont les graisses composées d'acides gras polyinsa-

turés. Leur action est globalement bénéfique pour les membranes cellulaires et sur le taux de cholestérol.

Parmi ces acides gras polyinsaturés, les oméga-3 et oméga-6 sont essentiels à l'organisme car il ne peut les synthétiser de lui-même. Un apport par la nourriture ou par le biais de complément alimentaire (gélules d'huile de poisson ou de krill) est nécessaire.

Les oméga-6 sont naturellement présents dans notre alimentation quotidienne par la consommation d'huiles végétales (soja, tournesol, maïs, pépin de raisin, etc.), de viande et de poisson.

De leur côté, les oméga-3, particulièrement bénéfiques pour notre santé, sont peu présents dans notre alimentation quotidienne. On les retrouve essentiellement dans les poissons gras tels que le maquereau, le thon ou la sardine ou encore dans certaines huiles végétales comme celles de lin, de colza ou de noix. Ces huiles doivent être consommées froides pour en conserver toutes les propriétés.

Aujourd'hui, notre régime alimentaire est donc déséquilibré en matière de consommation d'acides gras *essentiels*. Nous consommons globalement dix fois plus (voir jusqu'à 30 selon les habitudes) d'oméga-6 que d'oméga-3. Le rapport idéal entre oméga-6 et oméga-3 est de 5:1. On en déduit facilement que les graisses à privilégier sont celles riches en oméga-3, d'autant plus que notre corps ne peut pas en produire.

