

Matières Grasses

ET IDÉES REÇUES



CERTAINES HUILES SONT MOINS GRASSES QUE D'AUTRES.

FAUX

Toutes les huiles apportent principalement des lipides et sont donc équivalentes en termes d'apport calorique (10 g d'huile équivalent à 90 kilocalories). En revanche, leur composition respective en acides gras diffère et leur confère des caractéristiques nutritionnelles spécifiques :

- Les huiles d'olive et huiles de tournesol oléique sont naturellement riches en oméga 9,
- Les huiles de tournesol, de germe de maïs et de pépins de raisin sont naturellement riches en oméga 6,
- Les huiles de colza, de noix et de lin sont naturellement riches en oméga 3.

IL FAUT SUPPRIMER LES MATIÈRES GRASSES LORS D'UN RÉGIME AMAIGRISSANT.

FAUX

Dans le cadre d'un régime amaigrissant, il est recommandé de maintenir une alimentation équilibrée et variée. Sauf en cas d'avis médical particulier, il ne faut pas éliminer un groupe d'aliments. Les matières grasses végétales apportent des nutriments (vitamine E, acides gras essentiels) qui sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme et que notre corps est incapable de synthétiser. Il ne faut donc pas supprimer les matières grasses, mais contrôler les quantités consommées, par exemple en comptant le nombre de cuillères d'huile d'un assaisonnement ou en privilégiant les matières grasses allégées pour les tartines plutôt que le beurre traditionnel. L'idéal est de consommer 1 à 2 cuillères à soupe d'huile par personne et par jour pour cuire et assaisonner (1 cuillère à soupe d'huile = 10 g) et 1 portion de margarine végétale en plus par jour (1 portion de 10 g = 5 g de matières grasses)



POUR UNE BONNE SANTÉ, IL FAUT VARIER LES MATIÈRES GRASSES CONSOMMÉES.

VRAI

Les matières grasses sont indispensables à une alimentation équilibrée. Elles apportent des acides gras et des vitamines, essentiels au bon fonctionnement de notre corps. Certains acides gras comme l'acide alpha-linolénique (oméga 3) participent au bon fonctionnement de notre système cardio-vasculaire, en contribuant notamment au maintien d'un taux de cholestérol normal. Varier les types d'huiles et de margarines consommées permet de varier les apports en acides gras et en vitamines.

LES HUILES VÉGÉTALES APPORTENT PLEIN DE CHOLESTÉROL.

FAUX

Elles n'en contiennent pas du tout. 64 % des Français pensent que les huiles végétales apportent du cholestérol*. Or, il n'y en a pas dans les huiles végétales, comme dans tout produit d'origine végétale. En plus, les huiles végétales contiennent des acides gras polyinsaturés qui participent à la régulation du cholestérol sanguin.

*Enquête Opinionway pour Terres Univia

La consommation d'huile et de margarine végétale s'inscrit dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée associée à un mode de vie sain.

Rendez vous sur www.huilesplaisiretsante.com
Cette plaquette est à destination des médecins et professionnels de santé

 **Terres Univia**

l'Interprofession des huiles et protéines végétales

Les Huiles Végétales

PLAISIR ET SANTÉ SONT DANS LA VARIÉTÉ



Conception - réalisation : SPRIM - Crédits photos : © Terres Univia - © Fotolia

APPRENDRE À LES CONNAÎTRE

pour mieux les choisir, mieux les utiliser
et mieux les varier.

Rendez vous sur www.huilesplaisiretsante.com
Cette plaquette est à destination des médecins et professionnels de santé

 **Terres Univia**

l'Interprofession des huiles et protéines végétales

Comprendre les acides gras

Les matières grasses végétales et les matières grasses animales sont, par définition, des lipides composés de différents acides gras ayant des rôles importants et spécifiques au sein de notre organisme. Les recommandations nutritionnelles de consommation de lipides pour la population sont basées sur les données de consommation des Français, ainsi que sur les connaissances relatives aux différents effets des acides gras sur la santé. Ces recommandations sont régulièrement réexaminées en fonction de l'évolution des connaissances scientifiques*.

LES ACIDES GRAS INSATURÉS

Les acides gras insaturés sont classés en trois grands groupes : oméga 3, 6 et 9. Ils se trouvent surtout dans les huiles (colza, olive, tournesol, noix, lin, ...), dans les fruits oléagineux (noix, noisette, ...) et dans certains poissons dits gras (saumon, sardine, ...). Certains de ces acides gras insaturés, apportés en quantité adéquate, participent au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire et sont indispensables au développement et au maintien neuronal ainsi qu'aux fonctions visuelles et cognitives.

LES OMÉGA 3

Parmi ces acides gras, l'acide alpha-linolénique, apporté en quantité suffisante (2 g/j), contribue à maintenir un taux normal de cholestérol sanguin, dans le cadre d'une alimentation équilibrée. On les trouve en quantité significative dans les huiles de colza, de noix, de lin et dans les poissons gras.

L'apport quotidien moyen en acides gras de la famille des oméga 3 est deux fois inférieur aux recommandations**.

LES OMÉGA 6

L'acide linoléique est un acide gras essentiel qui, quand les apports quotidiens moyens sont suffisants (10 g/j), contribue également à maintenir un taux normal de cholestérol sanguin, dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Les huiles de tournesol, de germe de maïs, de soja, d'arachide ou de pépins de raisin en sont des sources privilégiées.

L'apport quotidien moyen en acide linoléique, est satisfaisant par rapport aux recommandations**.

LES OMÉGA 9

L'acide oléique est le principal représentant de ce groupe. On le trouve dans l'huile d'olive, mais aussi dans l'huile de tournesol oléique (issue d'une variété de tournesol). La présence importante d'oméga 9 dans une huile lui confère une stabilité élevée aux hautes températures en cuisson et friture par exemple.

L'apport quotidien moyen en acides gras de la famille des oméga 9 est nettement insuffisant au regard des recommandations**.

LES ACIDES GRAS SATURÉS

Un apport excessif en certains acides gras saturés constitue un facteur de risque de maladies cardio-vasculaires. On les trouve principalement dans les matières grasses d'origine animale comme le beurre ou la crème, mais aussi dans les graisses dites cachées, présentes dans les fromages, les viandes et charcuteries, les pâtisseries, etc. Ils sont également présents dans certains corps gras d'origine végétale (coprah, palme). Actuellement, l'apport moyen quotidien des Français en acides gras saturés est au-dessus des recommandations, particulièrement pour certains, comme les acides laurique, myristique et palmitique dont la consommation en excès constituant un facteur de risque pour le développement de maladies cardio-vasculaires***.

LES ACIDES GRAS ESSENTIELS

Certains acides gras sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, et permettent chez les enfants, d'assurer une croissance et un développement normal. Ils sont dits "essentiels", car ils ne peuvent être synthétisés par notre organisme et doivent donc être apportés par notre alimentation pour couvrir nos besoins. Il s'agit de l'acide alpha-linolénique (oméga 3) et de l'acide linoléique (oméga 6) dont les huiles végétales constituent une source importante. Dans son rapport de décembre 2016, l'Anses rappelle que la consommation d'huiles végétales riches en ALA (telle que les huiles de noix ou de colza) devrait être quotidienne***.

DES REPÈRES SIMPLES À TRANSMETTRE AUX PATIENTS

Des apports variés couvrant les besoins quotidiens, c'est le secret de l'équilibre :

- Varier les huiles pour profiter des bienfaits de chacune.
- Varier les matières grasses en cuisine : huiles, margarines...
- Se servir d'une cuillère pour doser l'huile en cuisine ou la vinaigrette dans les salades ; c'est plus simple pour contrôler la quantité de matières grasses ajoutée.

REPÈRE : 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile par personne et par jour pour cuire et assaisonner (1 cuillerée à soupe d'huile = 10 g)

• Pour les tartines, penser aux margarines et matières grasses à tartiner, notamment celles qui sont riches en oméga 3.

REPÈRE : 1 noix de margarine par jour et par personne (1 portion de 10 g = 5 g de matières grasses)

LE SAVIEZ-VOUS ?

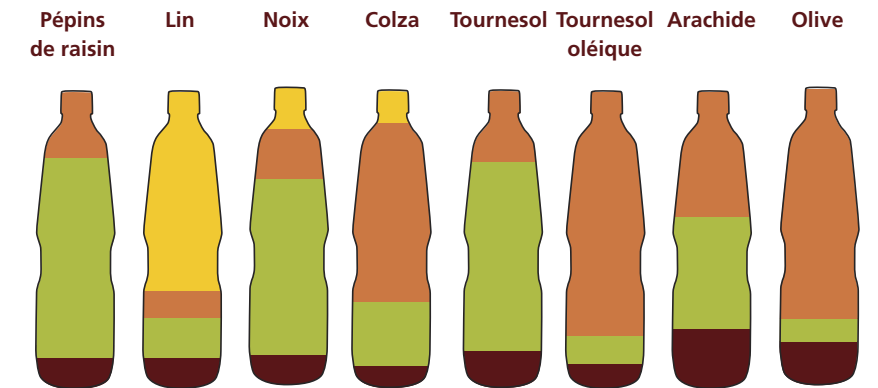
Les huiles végétales sont également des sources d'antioxydants : la plupart contiennent de la vitamine E, et certaines huiles, comme l'huile d'olive, contiennent des polyphénols. Ces composés contribuent à la protection de notre organisme contre le stress oxydatif quand ils sont consommés en quantité suffisante (par exemple 5 mg par jour d'hydroxytyrosol dans 20 g d'huile d'olive).

Composition nutritionnelle et utilisations

HUILE DE TOURNESOL ET HUILE DE TOURNESOL OLÉIQUE

Plusieurs huiles de tournesol sont aujourd'hui proposées au consommateur. Ainsi, certaines sont naturellement riches en oméga 6 (environ 60 %), et d'autres en oméga 9. Ces dernières, contenant de 75 à 90 % d'oméga 9, sont appelées huiles de tournesol oléique. Leur composition en acides gras est proche de celle de l'huile d'olive, la teneur importante en acide oléique étant obtenue par un choix judicieux des variétés de tournesol utilisées. La consommation de ces différentes huiles de tournesol participe à la variété des apports possibles en acides gras d'origine végétale.

Quelle est leur composition en acides gras ?

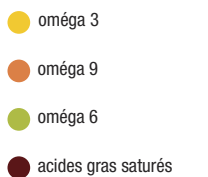


Huiles combinées et margarines

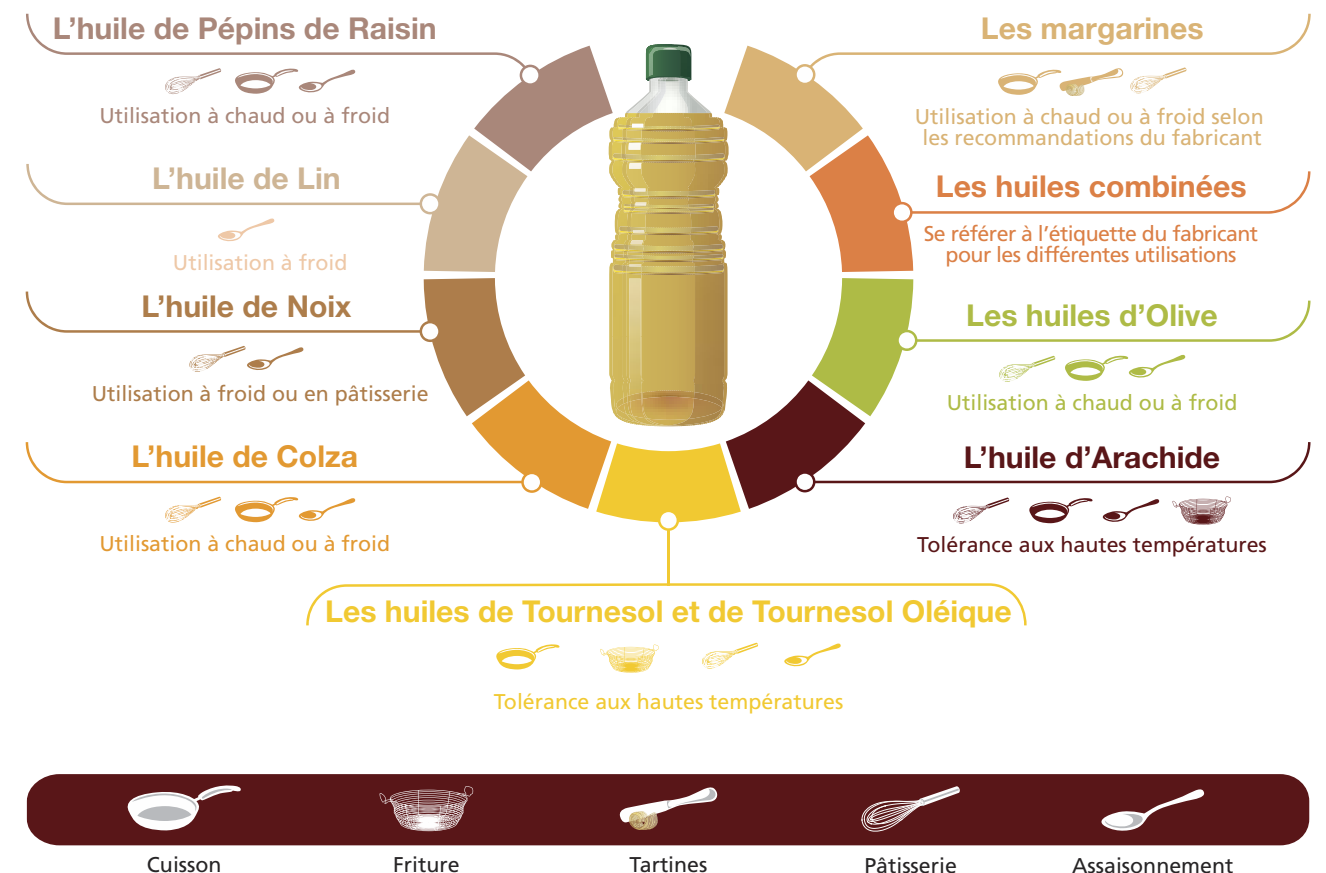
Elles apportent des acides gras insaturés oméga 3, 6 et 9, selon les huiles qui les composent, ainsi que de la vitamine E.

Beurre

Il est riche en acides gras saturés (environ 60 %).



Comment les utiliser ?



* Actualisation des Apports Nutritionnels Conseillés pour les acides gras - mai 2011 - ANSES, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

** Analyse des apports nutritionnels en acides gras de la population française à partir des données INCA 2 - 2015

*** Rapport Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires. Décembre 2016.

