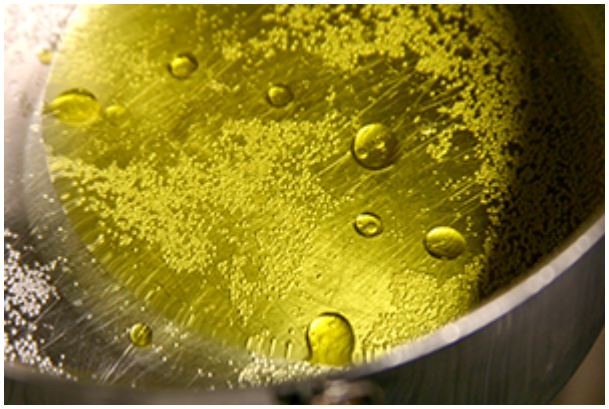
Focus

Les graisses... bonnes ou mauvaises ?



Nous avons tous nos péchés mignons : un bol de chips le soir devant la télé, une bonne frite de temps en temps, sans oublier le petit biscuit sans lequel ma tasse de café se sent si seule. Toutes ces friandises ont une chose en commun : leur appel est irrésistible... et elles sont riches en matières grasses.

Faut-il faire l'impasse sur les gâteries, voire tous les aliments gras comme certaines viandes, les œufs, le beurre et cuire tout à la vapeur pour préserver ligne et santé ? Discutons le bout de gras

Des goûts et des rondeurs

Le surpoids et l'obésité sont des problèmes présents chez les humains... et les animaux domestiques. Dans la nature, ces phénomènes sont inexistants, sauf pour la constitution d'une réserve pour l'hibernation ou la migration. La satiété est un mécanisme finement réglé dans lequel interviennent plusieurs hormones. Mais il peut être perturbé. En effet, manger satisfait des besoins biologiques mais est aussi une question de désir et de plaisir. Plaisir qui nous fait ignorer les signaux de satiété et peut court-circuiter les mécanismes de contrôle de l'appétit.

Devant des saveurs combinées, par exemple gras-sucré ou gras-salé, comment ne pas craquer ? Quand nous les savourons, notre cerveau produit des neurotransmetteurs comme la dopamine. Plus notre petite douceur est grasse, plus la sécrétion de neurotransmetteurs sera importante. Le cerveau interprète la dopamine comme un signal fort, et l'élément déclencheur, qu'il soit cookie ou brownie, monopolisera toute notre attention.

Une fois l'expérience gustative ancrée dans le cerveau et associée à un aliment, une situation, une émotion, un lieu particulier, notre envie se réveillera quand nous pensons à l'aliment en question, quand nous sentons son odeur, quand nous avons le blues ou quand nous passons devant le frigo. La dopamine nous « dope » littéralement. Les fabricants d'aliments industriels le savent bien et combinent ces saveurs dans leurs produits, agrémentées encore d'exhausteurs de goût, d'arômes et... d'une bonne dose de publicité.

Visite guidée au pays des graisses

Pourtant, les aliments naturels riches en graisses sont précieux pour notre organisme. Les huiles végétales apportent de la vitamine E, le beurre vitamine A et D, les poissons gras vitamine D... et une multitude d'autres substances bénéfiques, trop nombreuses à énumérer.

Attardons-nous toutefois un moment sur les graisses en soi, constituées de molécules appelés acides gras. Ce sont des chaînes d'atomes de carbone qui sont source d'énergie et constituants de base des tissus et cellules de notre corps. Les acides gras que l'on trouve dans les aliments naturels peuvent être classés en trois catégories selon leur structure :

- saturés ;
- mono-insaturés ;
- poly-insaturés.

Les trois catégories d'acides gras sont nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Un corps en bonne santé digestive peut en fabriquer certains par lui même, d'autres pas. Ceux-là doivent donc impérativement être apportés par une alimentation de qualité et variée. C'est pourquoi on les appelle acides gras essentiels. Il s'agit des acides gras poly-insaturés oméga-6 et oméga-3.

Ces acides gras sont, entre autres, indispensables à notre corps pour :

- la production des hormones sexuelles et une foule d'autres hormones ;
- l'assimilation ou la production de plusieurs vitamines ;
- l'activation de certains enzymes ;
- la constitution et l'étanchéité de la membrane cellulaire ;
- la communication intercellulaire ;
- la constitution du cerveau ;
- la transmission de données entre neurones ;
- le bon fonctionnement de l'immunité ;
- la solidité des os ;
- la santé et la beauté de la peau et des cheveux ;
- et bien d'autres choses encore

Les acides gras « collaborent » aussi entre eux. Ainsi, les acides gras saturés sont nécessaires pour la bonne utilisation des poly-insaturés.

Dans quels aliments les trouve-t-on ? Disons tout d'abord qu'aucun aliment n'est source d'un seul type d'acides gras. Aucune huile n'est uniquement mono- ou poly-insaturée, et le beurre n'est pas que de la graisse saturée. Plusieurs types d'acides gras sont présents dans un aliment, que ce soit une olive, un hareng, un fromage ou une myrtille.

Il est cependant vrai que les acides gras saturés sont surtout présents dans les produits

d'origine animale : les viandes, les organes comme le foie, le beurre ou le saindoux. Quelques huiles végétales comme l'huile de coco, de palme ou de palmiste en sont très riches également. D'un autre côté, viande, beurre, œufs et autres produits animaux contiennent des acides gras poly-insaturés, mais le taux fluctue en fonction de l'alimentation de l'animal.

Les acides gras mono-insaturés (ou oméga-9) se trouvent par exemple dans l'huile d'olive, la graisse d'oie ou l'avocat. Les acides gras poly-insaturés (oméga-6 et oméga-3) sont surtout présents dans les huiles végétales : tournesol, maïs, germe de blé, lin, colza et autres.

L'équilibre entre acides gras est une chose délicate. L'alimentation conventionnelle du bétail est aujourd'hui tellement riche en soja et maïs que les produits animaux nous apportent beaucoup d'oméga-6, alors que viandes et autres produits animaux sont plus riches en oméga-3 quand les vaches broutent herbe et foin. En plus, la diététique des dernières décennies a fortement prôné les huiles végétales au détriment des graisses animales. De ce fait, nous consommons trop d'oméga-6 par rapport aux oméga-3. Un facteur pointé du doigt pour expliquer la progression des cancers voire des maladies cardiovasculaires. Les graisses saturées, quant à elles, jouent un rôle important dans notre organisme malgré leur mauvais réputation.

Le fonctionnement des oméga est trop complexe pour le détailler dans ce dossier. Retenons toutefois que les trois catégories d'acides gras sont nécessaires à notre bonne mine et notre énergie, et que la supplémentation est une affaire délicate, car tout excès ou déséquilibre d'acides gras peut nous faire plus de tort que de bien. Cela vaut aussi pour les oméga-3 en excès ou de mauvaise qualité. Par contre, manger bio prend tout son sens ici, car les animaux mangeront beaucoup plus leur alimentation naturelle.

Cholestérol : péril en la demeure ?

Et le fameux cholestérol, direz-vous ? Il fait, comme les acides gras saturés, l'objet d'une grande controverse. On nous a tellement répété que le cholestérol était nocif, qu'il bouchait nos artères et causait des infarctus, qu'on a affectionné les margarines à l'huile de tournesol et fui les jaunes d'œufs pour échapper à leurs prétendus dangers. Mais le cholestérol est tout d'abord un nutriment de la plus grande importance.

Anthony Colpo, chercheur australien, nous en dit ceci (traduction libre et raccourcie) :

> « Le cholestérol est nécessaire (...) pour l'absorption des graisses et pour la synthèse de multiples hormones comme la testostérone, l'œstrogène, le cortisol... Avec l'exposition au rayonnement du soleil, il intervient dans la synthèse de la vitamine D. Le cholestérol est un élément essentiel de nos membranes cellulaires et sert peut-être même d'anti-oxydant. Il est indispensable pour le transfert des impulsions nerveuses, surtout au niveau des synapses. »

Le cholestérol est transporté dans le corps par des molécules complexes appelées lipoprotéines, principalement le LDL et le HDL. Le LDL transporte le cholestérol du foie vers les cellules, le HDL prend le « vieux » cholestérol et le ramène au foie pour recyclage ou excrétion.

> Toujours selon Colpo, certains chercheurs « *considérent le LDL comme indésirable et une cause des bouchons dans nos artères. Mais une étude approfondie de la recherche médicale semble suggérer que ce lien n'est pas aussi évident qu'on pourrait le croire. Les plaques qui bouchent nos artères sont d'une composition complexe et le cholestérol n'en est qu'un ingrédient parmi plein d'autres. De plus, beaucoup de facteurs concourent à la prolifération des plaques : déficiences en certains nutriments, glycémie instable, tabagisme, stress, taux de fer trop élevé, présence de graisses trans ou de trop de sucres raffinés, excès d'acides gras oméga-6 et/ou déficience d'oméga-3...* »

Bien d'autres facteurs ont influencé les résultats des recherches. Par exemple, la distinction entre les graisses naturellement saturées (lait, beurre, crème, œufs, viandes...) et les graisses industrielles artificiellement saturées n'a pas toujours été faite. Le dernier mot sur la question n'a pas encore été dit...

Métabolisme, quand tu nous tiens

Donc, mangeons gras joyeusement ? Pas si vite. Nous ne sommes pas tous pareils, nous n'avons pas tous la même constitution, le même métabolisme, les mêmes capacités digestives.

Si nous n'avons pas tous un corps qui digère bien de gros bouts de gras, au moins une partie de la population se porterait à merveille avec une alimentation riche en vraies graisses naturelles et pauvre en féculents et sucres, même complets et naturels. Pour d'autres, ce serait le contraire. Pour d'autres encore, une voie du milieu constituerait la meilleure option. Le point commun entre tous ces régimes, pour qu'ils mènent au résultat souhaité, est qu'ils soient constitués d'aliments naturels.

Conclusion ? Et s'il n'y avait tout simplement pas de mauvaises graisses parmi celles que nous offre la nature et que tout était question de qualité, de mesure et puis d'écouter ses tripes ?

Faux gras et gras light

Pour l'industrie qui propose chocos, biscuits, plats préparés et autres aliments rapides et tentants, le coût de la matière première est une question primordiale. Plus celle-ci est bon marché, plus le bénéfice sera grand. Un aliment stable, de longue conservation et résistant à la cuisson est toujours intéressant commercialement parlant.

Mais comme toujours, le bon marché, à la fin, coûte cher. Notre santé paie un lourd tribut si nous mangeons trop de graisses transformées industriellement. Les graisses à éviter particulièrement sont :

- les graisses hydrogénées ;
- les graisses partiellement hydrogénées ;
- les graisses trans.

Les graisses saturées sont plutôt solides (beurre, graisse d'oie), les insaturées plutôt liquides. Or, une graisse solide est plus facile à travailler et plus stable. Pour pouvoir incorporer des graisses végétales, l'industrie applique le procédé de l'hydrogénation qui les rend solides. Mais les molécules des graisses perdent leur forme biologiquement active et

ne peuvent plus remplir leurs fonctions dans les cellules. Les aliments industriels préparés (barres chocolatées, biscuits, pizzas) sont donc en général source de graisses indésirables. En bio, par contre, l'hydrogénation est interdite.

Et quid des fromages 0 % ou des vinaigrettes allégées ? Malheureusement, les aliments « sans calories » sont souvent aussi des aliments sans nutrition, où les précieuses vitamines naturelles ont cédé la place à leurs succédanés synthétiques. Le beurre allégé, par exemple, n'est pas du vrai beurre qui aurait été allégé mais plutôt une graisse reconstituée à base de poudre de petit-lait et d'huile végétale parfois hydrogénée, de protéines de lait, d'arômes, colorants et émulsifiants, « enrichie » en vitamines de synthèse. Un mélange pareil peut-il nourrir le corps de la même façon qu'un aliment naturel dont nous ne connaissons même pas toute la complexité ?

Même si l'étiquette se veut rassurante et que l'estomac ne réclame plus pendant un moment, le corps ne se laisse pas tromper et continuera à demander les nutriments qui lui manquent… Si l'objectif est vraiment de devenir et de rester plus mince, bien cibler les aliments qui font correctement « tourner » le métabolisme et qui nourrissent les cellules semble une approche plus sage que de priver son corps des acides gras dont il a besoin.

Quelles graisses sur la table ?

Même si nous évitons soigneusement toute graisse trafiquée, comment choisir les graisses et huiles pour être certains de leur qualité ? L'agriculture bio, en plus d'interdire certains traitements comme l'hydrogénation, offre des aliments cultivés sans pesticides, engrais chimiques et OGM.

Les huiles avec la mention VPPF (vierges première pression à froid) sont extraites par simple pressage mécanique. Des huiles extraites à chaud auront perdu une grande partie de leur intérêt nutritionnel. Les procédés d'extraction aux solvants peuvent laisser des résidus dans le produit final et les huiles extraites industriellement peuvent subir encore d'autres traitements (décoloration, neutralisation par soude caustique et autres) qu'il vaut mieux éviter. Une huile d'olive « vierge extra » doit avoir un taux d'acidité de maximum 0,8g d'acide oléique pour 100g.

À bon utilisateur, salut

Nous voilà équipés de bon beurre de ferme et d'huiles bio… Comment bien les utiliser et ne pas les dénaturer ?

Commençons par une bonne conservation. Gardons les huiles poly-insaturées au réfrigérateur dans des flacons en verre de couleur foncée et bien fermés, surtout les huiles riches en oméga-3 qui sont très fragiles et s'oxydent à l'air ou la lumière. Les plus délicates comme l'huile de lin doivent être consommées au plus tard 6 semaines après ouverture, plus vite c'est encore mieux.

Ensuite, utilisons judicieusement nos huiles, surtout pour la cuisson. Retenons en priorité de :

- ne jamais surchauffer une huile. Si elle commence à fumer, mieux vaut l'évacuer et recommencer ;
- ne jamais chauffer une huile poly-insaturée ;
- ne jamais utiliser du beurre pour cuire mais l'ajouter cru en fin de préparation ;

- limiter les fritures et autres cuissons agressives, elles aussi produisent une multitude de molécules toxiques.

Cela vaut évidemment aussi pour les aliments préparés et achetés cuits : chips, beignets, viennoiseries, etc. Réservons-les aux occasions festives

Quelle graisse choisir, alors, pour la cuisson ? En résumé, l'huile d'olive se prête volontiers aux cuissons douces, mais n'aime pas les hautes températures (au-delà de 180°C). Hélas, le choix de graisses qui se laissent malmener à très haute température sans devenir toxiques est très limité. Les plus résistantes sont encore le saindoux ou la graisse de bœuf (210°C), l'huile de palme (240°C) ou le beurre clarifié (230°C). Mais l'huile de palme est encore un chapitre à part : lisez notre dossier à son sujet http://www.ecoconso.be/L-huile-de-palme-tour-d-horizon

Quels principes retenir alors ?

- Manger des produits frais, issus de plantes cultivées et d'animaux élevés naturellement ;
- Ne pas craindre les graisses de bonne qualité : privilégier celles qui ne sont pas industrielles et équilibrer son assiette en mangeant une ration quotidienne de fruits et légumes de terroir et de saison ;
- Observer les réactions de son corps et adapter son assiette.
- Enfin, n'oublions pas que la santé est probablement plus le résultat d'un mode de vie sain, que d'une innovation industrielle dans un ravier en plastique

Pour en savoir plus :

en français :

- www.taty.be/gras/pres.htm
- www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=pourquoi-aimons-manger-gras-et-sucre_do

en anglais :

- www.thincs.org
- http://www.jpands.org/vol10no3/colpo.pdf
- www.cholesterol-and-health.com