

# Les huiles végétales alimentaires

Les huiles végétales sont une concentration de graisses naturelles (lipides), indispensables pour notre santé, il existe différentes formes chimiques :

- **Les acides gras saturés (AGS) :**

Ils constituent la **réserve d'énergie** du corps (toutefois, il ne faut pas en abuser pour éviter les risques cardiovasculaires).

- **Les acides gras mono insaturés (AGMI) - omégas 9 :**

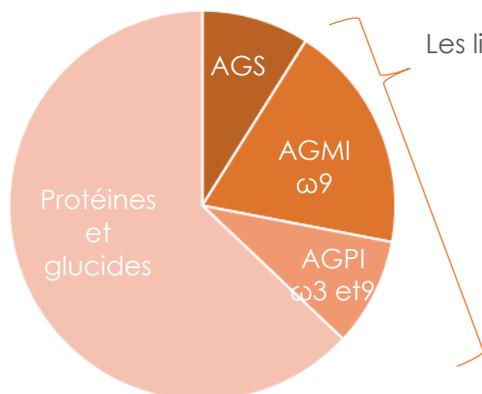
**Protecteurs du système cardiovasculaire**, abaisse le taux de « mauvais cholestérol » (LDL) et augmente légèrement le taux de « bon cholestérol » (HDL), donc participe au contrôle la glycémie.

- **Les acides gras polyinsaturés (AGPI) - omégas 3 et 6 :**

- Indispensables à la **construction des membranes de nos cellules**, leur souplesse, perméabilité, fluidité, pour faciliter les échanges entre l'intérieur et l'extérieur des cellules (très utile dans la transmission des signaux nerveux).

- Indispensables à de **nombreuses réactions enzymatiques** dans notre corps et permettre son bon fonctionnement : action sur la fluidité du sang, les muscles lisses, les processus inflammatoires, le système immunitaire, les réactions allergiques, le système hormonal, la cicatrisation.

Nous avons besoin de consommer toutes ces familles d'acides gras, dans ces proportions :



Les lipides représentent **35 à 40% de l'apport énergétique total journalier**.

- Nous trouvons dans l'alimentation tous **les AGS** nécessaires, voir souvent en trop grande quantité.
- **Les ω9** sont aussi souvent présents dans nos habitudes (huile d'olive pour la cuisson par exemple).
- En revanche, il est important de consommer les huiles riches en **ω3 et ω6** chaque jour en complément des huiles riches en ω9, car le corps ne sait pas les synthétiser, ils doivent provenir de l'alimentation, dans les huiles.

Attention : lorsque les **ω6** sont présents en quantité trop importante et non compensés par la présence d'**ω3**, ils sont susceptibles de devenir pro-inflammatoires et allergisants.

Veillez donc à choisir des huiles contenant des **ω3** ! (cf tableau des huiles, page suivante)

ATTENTION, les AGPI (ω3 et ω6) sont essentiels et très intéressants pour le corps mais **très fragiles** de par leur configuration biochimique.

Il sera donc **impératif de les consommer CRUS, et de les conserver au REFRIGERATEUR (à l'abri de toute lumière et chaleur), et dans les 3 MOIS MAXIMUM après ouverture**. Dans le cas contraire, ils s'oxyderaient et deviendraient toxiques, néfastes pour votre santé.

**Toujours favoriser les huiles vierges extra de première pression à froid et BIO**, de fabrication plus saine (sans solvants) qui conserve les antioxydants et protège les acides gras !



Huile et composition ■ AGS ■ ω9 ■ ω6 ■ ω3	Crue : assaisonnement	Cuisson douce : poêle / four	Fritures	Bienfaits
Lin	0,5 CAC* / J			« La reine des omégas 3 » : attention très fragile !
Cameline	0,5 CAS** / J			Riche en vitamine E anti oxydante, et omégas 3.
Chanvre	1 CAS / J			Plante écologique, Très intéressante sur le plan nutritionnel.
Noix	2 CAS / J			Bien équilibrée sur le plan nutritionnel, préviens les troubles neurologiques et cardio-vasculaires.
Colza	2 CAS / J			Accessible, peu chère et bon équilibre nutritionnel.
Soja	3 CAS / J			Très consommée en Asie. Attention sur le plan hormonal !
Germe de blé	3,5 CAS / J			Très riche en vitamine E anti oxydante.
Carthame				Antifongique, favorise la sécrétion de la bile.
Onagre				Peut aider à réguler le syndrome prémenstruel et aider pour les problèmes de fertilité.
Pépin de raisin	Si vierge	150° max si coupée		Attention elle est souvent coupée à d'autres huiles. Utiliser seulement vierge.
Tournesol		160° max	Possible mais pas idéal.	Riche en vitamine E anti oxydante. Attention s'oxyde assez vite.
Pépin de courge		100° max		Vertus sur le système urinaire, antiinflammatoire.
Sésame		150° max		Anti oxydante. Attention si allergies.
Avocat			210° max	Intéressant en cuisine pour les personnes qui n'aiment pas l'huile d'olive.
Olive			210° max	Riche en anti oxydants.
Noisette			220° max	Utile aussi en cosmétique : très pénétrante.
Coco			220° max	Peut remplacer le beurre en pâtisserie.

Quantités à ne pas dépasser pour éviter l'oxydation néfaste :

\*CAS = Cuillère à soupe

\*\*CAC = cuillère à café



