



Graisses, cholestérol et compagnie



Avec les glucides et les protéines, les graisses appartiennent à l'un des trois principaux groupes nutritionnels. Elles nous fournissent l'énergie nécessaire au fonctionnement physique et fonctionnel de l'organisme : Les processus de construction, de décomposition et de remodelage se déroulent en permanence dans notre corps, le système cardiovasculaire est actif en permanence et notre cerveau consomme 20 % de l'énergie générée en nous, que ce soit le jour ou la nuit.



En outre, nous avons besoin de vitamines, de minéraux, d'oligoéléments et de suffisamment de liquide (environ 30 ml/kg de poids corporel sous forme d'eau, de thé et, pour ceux qui aiment ça, jusqu'à 3 tasses de café) chaque jour.

Parmi les trois principaux groupes de nutriments, les graisses fournissent plus de deux fois plus de calories que les glucides et les protéines lors de la "combustion cellulaire". Ce que le corps n'utilise pas comme énergie, il le stocke dans des dépôts.

Pendant longtemps, les graisses ont été discréditées en tant que nutriments faisant grossir. Grâce aux recherches et études modernes, cela a changé de façon décisive !

Le facteur décisif n'est pas seulement la quantité, mais aussi la composition, car toutes les graisses ne sont pas les mêmes !

Cependant, toutes les graisses ont une structure de base similaire et sont constituées d'un composé entre l'alcool glycérol et des acides gras de longueurs différentes.

On y décrit les acides gras à longue, courte et moyenne chaîne (= triglycérides), qui sont à leur tour divisés en acides gras saturés, insaturés et trans (TFA).

Le cholestérol

Le cholestérol est une substance dont 80 % se forme dans notre foie et dont seulement une petite partie provient de l'alimentation (par exemple, la viande grasse des abats, la saucisse de foie, le jaune d'œuf ou le beurre).

Les graisses remplissent des fonctions importantes dans notre corps : les parois de nos quelque 75 billions de cellules sont en grande partie constituées de graisses, elles fournissent les acides gras vitaux que le corps ne peut produire lui-même et assurent l'absorption des vitamines liposolubles E, D, K et A contenues dans les aliments. La graisse fournit à nos organes une coque protectrice contre les chocs et isole notre corps du froid. Le cholestérol soutient et renforce les parois cellulaires et régule la communication entre les cellules. Il est également nécessaire à la production des hormones sexuelles que sont les œstrogènes et la testostérone, ainsi qu'à la production de la vitamine D de l'organisme.

Les acides gras trans

Les acides gras trans sont générés par des procédés industriels. Ils sont peu coûteux, durables, solides et sont incorporés et ajoutés aux aliments en grand nombre à des fins de conservation et d'amélioration du goût. Ce sont des graisses végétales artificiellement hydrogénées qui n'ont aucune valeur nutritionnelle réelle, au contraire, elles sont potentiellement toxiques pour notre organisme lorsqu'elles sont consommées régulièrement en quantités excessives.

Acides gras non saturés

Acides gras trans hydrogénés industriellement (TFA)	Acides gras mono insaturés (MUFA)	Acides gras polyinsaturés (PUFA)
<ul style="list-style-type: none">· Utilisés par l'industrie agroalimentaire comme conservateurs et stabilisateurs.· Présent dans les margarines par exemple.	Omega 9 <ul style="list-style-type: none">· Huile d'olive extra vierge· Huile de graines de pépins/colza*· Noix· Avocat	Omega 3 ALA : <ul style="list-style-type: none">· Huile de lin*· Huile de chanvre*· Huile de noix DHA/EPA : <ul style="list-style-type: none">· Poissons gras d'eau froide (saumon, hareng, maquereau, anchois, truite)· Algues marines Oméga 6 <ul style="list-style-type: none">· Soja· Maïs· Noix et graines· Viande, volaille, poisson, œufs
Présent dans : Restauration rapide, frites, pizza, biscuits, produits de boulangerie, plats cuisinés.	Présent dans : Viande d'animaux nourris à l'herbe, gibier.	Présent dans : Viande d'animaux nourris à l'herbe, gibier.
À ÉVITER	À FAVORISER	À FAVORISER

* à utiliser uniquement à froid

Les acides gras oméga-3

Les acides gras oméga-3 en particulier sont des **antioxydants** qui éliminent les **radicaux libres** qui attaquent et perturbent les structures et fonctions cellulaires. Un apport optimisé en acides gras oméga-3 est disponible sous forme d'huile de lin, labellisée "oméga-safe" ou "oxy-guard" (pressée à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'oxygène).

Les acides gras oméga-6

Les acides gras oméga-6 sont également des graisses non saturées saines. Tout comme les acides gras oméga-3, les acides gras oméga-6 doivent provenir de l'alimentation. Ils jouent un rôle important dans la régulation de nos gènes, dans le renforcement de la santé immunitaire et de la coagulation sanguine.

Bien que notre alimentation contienne plus d'oméga-6 (en raison de la consommation excessive d'aliments d'origine animale et de céréales) que d'oméga-3, il est préférable d'inclure les deux graisses en mangeant une variété d'aliments sains. **Le ratio doit être de 1:1 !**

Les acides gras oméga-9

Les acides gras oméga-9 neutralisent les radicaux libres. Ces radicaux libres sont créés en partie par les processus chimiques dans le corps, mais aussi par l'influence de la détresse physique et mentale, du manque de sommeil, du manque d'exercice et d'une alimentation déséquilibrée.

Comme mentionné ci-dessus, les structures de graisses trans agissent de manière toxique sur notre corps.

Ils entraînent **un risque accru de développer des maladies**, notamment des maladies cardiovasculaires, le (pré)diabète, des maladies et des troubles musculo-squelettiques, des inflammations, des maladies auto-immunes, le cancer du côlon et du sein.

Les particules HDL peuvent partiellement inverser ce processus : Elles absorbent les dépôts de graisse dans les vaisseaux sanguins et les ramènent au foie, où ils peuvent être excrétés par les selles si l'apport en fibres alimentaires est suffisant. En outre, les fibres alimentaires solubles et insolubles provenant des légumes, des fruits et des céréales complètes sont indispensables à la détente du transit gastro-intestinal et à l'alimentation des bactéries intestinales qui sont d'une importance capitale pour l'immunité.

Les graisses saines sont donc un bon choix et nous devrions les inclure dans notre plan d'alimentation. Bien entendu, c'est la vue d'ensemble qui compte, c'est-à-dire qu'il existe de nombreux autres facteurs qui contribuent à une alimentation saine et équilibrée (voir "L'assiette santé" de la Harvard School of Public Health). En outre, la pratique régulière d'un exercice physique ou d'un sport et le renforcement de nos ressources mentales sont tout aussi importants pour se sentir bien.

Alors, c'est le moment pour un changement d'huile ? Comme nous le savons tous, **c'est la dose qui fait le poison** : il appartient à chacun de manger plus sainement, de se défaire de ses mauvaises habitudes et d'investir dans sa santé. Ce faisant, nous pouvons certainement constater le retour sur investissement à court terme — ce qui nous motive ensuite à continuer — et également bénéficier à long terme du fait que cette seule santé que nous avons nous offre une solide condition préalable à une bonne qualité de vie.

Valeurs standard :

Les triglycérides sont un indicateur d'une alimentation riche en glucides et en sucres : valeur recommandée en dessous de 150mg/dl ;


Cholestérol HDL : valeur recommandée au-dessus de 60mg/dl ;

Ratio tryglyceride : Cholestérol HDL : valeur recommandée sous 2 ;

Ratio cholestérol total : Cholestérol HDL : valeur recommandée 3:1 ;

Cholestérol LDL : valeur recommandée en dessous de 115mg/dl (en fonction des facteurs de risque cardio-vasculaires globaux).

L'ASSIETTE SANTÉ



Utilisez des huiles santé (comme l'huile d'olive et de canola) pour la cuisson, les salades et accompagner les plats à table. Limitez le beurre. Évitez les gras *trans*.

Plus vous consommez des légumes variés et en grande quantité, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne sont pas considérées comme des légumes.

Mangez beaucoup de fruits de toutes les couleurs.



RESTEZ ACTIF!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions/jour) et le jus (1 petit verre/jour). Évitez les boissons sucrées.

Mangez des céréales complètes (comme le riz brun, le pain de blé intégral et les pâtes à grains entiers). Limitez les céréales raffinées (comme le riz blanc et le pain blanc).

Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix. Limitez la viande rouge. Évitez le bacon, les viandes froides et les autres charcuteries.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

