



■ ZOOM SUR LES MATIERES GRASSES

Les vertus des acides gras omega-3 se précisent au fil des études et les recommandations nutritionnelles des pays occidentaux vont toutes dans le même sens : l'amélioration de la qualité des matières grasses alimentaires. Les lipides sont indispensables au bon équilibre de notre santé. Or, le phénomène de surpoids qui s'étend dans tous les pays industrialisés incite à une restriction lipidique souvent sauvage. S'il est vrai qu'il s'agit du nutriment le plus énergétique — 9 kcal par gramme contre 4 pour les sucres et les protéines — il reste néanmoins indispensable, entre autres, à notre bon fonctionnement neurologique, à l'intégrité des membranes de toutes nos cellules et est aussi le véhicule des vitamines liposolubles A, D, E et K (celles qui ne sont liées qu'aux lipides). Il est temps d'apprendre à manger convenablement gras.

Quelles sont ces graisses que nous mangeons ?

La matière grasse est un ensemble d'acides gras que l'on peut répartir en 3 grands groupes selon leur formule chimique : les saturés, les monoinsaturés et les polyinsaturés.

Les **acides gras saturés**, ceux des graisses animales (viandes, charcuteries, fromages, produits laitiers) et de certaines huiles tropicales (palme, palmiste et coco) ont un effet délétère s'ils sont consommés en grande quantité. Contrairement à leurs homologues mono et polyinsaturés, ils sont solides à température ambiante.

Les **acides gras monoinsaturés** que l'on trouve à la fois dans le règne animal (volaille) et végétal (huile d'olive, d'arachide) ont un effet plutôt protecteur sur la santé.

Les **acides gras polyinsaturés**, principalement d'origine végétale, sont les plus étudiés ces dernières années. Particulièrement les acides linoléique (omega-6) et alpha-linolénique (omega-3) dits « essentiels » parce que notre organisme ne peut pas les fabriquer et que seule l'alimentation les fournit. Un processus enzymatique complexe les transforme en une cascade d'acides gras à chaîne de plus en plus longue pour aboutir à la formation de substances à caractère hormonal appelées « écosanoïdes ». Elles ont des fonctions précises et aussi antagonistes. C'est ainsi que, schématiquement, les écosanoïdes issues de la famille des omega-6 favorisent l'inflammation et la coagulation sanguine alors que les omega-3 fluidifient le sang et sont anti-inflammatoires. C'est le bon rapport entre les deux familles qui assure l'équilibre entre leurs fonctions.

Pensons aux « trans »

Les acides gras « trans » sont des polyinsaturés « transformés » qui, à l'instar des saturés, sont délétères s'ils ne sont pas naturels. « Trans » indique la manière dont la molécule occupe l'espace. Ils sont obtenus par hydrogénation d'acides gras polyinsaturés et ce processus modifie leur forme. De par sa configuration un acide gras « trans » pénètre facilement la membrane cellulaire modifiant ainsi sa structure. Les « trans » agissent également au niveau du cholestérol en diminuant le HDL (bon cholestérol) et en augmentant le LDL (mauvais cholestérol). Ils favorisent ainsi l'exposition aux maladies cardio-vasculaires.

Les huiles hydrogénées dont sont issues les « trans », sont utilisées en

grande quantité en boulangerie, pâtisserie et biscuiterie industrielles. L'industrie utilise ainsi une matière grasse bon marché et peut la « texturer » en l'hydrogénant, en d'autres mots, en modifiant la configuration de la molécule pour rendre le gras plus solide. Nous consommons beaucoup de « trans » par ce biais. La présence d'huiles hydrogénées est toujours mentionnée sur l'emballage dans la liste des ingrédients. La lecture des étiquetages peut s'avérer utile !

Trop d'omega-6

Outre le fait que nous consommons en général trop d'acides gras saturés et probablement une trop grande quantité de « trans », les enquêtes nutritionnelles occidentales ont montré que notre alimentation comporte de moins en moins d'acides gras oméga-3 et de plus en plus d'omega-6. Dans leur livre « Le Régime Omega 3 » (1) les auteurs attribuent la raison de ce déséquilibre à la chasse au cholestérol qui a démarré au cours des années 60. À cette époque, on savait déjà que les graisses animales agissaient défavorablement sur le taux de cholestérol alors que les huiles (végétales) avaient plutôt un effet modérateur. Peu s'en fallut pour que les industriels se lancent dans la production massive de matières grasses végétales à base d'huiles, pour la plupart riches en omega-6, et que la publicité convainque tout un chacun de consommer de l'huile plutôt que du beurre...Ce n'est certainement pas la seule raison. Notre manière de manger a changé : nous consommons de moins en moins de légumes (les omega-3 sont présents dans les feuilles vertes des végétaux) et de plus en

(1) Le Régime Oméga-3. Dr A. Simopoulos & J. Robinson, adapté par Dr M. de Lorgeril et P. Salen

plus de graines riches en oméga-6 par le biais des céréales petit-déjeuner, du pain, de la pâtisserie et des gâteaux. Selon un rapport établi par l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) (2) notre consommation oscillerait autour de 14 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3 alors que les recommandations nutritionnelles proposent un rapport de 5 (voire 4) à 1. En d'autres mots, ce déséquilibre nous rend plus sensibles aux inflammations, maladies cardiovasculaires, cancers, dépression ... et moins aptes à nous défendre.

Comment améliorer notre consommation en oméga 3 ?

Diminuer les oméga-6 et augmenter les oméga-3 est affaire de choix alimentaires. On peut cuisiner différemment, modifier sensiblement les habitudes alimentaires en introduisant plus de légumes, par exemple, et en préférant consommer des viandes et volailles issues d'une filière « oméga-3 ».

Cuisiner à l'huile

Toutes les huiles sont différentes. Elles sont soit riches en oméga-6, soit en oméga-3 mais présentent rarement un bon rapport entre les deux. Il est donc préférable d'avoir en permanence deux à trois huiles complémentaires.

Les huiles qui contiennent le plus d'acides gras monoinsaturés sont les plus résistantes à la chaleur et donc conseillées pour la cuisson : arachi-



The Image Bank

de, olive, tournesol riche en acide oléique ou oléisol, colza, argan. Elles contiennent entre 20 et 30% d'oméga-6 et peu ou pas d'oméga-3, sauf l'huile de colza dont le rapport entre les deux acides gras est de 2 pour 1. L'huile d'olive contient environ 6% d'oméga-6 et quasiment pas d'oméga-3.

Les huiles les plus intéressantes en oméga-3 (et à utiliser à froid) sont les huiles de noix, soja, chanvre (dans celle-ci le rapport est d'environ 3,5 oméga-6 pour 1 oméga-3) de lin. Cette dernière n'est généralement pas utilisée en cuisine mais les graines de lin concassées peuvent être ajoutées aux céréales petit-déjeuner, dans un produit laitier ou encore, dans une salade.

Manger du poisson

La graisse de poisson est composée entre autres de deux acides gras qui se trouvent dans la chaîne métabolique de l'acide alpha-linolénique : l'EPA (acide ecosapentaénoïque) et le DHA (acide docosahexaénoïque). Au cours de sa transformation en écosanoïdes, l'acide alpha-linolénique passe par l'EPA et DHA. En les fournissant directement à notre organisme on « raccourcit » le chemin qui mène aux écosanoïdes.

Au menu deux à trois fois par semaine à raison de 125 à 150g, le poisson apportera son lot de EPA et DHA, particulièrement s'il est gras. Le choix se portera au moins une fois par semaine sur (saumon, maquereau, sardine, hareng, thon blanc). Le maquereau, le hareng et la sardine sont les plus riches en oméga-3. Il est évident que la qualité lipidique des poissons dépendra de leur origine et de leur alimentation et que leur teneur en acides gras essentiels ne peut pas être évaluée au moment de l'achat !

Choisir des protéines issues de la « filière oméga-3 »

Les produits du règne animal constituent notre principal apport en protéines mais aussi en acides gras saturés. Deux attitudes peuvent améliorer la qualité de cette matière grasse animale.

Consommer, d'une part, des viandes issues d'animaux herbivores non ruminants (la rumination entraîne la transformation des acides gras) tels le lapin, le cheval, l'oie qui peuvent restituer les acides gras essentiels des végétaux qu'ils mangent.

D'autre part, se procurer des viandes, laitages et œufs issus d'élevages dont l'alimentation a été enrichie en graines de lin ou autres sources d'oméga-3. En Belgique, une filière oméga-3 s'organise afin d'enrichir la nourriture d'hiver des bovins en graines de lin. Cela permet de modifier le profil lipidique non seulement de la viande mais aussi des laitages et fromages. De même la nourriture sélective des poules permet de produire des œufs à teneur réduite en cholestérol et bien équilibrés au plan des oméga-6 et des oméga-3.

Que valent les produits enrichis en oméga-3 ?

Les oméga-3 n'échappent ni à l'effet « mode » ni à l'effet « business ». On voit fleurir sur le marché des aliments « enrichi en oméga-3 ». Est-ce valable ? Cela ne peut l'être que si le produit est en adéquation avec l'alimentation équilibrée. Cela pourrait avoir du sens d'enrichir une minarine en oméga-3 ou de fabriquer des mélanges d'huiles qui comportent un bon rapport oméga-6/oméga-3, comme il y en a déjà. Peu intéressants seront les beurres, salami, biscuits Parce qu'ils apportent trop d'acides gras saturés ou d'huiles hydrogénées qui neutralisent l'effet oméga-3.

Manger mieux gras c'est :

- cuisiner avec un mélange d'huile d'arachide ou d'olive et de colza
- remplacer tous les jours 1 cuillère à café de votre matière grasse habituelle par une huile riche en oméga-3
- consommer du poisson gras 1 à 2 fois par semaine
- manger des légumes verts (épinards, mâche, pourpier ...)
- éviter les « trans » présents principalement dans les produits de boulangerie, pâtisserie et biscuiterie industriels, chips, frites surgelées ...

(2) OCL vol 11 n° 2 mars/avril 2004 p.104