



# BEnutrition.

A. DADY THIBAudeau - NUTRITIONNISTE

## Quelles huiles dans votre cuisine ?

Tournesol ? Colza ? Olive ?

Quelles huiles privilégier pour les assaisonnements ? Il n'est pas toujours évident de faire son choix d'huile entre critères nutritionnels, critères gustatifs et habitudes de consommation.

En effet, si toutes les huiles sont composées à plus de 99% de lipides et présentent la même valeur énergétique (900 Kcal pour 100 grammes), elles diffèrent par leur goût et surtout par leur composition nutritionnelle.

Tout l'intérêt sera de choisir une huile permettant d'apporter à l'organisme les nutriments dont il a besoin.

Aujourd'hui, avec une alimentation contemporaine caractérisée par une consommation excessive d'acides gras saturés au détriment des acides gras poly-insaturés et par un ratio oméga 6/oméga3 situé autour de 15 alors que le rapport optimal pour la santé se situe en dessous de 5, il est intéressant de choisir une huile qui permettra de rétablir l'équilibre.

### Les huiles naturellement riches en acides gras oméga 3.

L'huile de cameline : elle apporte 36 g d'acide alpha-linolénique pour 100 ml

Une demi-cuillère à soupe suffit à apporter les 2 g d'acide alpha-linolénique conseillés (acide gras de la famille des oméga3).

L'huile de colza : elle apporte 9 g d'acide alpha-linolénique pour 100 ml

2 cuillères à soupe par jour d'huile de noix permettent d'apporter 2 g d'acide alpha-linolénique

L'huile de noix elle apporte 7 g d'acide alpha-linolénique pour 100ml

2 à 3 cuillères à soupe par jour participent aux apports nutritionnels conseillés en oméga 3.

### Une huile à part : l'huile d'olive

Ce n'est pas pour sa richesse en oméga 3 qu'elle est reconnue mais pour sa richesse en acide oléique (oméga 9), un acide gras mono-insaturé reconnu pour maintenir un taux de cholestérol normal si elle remplace les graisses saturées. Elle a fait l'objet d'une allégation validée par la commission européenne reconnaissant que les polyphénols présents dans l'huile d'olive contribuaient à protéger les lipides sanguins contre le stress oxydatif.

### Les huiles à limiter

L'huile de tournesol ou l'huile de soja: aucun oméga 3 dans ces 2 huiles mais beaucoup d'oméga 6 qui «explosent» le ratio oméga 6/oméga 3 conseillé, donc à consommer avec modération. Ces huiles végétales sont pro-inflammatoires.

### L'huile à éviter



# BEnutrition.

A. DADY THIBAudeau - NUTRITIONNISTE

L'huile de palme. Elle est riche en acides gras saturés et déjà très présente dans les produits industriels. Sur le plan nutritionnel, lorsqu'elle est consommée à dose élevée, cette huile peut avoir des conséquences néfastes sur la santé.

### **Et pour la cuisson ?**

Toutes les huiles ne s'utilisent pas à haute température car les acides gras polyinsaturés qui ont plusieurs liaisons, sont très fragiles et sensibles à la chaleur. A trop haute température, ils peuvent se transformer en composés toxiques.

### **Memo –conseil :**

**L'huile d'olive** : crue, en cuisson et en friture jusqu'à 180°C. Pour profiter de ses qualités gustatives et nutritionnelles, si elle est vierge et extraite à froid, mieux vaut l'utiliser crue.

**L'huile de colza** : essentiellement utilisée en assaisonnement, elle supporte la cuisson sans problème, contrairement aux idées reçues. D'ailleurs, l'ANSES a autorisé le chauffage de l'huile de colza, à température modérée (160° maximum).

**L'huile de cameline** : riche en acides gras oméga 3 (1/2 cuillère à soupe apporte 2 g d'acide alpha-linolénique), elle s'utilise exclusivement en assaisonnement et se conserve au frais.

**L'huile de noix** : très parfumée mais fragile, à utiliser en assaisonnement et à conserver au réfrigérateur.

