SOS consommateurs : huiles, graisses et Cie

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **12 (1982)**

Heft 5

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

SOS consommateurs

Huiles, graisses et Cie

Dans les pays riches, nous mangeons trop sucré, trop gras, trop salé! Nous avons déjà parlé du sucre à propos du film «Barasucre». Aujourd'hui, nous allons essayer de mieux connaître les corps gras. Quant au sel, nous y reviendrons cet automne.
Certains lecteurs ont peut-être été sensibilisés au problème de l'huile à propos de l'huile d'olive frelatée d'Espagne qui a fait la «une» des journaux ces mois passés.
Des questions se sont posées ou nous ont été posées. C'est pourquoi nous pensons utile de vous donner quelques informations sur les corps gras et leur étiquetage. Beaucoup d'idées fausses circulent à ce sujet.

Une précision (très importante!)
Il ne s'agit pas ici de faire un cours de diététique sur les huiles et les graisses, il y faudrait un numéro complet d'«Aînés»... de plus les indications que nous donnons sont faites pour des gens à qui leur médecin n'a pas, pour des raisons précises, indiqué un régime particulier.

Nous en consommons trop...
Nous consommons trop de lipides (c'est le nom scientifique des corps gras) non seulement sous forme de beurre, de graisse et d'huile, mais surtout sous forme de «graisse cachée» (tout comme pour les sucres), c'est-à-dire de *graisses que nous ne voyons pas,* contenues *naturellement* avant même leur cuisson, dans les œufs, les poissons, la viande, les fromages, le lait, la crème, et celle *ajoutée* par l'industrie dans les produits préparés: glaces, potages et sauces, biscuits et pâtisseries...
La consommation d'un bien portant ne devrait pas dépasser 70 à 100 g de lipides par jour. Or *si nous déduisons les graisses cachées,* il ne reste environ que *40 g* de matière grasse quotidienne *en tout* pour beurrer le pain, faire la cuisine, préparer la salade...

Un peu de chimie...
On distingue 3 sortes de catégories de corps gras:

1. Les acides gras saturés: ils demandent à notre organisme un gros effort d'assimilation et doivent être passablement transformés. Ils sont sensibles à la chaleur et rancissent facilement.

2. Les acides gras polyinsaturés: ils sont facilement assimilés par nos cellules et entrent dans la constitution de nos tissus. Certains sont indispensables et doivent être apportés par notre alimentation. On leur a attribué un effet anticholestérol, mais on en est moins sûr maintenant et d'ailleurs il est interdit depuis peu de mentionner un tel effet dans la publicité, des margarines, par exemple. Ils sont instables à la chaleur et rancissent facilement.

3. Les acides gras monoinsaturés, sans caractéristiques nutritionnelles particulières.

4. Le cholestérol est une forme particulière de lipide qu'on trouve dans les tissus et les graisses animales. Il est indispensable en faible quantité, mais absorbé en trop grande quantité il peut, chez les personnes prédisposées, favoriser l'athérosclérose et les maladies cardio-vasculaires.* (Indique dans la liste ci-dessous, ceux qui en sont le plus riches):
Acides gras saturés: graisse végétale, durcie (coco) saindoux*, graisse de bœuf*, beurre*.
Acides gras polyinsaturés: huiles de tournesol, de chardon, de maïs, de pépin de raisin, de noix; margarines de régime.
Acides gras monoinsaturés: huiles de colza, arachide, olive, coton et margarines ordinaires.
Ce sujet est vaste: ceux qui voudraient recevoir un test récent sur les huiles et des précisions plus détaillées sur les corps gras peuvent nous le demander (gratuit).

Alors que choisir?
C'est très simple, une personne en bonne santé devrait *varier* ses corps gras...
Pour cuire, frire (pas trop...) une huile d'arachide, olive (qu'on peut chauffer à 210°C environ). *Pour la salade, la mayonnaise,* une huile de tournesol, de colza ou toute huile pressée à froid.
Pour beurrer les tartines: un peu de beurre ou de margarine de régime, de même un peu de beurre cru ajouté sur les pâtes ou les épinards vaut mieux que du beurre cuit.
Tout corps gras surchauffé, bruni (ou noirci) est toxique (par l'apparition d'acroléine).
Pour la pâtisserie, ce que l'on veut, mais modérément. Pas trop de beurre; remplacez-le de temps en temps par un autre corps gras polyinsaturé.

Un peu de tout... telle est la voie de la sagesse
Mais savez-vous que:

Le beurre est un produit 100% naturel... *il est interdit de lui ajouter un colorant* (ce qui se faisait beaucoup au siècle passé...) ou n'importe quoi d'autre. Par contre, la margarine peut être colorée. Les huiles également (le colorant est un carotène, dérivé de la betterave rouge...). Lisez toujours la composition.

Si l'on choisit de **la margarine,** veiller à ce que l'emballage porte la mention: «riche en acides gras polyinsaturés ou en acides gras essentiels». C'est important pour votre santé!

Les huiles doivent indiquer ce qu'elles sont: sur l'étiquette on doit lire: huile de tournesol, de colza, d'arachides, etc. Les mélanges sont interdits... sauf si on ne le dit pas! Ainsi, il est interdit de dire «huile d'arachide et de colza». L'huile doit être pure: tout l'un ou tout l'autre... Par contre, si l'on a simplement la mention: «huile de table», «huile à friture»... il peut s'agir de mélanges. *N'achetez que des huiles qui disent ce qu'elles sont!*

Les beurres spéciaux: beurres aux herbes, beurre maître d'hôtel, beurre café de Paris, s'ils s'appellent «beurre» sur l'emballage sont composés exclusivement de beurre, d'herbes, et/ou d'épices, *sans aucune adjonction de colorant.* Par contre, *«les sauces»* café de Paris, maître d'hôtel, etc. sont composées de graisses végétales (elles n'ont pas le droit de s'appeler beurre, et peuvent être colorées et contenir d'autres additifs, puisqu'il s'agit de margarines).
Ceci s'applique aussi aux restaurants: le «beurre» maître d'hôtel doit être du beurre. Mais si on vous met sur la carte simplement steak café de Paris, et non steak beurre café de Paris... vous n'êtes pas trompés...

Prochain article: «Acheter par correspondance, oui mais...»