Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 34

Rubrik: Diététique

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ne vous privez plus de manger des graisses

Les graisses sont indispensables à notre organisme. Plutôt que de les fuir par peur de grossir, mieux vaut apprendre à les distinguer. Vous pouvez consommer une bonne huile d'olive sans mauvaise conscience.

Barbara Braun
nutritionniste consultante pour Sekoya

Bien souvent, lorsqu'il s'agit de se nourrir sainement, le premier conseil est d'éviter les graisses (lipides). Ce «conseil» devient carrément une règle d'or lorsqu'il s'agit de contrôler son poids… Ceux qui le prétendent ont tout faux! Au contraire, les graisses (acides gras) fournissent une grande source d'énergie pour le corps humain et certaines sont bénéfiques, voire indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Sans raison particulière, il ne faut donc pas s'en priver.

Les méchantes et les gentilles!

Les mauvaises graisses sont majoritairement composées d'acides gras trans (acides gras insaturés «transformés») et/ou d'acides gras saturés. Elles augmentent le taux de mauvais cholestérol et de triglycéride dans le sang et, par conséquent, le risque de problème cardio-vasculaire.

Les acides gras trans sont à éviter au maximum! En plus des méfaits déjà énumérés, ils favorisent les inflammations, les problèmes de diabète et sont suspectés d'influencer l'hypertension. Ils sont particulièrement présents dans les aliments qui croustillent en bouche. Comme les plats frits, les croissants, les chips, biscuits salés ou sucrés, viennoiseries et dans la margarine en quantité très variable selon son mode de fabrication.

Les acides gras saturés, eux, se trouvent essentiellement dans les graisses végétales solides, ainsi que dans les produits d'origine animale. Cette famille est moins néfaste pour la santé, mais doit néanmoins être consommée avec modération. Les fromages, viandes rouges et charcuteries sont particulièrement visés ici.

Les bonnes graisses pour notre organisme sont composées d'acides gras mono ou poly-insaturés.

Les acides gras mono-insaturés sont présents dans la plupart des huiles végétales. Augmenter leur consommation, tout en diminuant la part des acides gras trans et saturés, peut sensiblement réduire le taux de cholestérol. L'huile d'olive est une très bonne source d'acides gras mono-insaturés et présente l'avantage de servir pour la préparation de mets froids ou chauds.

Mais les plus importantes pour notre corps sont les graisses composées d'acides gras polyinsaturés. Leur action est globalement bénéfique pour les membranes cellulaires et sur le taux de cholestérol.

Parmi ces acides gras polyinsaturés, les oméga-3 et oméga-6 sont essentiels à l'organisme car il ne peut les synthétiser de lui-même. Un apport par la nourriture ou par le biais de complément alimentaire (gélules d'huile de poisson ou de krill) est nécessaire.

Les oméga-6 sont naturellement présents dans notre alimentation quotidienne par la consommation d'huiles végétales (soja, tournesol, maïs, pépin de raisin, etc.), de viande et de poisson.

De leur côté, les oméga-3, particulièrement bénéfiques pour notre santé, sont peu présents dans notre alimentation quotidienne. On les retrouve essentiellement dans les poissons gras tels que le maquereau, le thon ou la sardine ou encore dans certaines huiles végétales comme celles de lin, de colza ou de noix. Ces huiles doivent être consommées froides pour en conserver toutes les propriétés.

Aujourd'hui, notre régime alimentaire est donc déséquilibré en matière de consommation d'acides gras *essentiels*. Nous consommons globalement dix fois plus (voir jusqu'à 30 selon les habitudes) d'oméga-6 que d'oméga-3. Le rapport idéal entre oméga-6 et oméga-3 est de 5:1. On en déduit facilement que les graisses à privilégier sont celles riches en oméga-3, d'autant plus que notre corps ne peut pas en produire.