

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
Heft: 7-8

Rubrik: Enquête

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: 25.01.2026

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

CES HUILES QUI FONT DU BIEN

Que n'a-t-on dit et écrit sur les huiles alimentaires, ces corps gras coupables de nous faire grossir, nous filer du mauvais cholestérol et encrasser nos artères? Il fut même une époque où cuisiner sain signifiait manger sans graisse. Mais, c'était avant que l'on découvre dans nos contrées les vertus du régime crétois, généreusement arrosé d'huile d'olive. Dès lors, le processus de réhabilitation des huiles était en marche.

Les huiles de première pression à froid, riches en acides gras, jouent un rôle capital pour notre santé. Une peau sèche ou les yeux secs sont les signes évidents d'un manque. «Les escarres, les dépressions, les TOC (troubles obsessionnels compulsifs), les troubles digestifs, les taches de dépigmentation de la peau, sont autant de troubles de santé dans lesquels les acides gras jouent un rôle déterminant», affirme Brigitte Favre, conseillère en nutrition selon la méthode Kousmine.

Deux à trois cuillères à soupe d'huile par jour, riches en acides gras polyinsaturés (AGPI), sont nécessaires à l'organisme. «Les AGPI contribuent à assurer notre immunité, l'étanchéité des membranes cellulaires, particulièrement au niveau de la paroi intestinale, explique Brigitte Favre. La qualité de la

peau en est le signe extérieur. Ils ont encore bien d'autres vertus, puisqu'ils réduisent les risques cardio-vasculaires et participent à la construction de notre système nerveux, notamment.»

LES BIENFAITS DES OMÉGAS

Les AGPI sont répertoriés en oméga 3, 6 et 9. Deux de ces acides ont une importance capitale, ce sont l'acide alphanolinolénique, chef de file des omégas 3 et l'acide linoléique, chef de file des omégas 6, l'ensemble étant autrefois appelé vitamine F. Le corps ne peut pas les synthétiser, c'est donc dans l'alimentation qu'on les puisera et notamment dans les



BESOINS QUOTIDIENS

Pour couvrir les besoins journaliers en AGPI d'une personne adulte, il est recommandé de consommer:

- 2 cuillères à café d'une huile riche en oméga 3. Par exemple, de l'huile de lin mélangée à du fromage blanc.
- 2 cuillères à soupe d'une huile riche en oméga 6 (tournesol, carthame ou sésame) pour assaisonner une salade de crudités à consommer en début de repas afin d'assurer une meilleure diges-
- tion. Les personnes dont les intestins sont fragiles peuvent répartir 4 cuillères à café d'une huile riche en oméga 6 dans 4 verres de jus de carotte à boire aux repas de midi et du soir.
- un filet d'huile riche en oméga 9, telle que l'huile d'olive, sur les aliments cuits (pommes de terre, légumes, poisson, céréales) directement dans l'assiette. L'huile d'olive fait partie des salades du sud: tomates et mozzarella; taboulé, salade grecque, etc.

huiles. Certaines de ces huiles sont plus riches en oméga 3, d'autres en oméga 6 ou en oméga 9. C'est la raison pour laquelle il est important de consommer plusieurs huiles. «Et il est essentiel qu'elles soient de bonne qualité», précise Brigitte Favre. On les choisira parmi celles qui portent l'appellation *garantie de première pression à froid, en dessous de 40°C.*» Elles se consomment crues et se prêtent donc parfaitement à l'assaisonnement de salades. Mais attention! Ces huiles sont fragiles, elles ne peuvent pas être chauffées – la cuisson les dénaturerait, voire les rendrait toxiques – et elles doivent être entreposées au réfrigérateur. Pour éviter de dépasser la date de péremption, il est conseillé de choisir de petits conditionnements, en privilégiant des contenants en verre et teintés. «Il est également impératif de bien lire les étiquettes, même dans les magasins de santé», souligne Brigitte Favre.

moins acidifiant, ou encore dans du fromage blanc pour une sauce qui accompagne les pommes de terre ou une fondue chinoise. On peut également l'utiliser en bain de bouche. Dans ce cas, elle doit être recrachée et la bouche rincée à l'eau tiède. En aucun cas, ce brassage d'huile et de salive ne doit être avalé, car il contient les toxines drainées et destinées à être éliminées!» Les huiles de carthame, de noix ou de sésame présentent aussi une bonne teneur en oméga 6.

Oméga 9. L'huile d'olive en offre un bon apport (74%) et elle a l'avantage d'être moins coûteuse que l'huile de noisette (86%). Cependant, il convient de veiller à choisir soigneusement son huile d'olive, qui doit être extra-vierge et contenue dans un flacon foncé. Sa qualité est aussi fonction de sa couleur et de sa saveur: plus elle est foncée et fruitée, meilleure elle est. L'huile d'olive se conserve hors du réfrigérateur et supporte une cuisson jusqu'à 140°. L'huile de

colza, pressée à froid, riche en oméga 9 (62%), a également une composition intéressante en oméga 3 (10%) et 6 (20%). Elle peut être utilisée dans les salades, alternativement avec d'autres huiles. Comme toutes les huiles pressées à froid, elle ne se prête pas à la cuisson.

Dans les magasins spécialisés, on trouve des préparations toutes faites associant 4 ou 5 huiles différentes dans les quantités adéquates. Ces mélanges ont l'avantage d'être dosés dans les bonnes proportions en omégas 3, 6 et 9. Mais on peut soi-même combiner les huiles selon ses envies et en fonction des saisons pour obtenir des sauces à salades délicieuses et variées qui en plus nous apporteront les acides gras dont notre corps a besoin.

Mariette Muller

RECETTE ESTIVALE

Petite chicorée au melon

Ingrédients: 150 g de chicorée à tonde; 1 melon moyen mûr; 50 g de roquette; 100 g d'olives noires.

Sauce: 1 c. à dessert de vinaigre de framboise; 1 c. c. de moutarde au citron; 1/2 c. c. de sel marin aux herbes; 4 c. s. d'huile de noix; 4 brins de sauge ciselés; 4 brins de marjolaine effeuillés.

Préparer la sauce à salade. Laver rapidement la chicorée et la roquette et les égoutter. Laver le melon, craquelé autour du pédicule, le couper en deux, enlever les graines. Former des boules avec une cuillère parisienne et les mettre directement dans la sauce. Ajouter les feuilles de chicorée et la roquette. Remuer délicatement et servir en entrée, décoré de boules de melon et d'olives.

Idées de sauces à salade

Sauce au citron confit et baies roses
Vinaigre de cidre ou de framboises; moutarde à l'ancienne ou au citron; sel marin aux herbes; huile de noix; citron confit; baies roses; feuilles de mélisse fraîches.

Sauce au vinaigre balsamique, tomates séchées et cébettes
Vinaigre balsamique; moutarde à l'ancienne; sel marin aux herbes; tomates séchées à l'huile d'olive coupées en fines lanières; cébettes émincées (oignons frais); huile colza/olive.

Sauce à la tapenade verte et aux canneberges
Tapenade verte; canneberges; huile de noix; rectifier l'assaisonnement avec sel marin et vinaigre de cidre.

Les quantités sont fonction des goûts.