

Quelle huile pour quelle utilisation ?



Les matières grasses sont indispensables à la santé, pourtant leur qualité et leurs effets sur l'organisme sont variables selon leur origine.

L'apport en graisses recommandé chez l'adulte se situe entre 20 à 40% de l'apport énergétique total. Il est conseillé de consommer 2 à 4 cuillères à soupe

(20 à 30 g) d'huile végétale par jour, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza, et une portion (20 à 30 g) de fruits à coque non salés ou de graines.

En fonction des habitudes alimentaires fréquentes en Suisse, les recommandations visent à encourager la consommation d'huiles de bonne qualité, sources d'acides gras essentiels (acides gras oméga 3) ou ayant une influence positive sur le système cardiovasculaire (acides gras mono-insaturés) et de vitamine E, plutôt que de cuisiner avec du beurre, de la crème, des matières grasses à base d'huile de palme.

Quelques termes :

- Acides gras **saturés** : acides gras dont la consommation en grande quantité augmente le risque cardiovasculaire. Ils se trouvent majoritairement dans les graisses animales (viandes grasses, produits laitiers, beurre, crème) et dans la graisse de palme ou de coco.
- Acides gras **mono-insaturés** : leur consommation à la place des acides gras saturés a une influence positive sur le cholestérol LDL (« mauvais cholestérol »). Ils se trouvent majoritairement dans les huiles de colza, d'olive, de fruits à coque (pistache, amandes, noisettes, etc.), cacahuètes, avocats et leurs huiles.
- Acides gras **poly-insaturés** : acides gras dits essentiels, car indispensables à de nombreuses fonctions de l'organisme et qui ne sont pas fabriqués par celui-ci. Leur consommation, en remplacement des acides gras saturés a un effet bénéfique sur le système cardiovasculaire.
 - Les acides gras **oméga 3** trouvés dans l'huile de colza, de noix, de soja ou de graines de lin, les poissons gras, algues et certains légumes à feuilles vertes font partie de cette famille d'acides gras. Les oméga 3 se dégradent à la cuisson, de ce fait les huiles en contenant sont plutôt à consommer à froid
 - Les acides gras **oméga 6** présents majoritairement dans les huiles de tournesol, de germes de blé, de germes de maïs, de sésame de soja, de chardon et les fruits à coque