

# Les Lipides.

1) Gras Insaturés (p1)

2) Gras Saturés (p5).

3) Gras Trans (p6).

4) Graisse corporelle (p7).

5) Huiles, Beurre & Margarine (p8).

6) Triglycéride & Cholestérol (p15).



# Les lipides :

Les gras sont des nutriments essentiels à la santé :

- Ils donnent de l'énergie (aussi appelée calories).
- Ils facilitent l'absorption des vitamines A, D, E et K.
- Ils favorisent la croissance et le développement.
- Ils assurent également un rôle structurel au niveau des membranes cellulaires, et participent au bon fonctionnement des articulations.

Les aliments renferment différents types de gras :

- Les bons : les gras insaturés (mono insaturés et polyinsaturés).
- Les mauvais : les gras saturés.
- Les vilains : les gras trans.

Note : 1 cuillère à soupe d'huile équivaut à 10g de lipides.

Pour un ordre d'idée :

Les gras sont indispensables à la santé mais en excès ils peuvent avoir des effets néfastes. Par ailleurs, certains types de gras (saturés et trans) doivent être limités, car ils peuvent augmenter le risque de maladies du cœur.

Les gras insaturés sont une sorte de matières grasses présente dans les aliments que vous consommez. Le fait de remplacer les gras saturés et les gras trans par des gras insaturés peut aider à **améliorer les taux de cholestérol** et à réduire le risque de maladies du cœur. Les gras insaturés sont aussi une source d'acides gras **oméga-3 et oméga-6**.

**1) Les gras insaturés** se divisent en deux grandes catégories :

- 1.1 Les gras monoinsaturés** sont neutres en ce qui concerne les risques de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension, ainsi que le taux de mauvais cholestérol. Source **d'Oméga-9** présents dans :
- Les avocats.
  - Les noix et les graines (noix de cajou, pacanes, amandes et arachides).
  - Les huiles végétales (canola, olive, arachide, carthame, sésame & tournesol)



- 1.2 Les gras polyinsaturés.** Le régime alimentaire occidental est trop riche en **oméga 6**. Il faut multiplier les sources **d'oméga 3** pour rétablir l'équilibre afin d'éviter les risques de maladies inflammatoires, neurologiques ou cardio-vasculaire. Source d'Oméga-3 & 6 présents dans :
- Les poissons gras (hareng, maquereau, saumon, truite et éperlan).
  - Les huiles de poisson.
  - Les noix et les graines (noix de cajou, pacanes, amandes et arachides).
  - Les huiles végétales (canola, maïs, lin, soja et tournesol).

Ces acides gras sont dits essentiels, comme pour les acides aminés essentiels, le corps ne peut pas les synthétiser. Ils doivent être apportés par votre alimentation et il s'agit des :

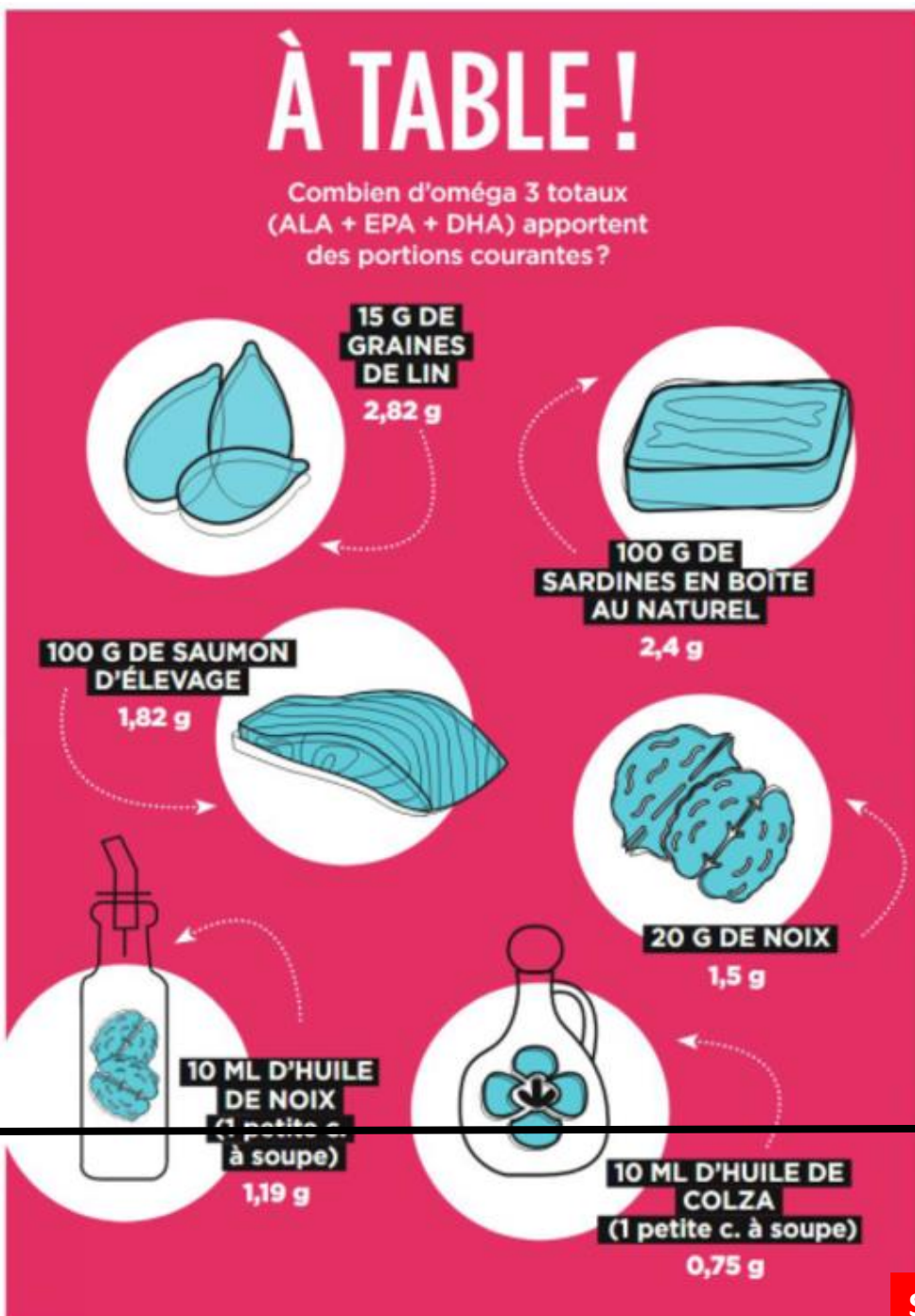
- **Oméga-6** = acide linoléique. Consommés en quantité raisonnable, ils protègent le système cardiovasculaire, stimulent les défenses immunitaires et aident à avoir une jolie peau. Ils sont également très impliqués dans le fonctionnement du système nerveux et dans le processus de cicatrisation des plaies.



- **Oméga-3** = acide alpha-linolénique. Le bon dosage c'est 3g maxi par jour.

Ces substances ont des effets favorables sur

- La composition des membranes cellulaires.
- De nombreux processus biochimiques de l'organisme :
  - ❑ La régulation de la tension artérielle.
  - ❑ L'élasticité des vaisseaux.
  - ❑ Les réactions immunitaires et anti-inflammatoires.
  - ❑ L'agrégation des plaquettes sanguines.



Pour que les **graines de lin** soient assimilées par l'organisme, il est conseillé :

- De les broyer.
- Ou de les faire tremper dans de l'eau au moins 8 heures.

Perso, je les fais tremper, c'est plus simple et moins salissant 😊

Par contre sitôt broyées ou noyées, il faut vite les manger car elles ne se conservent que pendant 2 à 3 jours maximum au frigo !

Il est conseillé de consommer du poisson gras au moins 2 à 3 fois par semaine pour récolter les bienfaits des oméga-3.

Vous ne retrouvez dans les plantes que des oméga-3 ALA.

Et seuls entre 8 et 12 % de l'ALA sont convertis en EPA.

Alors que chez les animaux, on trouve les 3 formes d'Oméga 3 :

- Dans les œufs et poulets (de poules nourries aux graines de lin, « bleu-blanc-cœur »)
- Dans les poissons gras (saumon, maquereau, hareng, sardine, ...).

Seules alternatives au DHA pour les végétariens :  
Œufs de saumon/truite ou  
Microalgue Schizochytrium

D'ORIGINE ANIMALE		
	EPA	DHA
Huile de foie de morue	8,39 g	11,4 g
Foie de morue en conserve	3,08 g	4,06 g
Hareng fumé	2,98 g	1,11 g
Maquereau en conserve à la moutarde	2,87 g	1,63 g
Œufs de saumon	1,66 g	1,84 g
Sardine à l'huile d'olive	1,24 g	1,69 g
Sardine crue	1,09 g	1,58 g
Hareng cuit	1,05 g	1,23 g
Maquereau cuit au four	0,8 g	1,34 g
Saumon grillé	0,78 g	1,5 g

\*Pour 100 g.  
Source : table CIQUAL des aliments.

- ALA : Alpha-Linolenic → acide gras à chaîne courte ;
- EPA : EicosaPentaenoic Acid → acide gras à chaîne longue ;
- DHA : DocosaHexaenoic Acid → acide gras à chaîne longue.

Aliments	Portions	DHA (g)
Saumon, frais ou en conserve	100 g	0,5-1,5 g
Corégone ou maquereau, cuit au four	100 g	1,2 g
Thon rouge cuit au four	100 g	1,1 g
Caviar noir ou rouge	30 g	1,1 g
Hareng de l'Atlantique ou du Pacifique, cuit au four	100 g	0,9-1,1 g
Thazard tacheté, cuit au four	100 g	1,0 g
Morue fumée ou cuite au four	100 g	0,9-1,0 g
Truite arc-en-ciel d'élevage cuite au four	100 g	0,8 g
Chinchard en conserve	100 g	0,8 g
Bar d'Amérique, tile, maquereau bleu, espadon, truite ou tassergal, cuit au four	100 g	0,7-0,8 g
Thon à chair blanche en conserve	100 g	0,6 g
Cisco (hareng de lac), fumé	100 g	0,6 g
Bar ou éperlan d'Amérique, cuit au four	100 g	0,5-0,6 g
Sardines en conserve, dans l'huile	100 g	0,5 g
Huîtres cuites à la vapeur ou bouillies	100 g	0,4-0,5 g
Goberge de l'Atlantique, grillée	100 g	0,5 g
Flétan, cuit au four ou grillé	100 g	0,5 g
Loup de mer de l'Atlantique, grillé	100 g	0,4 g
Oeufs de poisson	30 ml (2 c. à soupe)	0,4 g
Flétan de l'Atlantique ou du Pacifique, grillé	100 g	0,4 g

## DES OMÉGA 3 ALA

(pour 100 g)



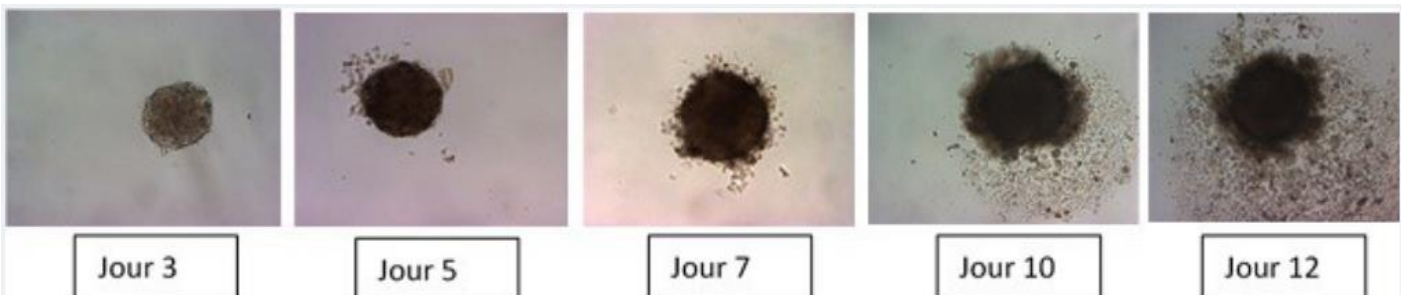
Attention fragile !

Les oméga 3 s'oxydent vite au contact de l'air, de la chaleur et de la lumière. Pour bien faire, il faut donc :

- conserver les huiles riches en oméga 3 dans un endroit frais et à l'abri de la lumière, en refermant bien la bouteille après chaque utilisation ;
- ne pas stocker son poisson gras des mois au congélateur, et ensuite le cuire juste le temps qu'il faut, sans excès (pourquoi pas mi-cuit à l'unilatéral?) ;
- moudre ses graines de lin et de chia au dernier moment (il est important de les moudre pour assurer l'assimilation de leurs oméga 3).

Le DHA possède une place toute particulière en raison de son importance pour :

- Le fonctionnement cérébral,
- La régulation des phénomènes inflammatoires.
- En plus de ces vertus, le DHA a aussi été associé à une diminution de l'incidence des cancers.



Regardez le schéma d'une cellule cancéreuse, au bout de 12 jours, l'oméga 3 DHA a fini par la faire exploser.

## 2) Les gras Saturés :

Au-delà de 25 g par jour, les études montrent qu'ils contribuent à des taux élevés de cholestérol LDL, ou « mauvais » cholestérol, lesquels augmentent le risque de maladies du cœur.

Bon nombre d'aliments en contiennent :

- La viande (bœuf, poulet, agneau, porc et veau).
- L'huile de coco, de palme et de palmiste.
- Les produits laitiers (beurre, fromage et lait entier).
- Le saindoux.

Pour réduire la quantité de gras saturés que vous consommez, optez pour des viandes et des produits laitiers plus faibles en gras.

Préférez les huiles végétales et les margarines molles faibles en gras saturés et trans plutôt que le beurre, à la margarine dure et au saindoux.

Valeur nutritive	
pour 1 tranche (33 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 95	
Lipides 6 g	9 %
saturés 4 g	21 %
+ trans 0.2 g	
Cholestérol 15 mg	
Sodium	



Les acides gras solides à la température ambiante, comme le beurre ou la végétaline sont à éviter ou limiter fortement.

Pour les huiles, voir page 78...

### 3) Les gras Trans :

Les gras trans sont le résultat d'un procédé chimique appelé « **hydrogénation partielle** », qui consiste à faire passer des huiles liquides à l'état solide.

Comme les gras saturés, les gras trans font grimper les taux de cholestérol LDL, ou « mauvais » cholestérol, ce qui augmente le risque de maladies du cœur. Cependant, ils font aussi baisser les taux de cholestérol HDL, ou « bon » cholestérol. Un faible taux de cholestérol HDL constitue un autre facteur de risque lié aux maladies du cœur.

Jusqu'à tout récemment, les gras trans présents dans l'alimentation provenaient en grande partie des aliments suivants :

- Les margarines (surtout les margarines dures).
- Les aliments commerciaux frits.
- Les produits de boulangerie faits de margarine ou d'huile et de graisse partiellement hydrogénées (gâteaux, biscuits, pâtisserie, croissants, beignets, aliments frits ou panés).



De 10 à 20g par jour maximum, le beurre apporte de la vitamine A. Il faut le préférer à usage froid car cuit il est peu digeste et il ne faut pas le laisser brûler. Son point de fumée est assez bas, environ 120°C, et au-delà il contient des composés toxiques. Attention aux additifs (épaississants, conservateurs, ...) et aux arômes. Il faut préférer certaines Margarines qui sont 10 fois meilleures que le beurre pour la santé.

Quant à la crème, c'est la plus légère des matières grasses. Liquide ou épaisse, elle apporte autour de 300 kcal pour 100g, contre quasi 900 kcal pour l'huile et 745 kcal pour le beurre.

Sources « Que Choisir Pratique ». Septembre 2018.

## 4) Les graisses corporelles :

Elles sont de 2 types :

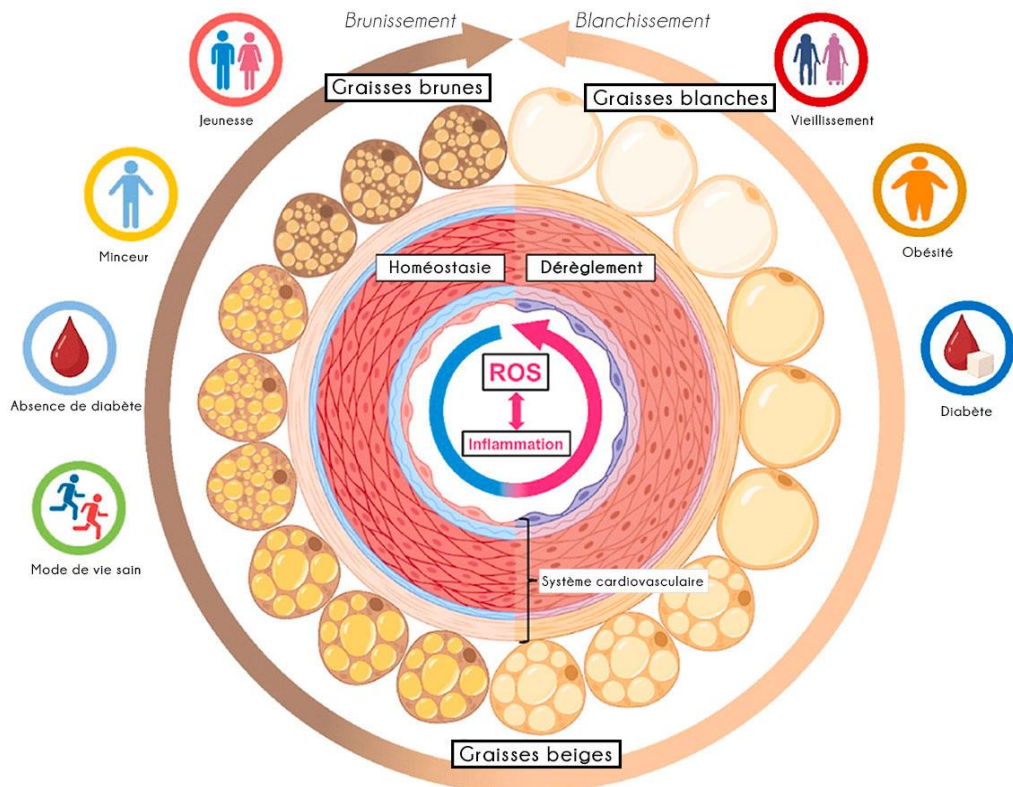
- Les graisses Blanches qui stockent des calories. On les retrouve au niveau des hanches, des fesses, des cuisses, du ventre.
- Les graisses Brunes. On les retrouve dans le cou, au-dessus des clavicules, près de la colonne vertébrale et du cœur. Elles ont cette couleur parce qu'elles contiennent beaucoup de mitochondries, « de petites fournaies qui fabriquent de l'énergie à partir du gras et du sucre ». Les mitochondries sont dotées d'une protéine leur permettant de produire de la chaleur en brûlant directement des graisses.

Donc gros intérêt de passer la graisse blanche en graisse brune ! De 2 façons :

- En soumettant le corps au froid, plusieurs équipes scientifiques ont pu activer les cellules de graisse brune - les adipocytes - chez la souris et chez l'humain. Les chercheurs ont fait récemment une autre découverte : le brunissement du gras blanc. Au froid, le corps puise dans la graisse blanche pour la transformer en graisse brune et brûler plus d'énergie.

### • Par l'alimentation :

- Les **câpres** : riches en rutaside, cette molécule est un activateur des graisses brunes et aiderait ainsi à la conversion des graisses blanches en graisses beiges.
- Cousin du gingembre, le **curcuma** peut vous aider à perdre du poids grâce à l'un de ses composants : la curcumine. Elle prévient l'accumulation de graisse. Elle favorise aussi la combustion des graisses en convertissant les graisses blanches en graisses brunes.
- Le **brocoli**. Pauvre en calories, riche en fibres et en antioxydants, il possède un principe actif, le sulforaphane. Il est non seulement un anti-inflammatoire naturel mais il favorise aussi le brunissement des graisses blanches.



L'effet bénéfique de la graisse brune nécessite une exposition au froid pendant plusieurs heures par jour. Il est donc peu probable que de brèves périodes telles que quelques minutes sous la douche ou une immersion dans l'azote gazeux entraînent la graisse brune de manière significative. En plus l'exposition prolongée stimule la faim donc ça a peu de chances de faire maigrir !



# 5) Les Meilleures Huiles, Beurres & Margarines

Classement des meilleures **HUILES** réalisé sur 2 critères : Diététique & Bienfaits des nutriments

Le classement des **HUILES** favorise la quantité d'**Oméga-3** et dans un second temps, en Oméga-9.

**Huile d'olive vierge: obtenue à partir du pressage mécanique de l'olive sans traitement chimique.**

**Huile d'olive extra vierge: Olives fraîches de qualité supérieure n'ayant subi aucun traitement chimique.**

Le **Beurre** apporte trop de graisses saturées et pas ou trop peu de nutriments !

La **Margarine** est un aliment très riche en bons nutriments si on sait la choisir !

maj le 29/03/23	Acides Gras (AG) Saturé	AG Mono insaturés Oméga 9	AG Poly insat. Oméga 6	AG Poly insat. Oméga 3	Rapport Oméga-6 / Oméga-3	Point de fumé Raffiné ou non	Classement	Effets sur la Santé
Lin	9	19	14	53	0,3	107	1	Bienfait pour les artères + diminution pression artérielle.
Colza	7	60	19	8	2	220-180	2	Prévention des maladies cardiovasculaires. Bénéfiques contre le diabète. Cuisiner plutôt crue. Vitamine E = 17,5mg. Vitamine K = 71 µg.
Canola	7	62	19	9	2	250	3	Vitamine E = 17,5mg. Vitamine K = 71 µg.
<p>Dans les aliments de tous les jours, nous consommons trop d'Oméga-6 et pas assez d'Oméga-3, donc veillez à limiter la quantité d'Oméga-6 inférieure à 40g !</p>								
Olive	15	73	6	1	6	240-190	4	Prévention des maladies cardiovasculaires + diminution pression artérielle. La plus conseillée pour les cuissons. Vitamine E = 14,4mg. Meilleures marques selon "Que choisir" (août 2021) : - Auchan. - Château virant. - Carrefour Bio. - Reflets de France - Costa d'Oro. - Terra Delyssa.
<p>D'après les dernières recherches, ça serait l'huile d'olive et pas l'huile de coco qui serait la meilleure pour la cuisson. Par contre, à ce moment-là, la choisir la plus raffinée possible --&gt; Pas pressée à froid !</p>								
Noisette	8	75	12	1	12	220	5	Vitamine E = 47,2mg. Anti-inflammatoire + Anti-cholestérol.
Noix	10	17	56	12	5	200-140	6	Lutte contre les radicaux libres. Anti-inflammatoire (cerveau, cœur, vaisseaux).
Sésame	14	39	40	0,4	100	230-150	7	Anti cholestérol, anti-constipation. Bienfaits cheveux.
Chanvre	10	12	60	20	3	160	8	Vitamines E.
Avocat	18	65	10	0,5	20	250	9	vitamine E = 14,1mg. Anti-cholestérol.
Argan	18	45	33	0,1	330	140	10	
Tournesol	11	28	56	0,1	560	230-110	11	Vitamine E = 41,1mg (anti-inflammatoire) + bienfaits pour le cœur.
Pépin de raisin	11	20	64	0,3	213	220-150	12	Peau et cheveux protégés.
Arachide	16	61	15	0,5	30	230-160	13	Vit. E = 15,7mg (anti-inflammatoire).
Maïs	14	27	56	1	56	230-160	14	Mauvais.
Palme	48	38	10	0,5	20	240à260	15	Mauvais.
Coco	91	7	2	0,05	40	180	16	Mauvais.

- ▶ Les oméga 3 agissent sur la vision, le cerveau et sur l'immunité.
- ▶ Les oméga 6 aident à réguler la tension artérielle et participent à la bonne santé du cœur.
- ▶ Les oméga 9 contribuent à faire baisser le mauvais cholestérol et ont un rôle anti-inflammatoire.

Optez de préférence pour une huile vierge ou extra-vierge sans aucun additif, de première pression à froid (extraite par des moyens mécaniques). Ainsi on peut considérer que l'huile n'a subi aucun traitement chimique et aucun raffinage : elle n'a pas été chauffée donc ses qualités nutritionnelles n'ont pas été altérées.

Ces 2 dernières Huiles sont beaucoup trop chargées en acides gras saturés !!!

**Beurre ou Margarine ?**

Le beurre est composé de 70% de graisses saturées tandis que des margarines bien choisies en auront autour de 15% seulement avec en plus des Oméga 3 et 9 en bonnes quantités. On peut donc être tenté par les **beurres allégés**. Ne tombez pas dans le piège : Ils nous incitent à en consommer deux fois plus et sont pourvus de **matières grasses hydrogénées** ou matières grasses trans et d'un grand nombre d'additifs !

**BEST = "Primevère Cardio" :**  
 - Lipides saturés = 17%  
 - Colza = 43,7% +coco+Karité+Lin  
 - Vitam.E = 25mg / B1 = 0,55mg  
 - Oméga-3 = 4g/ Oméga-9 = 31g

**Choisir Margarine :**

- Sans phytostérol
- Non hydrogénée
- Sans additifs
- Avec Colza
- Sans huile de palme
- Sans coco
- Sans tournesol

**St-Hubert Oméga-3 :**

- Lipides saturés = 15%
- Colza = 28%+coco+Lin+Karité
- Vitam.E = 11mg / B1 = 0,5mg
- Oméga3 = 4,3g / Oméga9=13



**En Assaisonnement - En Assaisonnement - En Assaisonnement**



250ml-5€  
Oméga-3  
= 53g  
E=0,5mg



750ml-17€  
Oméga-9  
= 60g  
E=17,5mg



750ml-8€  
Oméga-9  
= 73g  
E=14mg



100ml-9€  
Oméga-9  
= 75g  
E=47mg

**Pour les fritures,**  
supprimez la  
Végétaline ou la  
graisse de noix  
de coco car  
100%  
Hydrogénées !

**En Friture - En Friture - En Friture**



## 14 HUILES D'OLIVE VIERGE EXTRA

	QUALITÉ PHYSICOCHIMIQUE	CONTAMINANTS				APPRÉCIATION GLOBALE		PRIX	Origine
		DÉGUSTATION	Huiles minérales	Pesticides	Note sur 20	CLASSEMENT	€/l		
1 <b>AUCHAN BIO</b> HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA	***	***	**	***	16,3	***	Vierge extra	25,36	France
2 <b>MONINI</b> GRANFRUTTATO	**	**	**	***	15,8	**	Vierge extra	13,60	Italie
3 <b>VIGEAN</b> HUILE D'OLIVE BIO D'ITALIE	**	***	*	***	15,5	**	Vierge extra	19,95	Italie
4 <b>PUGET</b> OLIVES DE FRANCE	**	**	**	***	14,9	**	Vierge extra	25,16	France
5 <b>COSTA D'ORO</b> LA RISERVA ITALIANA	**	**	**	*	14,5	**	Vierge extra	17,69	Italie
6 <b>RUSTICA</b> (MARQUE REPÈRE E.LECLERC) HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA FRUITÉE	**	***	*	*	14,2	**	Vierge extra	9,32	Espagne

**Auchan bio** HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA  
**25,36 €/litre** **16,3/20** | \*\*\*

Cocorico ! Une huile d'olive française arrive en tête de notre classement. Aucune trace d'oxydation ni de fermentation, un goût apprécié par le jury et pas de contamination par des résidus de pesticides. Son label bio garanti, en outre, une culture plus respectueuse de la planète. La quantité – infime – et la nature des huiles minérales retrouvées ne suscitent pas d'inquiétude.



Toutes les huiles devraient être **conservées** selon ces 3 recommandations :

- **Température** → Entre 12°C et 18°C.
- **Lumière** → A l'abri de la lumière, dans une bouteille opaque.
- **Oxygène** → Fermeture du bouchon, étanche.

**Emile Noël** OMÉGA 3 BIO  
**16,51 €/litre** **16,6/20** | \*\*\*

Cette référence, chère, offre un très bon profil nutritionnel et arbore un label bio, qui garantit un mode de culture moins dommageable pour la planète (concernant la santé du consommateur, la différence est sans doute faible, car les huiles raffinées renferment rarement des résidus de pesticides). Par contre, elle ne comporte pas de vitamine D, la réglementation bio prescrivant de tels enrichissements, et est déconseillée pour la cuisson.



**Rustica** 4 HUILES VÉGÉTALES  
**3,74 €/litre** **16,5/20** | \*\*\*

E.Leclerc utilise les mêmes ingrédients qu'Isio 4, mais dans des proportions moins intéressantes (plus de tournesol, moins de colza), et avec un enrichissement en vitamine D bien plus faible (3% des apports journaliers conseillés dans une cuillère à soupe). Le profil nutritionnel de cette huile reste malgré tout satisfaisant, et l'échantillon analysé présentait très peu de traces de contaminants toxiques et de signes d'oxydation.



**Monini** GRANFRUTTATO  
**13,60 €/litre** **15,8/20** | \*\*

Attestée par nos analyses physicochimiques et organoleptiques, cette huile présente une qualité satisfaisante à un prix raisonnable. Aucun résidu de pesticide repéré, malgré l'absence de label bio, et les traces d'huiles minérales décelées, au vu de la nature des molécules et des très faibles taux, ne posent a priori pas de problème pour la santé.



**Vigean** HUILE D'OLIVE BIO D'ITALIE  
**19,95 €/litre** **15,5/20** | \*\*

Pas de résidus de pesticides et pas de défauts organoleptiques ou physicochimiques pour cette huile italienne bio. Le jury a apprécié son caractère très fruité et légèrement piquant. On regrette toutefois sa contamination par des huiles minérales, même si la faible quantité et la nature de ces dernières ne semblent pas très préoccupantes.



**Lesieur ISIO 4**  
**3,78 €/litre** **17,7/20** | \*\*\*

Une très bonne recette à base de 80% de colza, de 10% de tournesol classique, de 5% de tournesol à haute teneur en acide oléique et de 5% d'huile de lin. Le tout fortement enrichi en vitamine D (une cuillère à soupe contient un tiers des apports journaliers recommandés). Bref, l'Isio 4 affiche un excellent profil nutritionnel et contient très peu de traces de contaminants toxiques et signes d'oxydation (rancissement).



	QUALITÉ PHYSICOCHIMIQUE	CONTAMINANTS				APPRÉCIATION GLOBALE	PRIX	Usage
		NUTRITION	Huiles minérales	3-MCDP (1)	Note sur 20			
1 <b>LESIEUR</b> ISIO 4	***	***	**	***	17,7	***	3,78	Assaisonnement et cuisson
2 <b>EMILE NOËL</b> OMÉGA 3	***	**	***	**	16,6	***	16,51	Assaisonnement
3 <b>RUSTICA</b> (MARQUE REPÈRE E.LECLERC) 4 HUILES VÉGÉTALES	***	***	**	***	16,5	***	3,74	Assaisonnement et cuisson
4 <b>VITA D'OR</b> (LIDL) VÉGIOR 4 MÉLANGE 4 HUILES VÉGÉTALES	***	***	**	***	16,4	***	2,97	Assaisonnement et cuisson

## 14 HUILES COMBINÉES

## Les résultats de notre essai

- Très bon 20 à 17
- Bon 16,5 à 13
- Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

• Signe de qualité	-	AOP	-	Bio	-	IGP	-	Bio	Bio	Bio	Bio	Bio
• Origine	Espagne	France	France	UE/non UE	Espagne	Italie	UE/non UE	Grèce (olives de Crète)	Espagne	Espagne	Espagne	UE/Non UE
• Conditionnement	75 cl	50 cl	50 cl	50 cl	1l	50 cl	0,75 cl	75 cl	75 cl	75 cl	75 cl	75 cl
<b>Nutri-Score affiché</b>	Non	Non	Non	<b>C</b>	<b>C</b>	<b>C</b>	Non	Non	Non	<b>C</b>	<b>C</b>	Non
• Prix indicatif	5,24 €	15,65 €	31,20 €	4,99 €	5,79 €	9,93 €	7,95 €	6,99 €	13,99 €	6,49 €	6,99 €	9,73 €
• Prix au litre	6,99 €	31,30 €	62,40 €	9,98 €	5,79 €	19,86 €	10,60 €	9,32 €	18,65 €	8,65 €	9,32 €	12,97 €
<b>Composition (20 %)</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>
• Acides gras	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>
• Stérols	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>
<b>Altération (30 %)</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>
• Dégradation	<b>++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>+++</b>	<b>++</b>
• Oxydation	<b>++</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>++</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>++</b>	<b>+</b>
<b>Contaminants (20 %)</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>++</b>	<b>+++</b>	<b>++</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
• Plastifiants	<b>+++</b>	<b>++</b>	<b>+</b>	<b>-</b>	<b>+</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
• Hydrocarbures d'huiles minérales	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Évaluation sensorielle (30 %)</b>	<b>+</b>	<b>++</b>	<b>++</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>++</b>	<b>+</b>	<b>++</b>
• Attributs positifs : fruité, amer, piquant	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>+</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>+</b>	<b>-</b>	<b>+</b>
• Défauts gustatifs	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>	<b>+++</b>
• Catégorie attribuée	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra	Vierge extra
<b>NOTE GLOBALE (100 %)</b>	<b>16/20</b>	<b>15,5/20</b>	<b>15/20</b>	<b>15/20</b>	<b>15/20</b>	<b>14,5/20</b>	<b>14,5/20</b>	<b>14,5/20</b>	<b>14/20</b>	<b>13/20</b>	<b>13/20</b>	<b>13/20</b>

60 Millions de Consommateurs, Juin 2023



**LA MEILLEURE HUILE CONVENTIONNELLE**

**16/20**  
Lidl Primadonna (Espagne)  
6,99 €/litre



**LA PREMIÈRE HUILE BIO**

**15/20**  
Carrefour bio (UE/non UE)  
9,98 €/litre

Le choix de **60**

Outre son prix très raisonnable, cette huile sort du lot grâce à sa « propreté », la seule du panel à ne contenir aucun polluant. Équilibrée et dotée d'un fruité léger, elle a toutes les qualités d'une huile à utiliser au quotidien.

Elle obtient d'une des meilleures notes sur son état de fraîcheur, probablement en raison d'un procédé de sélection d'olives et de transformation très rigoureux. Pour les amateurs de bio, elle est correcte ; dommage qu'elle contienne un résidu de plastifiant.

# Le Beurre :

Nous avons vu que le beurre est nettement moins qualitatif que la Margarine !

Mais si, malgré tout, vous êtes un(e) accro du beurre, plusieurs conseils :

- Consommez votre **beurre cru** pour faciliter la digestion.
- **Fuyez les beurres allégés car remplis d'additifs !**
- Évitez de cuisiner au beurre. La cuisson à la poêle monte rapidement à 200 °C alors que le point de fumée du beurre est bas (autour de 170°C).
- Si vous cuisinez (modérément) au beurre, utilisez le beurre **ghee** qui est du beurre clarifié (boutiques bio ou spécialisées).
- Pour les femmes enceintes et jeunes enfants : consommez du beurre **pasteurisé** et non cru.

Graisse saturée = 65g  
Oméga 9 = 30g  
Oméga 6 = 4g  
Vitamine A = 507mg  
Vitamine E = 2,63mg



Le GHEE a un point de fumée à 252°C, Excellent pour la cuisson !



Le beurre pur est composé de 70% à 85% de graisses saturées et d'un peu de vitamine A, c'est tout ☹️

On peut donc être tenté par les **beurres allégés**. Ne tombez pas dans le piège : Ils nous incitent à en consommer deux fois plus et sont pourvus de **matières grasses hydrogénées** ou matières grasses trans et d'un grand nombre d'additifs !

Il faut se tourner vers des produits les moins transformés possible avec une liste d'ingrédients courte. Optez pour la marque :

- Paysan-Breton et son beurre demi-sel .
- Les Croisés, beurre extra-fin doux.

Leurs avantages ? Ces 2 beurres ne contiennent que deux ingrédients et sont garantis sans additif.





# Comment réussir le ghee, le beurre des Indiens

Le ghee est un beurre clarifié qui peut être conservé pendant des mois. Comment le confectionner soi-même ? Quels sont ses bienfaits ? Comment l'utiliser ? On vous livre tous ses secrets.



4

Filtrez le ghee obtenu dans un récipient à travers 2 passoirs pour ne récupérer que la partie du dessus. Conservez le ghee dans un bocal hermétique jusqu'à 9 mois à température ambiante, à l'abri de la lumière.



1

Mettez 750 g de beurre doux en morceaux dans une casserole pour obtenir environ 650 g de ghee.



2

Faites fondre le beurre à feu doux sans remuer. Écumez la mousse qui se forme à la surface.



3

Laissez frémir 20 minutes. Écumez si nécessaire. Le petit-lait, de couleur plus claire, va se coller au fond de la casserole.

## Qu'est-ce que le ghee ?

C'est un beurre clarifié au petit goût de noisette, préparé à partir du lait de vache. Les Indiens disposent de nombreuses méthodes de fabrication qui ont toutes en commun un principe de cuisson lente. Il n'est pas question de brûler les graisses, mais de favoriser l'extraction d'un liquide pur. Sous l'effet de la chaleur, l'eau s'évapore et les différentes composantes du beurre se séparent : la caséine (protéine du lait) forme une mousse en surface, le petit-lait se dépose au fond et les lipides, débarrassés de leurs impuretés, donnent cette matière grasse limpide prête à se transformer en beurre de cuisson.

## Quels sont ses bienfaits santé ?

Le ghee renferme de la vitamine A bonne pour la peau, la vue, le système immunitaire, de la vitamine D, indispensable aux os et au système immunitaire et de la vitamine E, un antioxydant qui protègent les cellules de l'organisme du stress oxydatif. Le ghee apporte aussi des acides gras oméga-3 qui réduisent notamment les risques de maladies cardiovasculaires, et de l'acide linoléique qui participe au renouvellement des cellules de l'organisme. Petit bémol, le ghee est plus calorique que le beurre : 891 contre 717 aux 100 g.

## BON À SAVOIR

Le ghee ne contient pas de lactose. Il est donc bien supporté par les personnes intolérantes au lactose, notamment les adultes qui ont souvent un déficit en lactase, une enzyme permettant de digérer le lactose (sucre du lait).

# La Margarine :

## Classement des additifs :

1	2	3	4
Acceptable	Tolérable, vigilance pour recommandable certaines populations	Peu	À éviter

## Additifs

E100 - Curcumine

E160b - Rocou

E322 - Lécithines

E322i - Lécithine

E392 - Extrait de romarin

Tous ces additifs  
sont notés  
« Acceptables »



## La meilleure, Primevère « Cardio » :

- Lipides saturés = 17%
- Colza = 43,7% + coco + Karité + Lin + Amande
- Vitam.E = 25mg / B1 = 0,55mg
- Oméga-3 = 4g / Oméga-9 = 31g
- Oméga-6 = 9g

480g → 5,55€



## St-Hubert « Oméga-3 » :

- Lipides saturés = 15%
- Colza = 28% + coco + Lin + Karité
- Vitam.E = 8,4mg / B1 = 0,17mg
- Oméga-3 = 5,1g / Oméga-9 = 22
- Oméga-6 = 7,9

500g → 5,59€

## Additifs

E160a - Carotènes mélangés

E160ai - Bêta-carotène

E322 - Lécithines

E322i - Lécithine

E440 - Pectines

E471 - Mono- et diglycérides d'acides gras

Seul le **E471** peut poser  
problème puisque classé  
« Peu recommandable »

## Choisir sa Margarine :

- Sans Phytostérol, qui entrave l'absorption des vitamines.
- Non Hydrogénée car les acides gras polyinsaturés se transforment en acides gras saturés.
- Sans Additif.
- Avec Colza, Lin, Karité, Olive, Amande, Noisette.
- Sans huile de palme.
- Sans trop de Coco (91% de graisses saturées).
- Sans Tournesol si possible (trop de Saturés & Oméga-6).

## Pour les fritures, supprimez :

- la **Végétaline** ou
- La **graisse de noix de coco**  
car 100% Hydrogénées.

## Astuces minceur :

C'est assez simple d'identifier une huile contenant plutôt des « mauvaises graisses ». Ce sont les huiles qui restent solides à température ambiante. Il faut donc plutôt les éviter. Par exemple : la végétaline à base d'huile de coprah, l'huile de coco, le saindoux (graisse de porc), l'huile de palme (couramment utilisée en biscuiterie...).

## Comment remplacer les aliments les plus gras ?

### **Au petit-déjeuner :**

Privilégiez le pain, complet et/ou aux céréales différentes du blé... Vous pouvez l'agrémenter de fromages allégés. Consommez les viennoiseries à titre occasionnel, une par semaine... maximum !

### **La viande :**

Vous pouvez la remplacer par du poisson ou des œufs, également très riches en protéines. Sélectionnez les morceaux de viande les plus maigres comme le rumsteck, le faux filet ou encore les volailles sans peau, le veau et optez pour une cuisson pauvre en graisse (grillade, poêle antiadhésive, papillote).

### **Le fromage :**

Orientez votre choix sur des fromages frais ou à pâte molle comme le chèvre, la feta, la mozzarella, le camembert à 40 % de matière grasse.

### **Les desserts (le mieux étant de ne pas en prendre) :**

Pour terminer votre repas sur une note sucrée, favorisez les laitages maigres naturels (en les sucrant avec des fruits frais) ou un fruit pris seul.

### **Les sauces :**

Préférez les sauces à base de yaourts faits maison, de blanc en neige, de ciboulette et de persil. Pour la version chaude, pensez à la moutarde, aux sauces à base de vin blanc, d'aromates et de champignons.

## **Le best of des aliments gras**

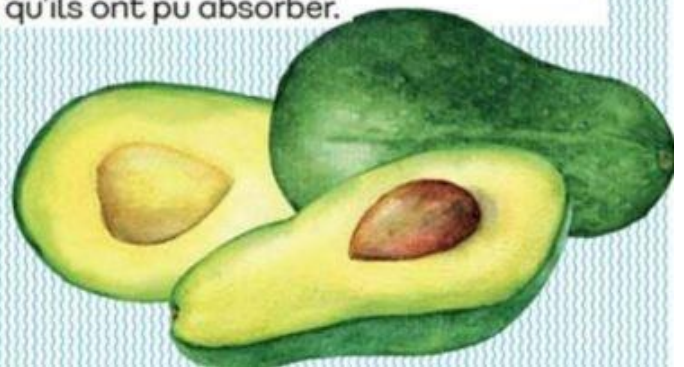
**L'avocat :** riche en lipides composés à 80 % de graisses insaturées, aussi bien mono-insaturées que polyinsaturées.

**La noix :** 70 % de ses lipides sont des acides gras polyinsaturés, notamment des oméga 3, auxquels il faut ajouter des teneurs intéressantes en protéines.

**L'huile de colza :** c'est l'huile la plus équilibrée en oméga 3 et 6. On peut l'utiliser seule sans problème.

**L'huile de lin :** avec l'huile de cameline, elle fait partie des très rares huiles plus riches en oméga 3 qu'en oméga 6.

**Les poissons gras :** les maquereaux, sardines, anchois et saumons sont riches en oméga 3. On les choisit de petite taille pour réduire l'exposition à la pollution et aux métaux lourds qu'ils ont pu absorber.





## 6) Et les triglycérides en très grande quantité dans le sang, c'est facteur de quoi ? De cholestérol !

Le cholestérol est un corps gras indispensable au fonctionnement de l'organisme. C'est un lipide produit pour deux tiers par le foie et apporté pour un tiers par l'alimentation. Il entre notamment dans la composition des membranes des cellules et sert, entre autres, de « matière première » à la synthèse de nombreuses hormones (stéroïdes).



Les triglycérides, eux, servent à stocker les acides gras dans notre tissu adipeux (graisse blanche localisée sous la peau et dans l'abdomen autour des viscères). C'est l'une des réserves majeures d'énergie de l'organisme.

Le cholestérol peut, dans le sang, être associé à plusieurs types de « transporteurs » :

- Des LDL (pour Low-Density Lipoproteins) : le cholestérol-LDL est considéré comme le « mauvais » cholestérol. La raison ? Les LDL amènent le cholestérol du foie vers le reste de l'organisme. Si le LDL-cholestérol est présent en trop grandes quantités, il est associé à un risque cardiovasculaire accru.
- Des HDL (pour High-Density Lipoproteins) : le cholestérol-HDL est souvent désigné comme le « bon » cholestérol. En effet, les HDL ont pour fonction de « pomper » le cholestérol sanguin et de le transporter jusqu'au foie, où il est stocké. Elles ont donc pour effet de diminuer le taux de cholestérol dans le sang, et un taux élevé de HDL est associé à un risque cardiovasculaire plus faible.

L'excès de cholestérol est dangereux pour la santé en raison de ses effets à long terme.

Il détériore les artères, favorise la formation de caillots et les accidents cardio-vasculaires. Le cholestérol touche les artères et empêche à terme leur bon fonctionnement. Le passage du sang oxygéné vers l'organe est gêné. Il en résulte des douleurs d'angine de poitrine lorsqu'une artère coronaire est touchée, voire un infarctus du myocarde. Selon la Fédération française de cardiologie, le cholestérol est à l'origine d'un infarctus sur deux.

L'athérosclérose peut également provoquer des troubles de l'érection, ou une artérite des jambes lorsque les artères des membres inférieures sont rétrécies.

### Vous avez du cholestérol ou vous avez des inquiétudes à ce sujet ?

Un taux de "mauvais" cholestérol trop élevé traduit souvent une hygiène de vie ou des habitudes alimentaires déséquilibrées. Bien se nourrir ou faire du sport permettent sans aucun doute de réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

### Quelles sont les causes d'augmentation du cholestérol ?

On peut retenir cinq causes principales d'augmentation du cholestérol sanguin, appelé également hypercholestérolémie :

- **Une origine familiale et génétique** : Elle est souvent mise en évidence mais n'est pas automatiquement transférable à toute une génération.
- **La prise de certains médicaments** : Ils peuvent être à l'origine d'une augmentation. On a particulièrement mis en évidence le rôle des contraceptifs oraux, et d'autres médicaments comme les diurétiques, la cortisone... peuvent être responsables.

- **Quelques maladies** : Elles peuvent provoquer une hypercholestérolémie, ce sont des maladies rénales, thyroïdiennes ou diabétiques.
- **Une mauvaise hygiène de vie** : En particulier une alimentation trop riche en graisses, qui s'accompagne d'un surpoids.
- **Le manque de pratique d'activité physique** : La pratique sportive joue un rôle important également dans un facteur d'équilibre entre bon et mauvais cholestérol.

## Mais savez-vous comment faire baisser votre taux de cholestérol ?

1. Réduisez l'apport global de graisses et aussi de sucres.
2. Privilégiez les acides gras insaturés (voir p 71).
3. Mangez des fruits et des légumes.
4. Arrêtez le tabac, modérez l'alcool.
5. Faites du sport.
6. Attention au sel et surveillez votre tension.
7. Lisez attentivement les étiquettes des produits alimentaires.

**EN L'ABSENCE DE FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE, LES TAUX SUIVANTS SONT CONSIDÉRÉS COMME NORMAUX :**

- **CHOLESTÉROL TOTAL** inférieur à **2 g/L** ou **5 mmol/L**
- **CHOLESTÉROL LDL** inférieur à **1,6 g/L** ou **4,1 mmol/L**
- **CHOLESTÉROL HDL** supérieur à **0,4 g/L** ou **1 mmol/L**
- **TRIGLYCÉRIDES** taux inférieur à **1,5 g/L** ou **1,7 mmol/L**

Attention, ces valeurs recommandées peuvent évoluer selon l'âge, le sexe et surtout la présence de facteurs de risque cardiovasculaire.

**Pour plus d'infos, voir les 14 pages sur les conseils pour baisser son cholestérol, visitez mon blog en cliquant ici...**

### Attention à votre alimentation :

#### a) Réduisez l'apport global de graisses.

Près de 20% des Français ont un taux de "mauvais" cholestérol (le cholestérol LDL) trop élevé, Les graisses, notamment les **acides gras saturés** contribuent à une hausse du "mauvais" cholestérol. Ils sont apportés par :

- **Les graisses d'origine animale** (viandes, fromages, lait entier) ;
- **Le beurre ;**
- **Les viennoiseries et pâtisseries ;**
- **Certains produits industrialisés** comme les biscuits, les plats cuisinés, etc.

#### b) Le sucre, mauvais pour le cholestérol.

Trop de « sucres ajoutés » augmentent les niveaux sanguins de triglycérides (gras) et diminue l'HDL cholestérol (le bon cholestérol).



# Conclusion, comment choisir des bons Lipides ?

## Vive les oméga-3 !

Les oméga-3 sont anti-inflammatoires, préservent la santé cardio-vasculaire et cognitive, l'humeur et le poids, stimulent la production d'anticorps.

Attention aux Oméga-6, consommés 10 fois plus que nécessaire, qui freinent l'absorption des oméga-3. D'où l'importance d'établir ce ratio : **pas plus de 4 oméga-6 pour 1 oméga-3**.

Or les plats industriels rendent un différentiel de 20 oméga-6 pour un seul oméga-3 !

Ce qui signifie réduire la part d'oméga-6 (produits industriels, huile d'arachide et de tournesol, margarine, peau du poulet...)

Et augmenter celle d'oméga-3 : poissons gras (400 g par semaine), huile de colza (2 c. à s. par jour), légumes à feuilles vertes, volailles, œufs bio, quelques noix de Grenoble, graines de lin ou de chia... (Voir pages 73 & 74)

L'herbe est riche en oméga-3 : ainsi, la viande de bêtes nourries à l'herbe ou les œufs des poules élevées librement en plein air ont un profil en acide gras idéal (un label appelé "bleu-blanc-coeur" les distingue d'ailleurs désormais).



## Les Oméga-9 :

LES ACIDES GRAS MONO-INSATURÉS : BONS POUR LE CŒUR ET L'IMMUNITÉ

Ils devraient constituer la majorité des acides gras ingérés au quotidien (50 à 60 %) pour leurs effets protecteurs sur le plan cardio-vasculaire et leurs vertus immunitaires et anti-inflammatoires (huile d'olive, fruits à coques type noix, avocat, mais aussi graisse d'oie).

Et les oméga-7 (huile d'argousier, noix de macadamia, anchois). Il est aisé d'en faire le plein en cuisinant ou assaisonnant à l'huile d'olive (2 c. à s. par jour) et en avalant une petite poignée d'oléagineux (noix, amande, noisette), nature, non grillés et non salés. voire en cuisinant avec une noisette de graisse d'oie, à condition, comme pour l'huile d'olive, de ne pas la faire fumer.

## Le mode de cuisson, ça compte aussi !

► Il est essentiel pour préserver les micronutriments et la qualité des aliments et ne pas entraîner de réaction chimique néfaste à l'organisme.

Privilégiez toujours les cuissons al dente et douces, 80°C dans l'idéal (vapeur, mijotage, four à basse température) dans des contenants inertes : verre, inox et fonte émaillée. Sous l'effet de la chaleur, les particules d'aluminium ou de plastique ont vite fait de migrer dans les aliments.

# Les meilleurs LIPIDES

Saumon (1,3g)

Maquereau (1,2g)

Hareng (1g)

Morue (1g)

Truite (0,8g)

N°1 → 7 Oméga-3 avec DHA (ajr 300mg)

Sardine (0,5g)

Oeufs de poisson, 2 c-à-s (0,4g)

Huile de Lin (53g)

Graine de Lin (23g)

Graine de Chia (18g)

N°2 → 7 Oméga-3 (ajr 2,5g)

Noix (9g)

Margarine « Primevère Cardio » (3g)

Anchois et Maquereau (2,1g)

Huile de Colza (9g + 55g)

Huile d'Olive (71g)

Noisette (46g)

Amande (33g)

N°3 → 7 Oméga-9 (ajr 30g)

Côte d'agneau (12g)

Canard (10g)

Chocolat noir 80% (7g)

Beurre (65g)

Huile de Tournesol (67g)

À limiter →  
Oméga-6 (ajr 17g)  
& Gras Saturés

À supprimer →  
Gras Trans

Graisse animale (56g)

Fromage (23g)

19/19