

FICHE CONSEIL :

QUELLES HUILES UTILISER ET POURQUOI?

A quoi sert de consommer des lipides??

La qualité des graisses que tu consommes joue un rôle fondamental sur ta santé.

- Les graisses (ou lipides) constituent la membrane de toutes nos cellules.
- Elles permettent de produire de l'énergie, de synthétiser des hormones comme les hormones sexuelles et le cortisol par exemple.
- Elles constituent ton système nerveux et apportent souplesse à notre peau.
- font circuler les vitamines liposolubles, comme les vitamines A, D, E et K.



Pour la cuisson?

Pourquoi toutes les huiles ne sont pas bonnes pour la cuisson?

L'huile est un liquide riche en acides gras monoinsaturés (oméga 9) et en acides gras polyinsaturés (oméga 3 et 6). Ces acides gras poly-insaturés sont très sensibles à la chaleur. Certaines huiles sont donc plus adaptées pour la cuisson que d'autres.

Privilégie les graisses qui supportent la cuisson. Il s'agit des graisses saturées. Nécessaire en petite quantité à notre organisme.

Comment savoir si votre huile est adaptée à la cuisson?

Une méthode relativement simple consiste à regarder le point de fumée de chaque huile, c'est-à-dire la température à partir de laquelle celle-ci fume et devient potentiellement toxique. Pour vous aider à vous y retrouver, nous avons préparé un tableau récapitulatif des points de fumée des huiles notables, de la température la plus faible à la plus élevée.

Type d'huile	Point de fumée (en °C)
Huile de tournesol, de colza et de lin non raffinée	107
Beurre	130
Huile de tournesol oléique non raffinée	160
Huile de noix ou d'arachide non raffinée	160
Huile de chanvre	165
Huile de sésame ou de coco non raffinée	177
Huile d'olive extra vierge	191

FLORENCE MARTIN - DIÉTÉTICIENNE -06.28.50.42.57
BOURGOIN-JALLIEU / L'ISLE D'ABEAU / À DISTANCE



@FLORENCEDIET



FICHE CONSEIL :

QUELLES HUILES UTILISER ET POURQUOI?

Pour cuire?

L'huile de coco ou ghee (beurre clarifié à trouver en magasin bio, il a un bon goût de beurre pour ceux qui aiment),

L'huile de coco est riche en vitamine E. Elle apporte des vitamines B3, B5 et B6, du cuivre, du manganèse et du phosphore. Elle permet donc de lutter contre les radicaux libres, tout en apportant des micro-nutriments bénéfiques à la santé osseuse, dentaire et tissulaire.

Point fort de l'huile de coco est sa richesse en acide laurique que l'on retrouve aussi dans le lait maternel. Elle en contient 45 à 52% ce qui lui donne de bonnes propriétés anti-virales et anti-bactériennes.

L'huile d'olive n'est pas saturée mais elle supporte la cuisson à basse température.

Si elle fume, jette-la, c'est qu'elle est trop montée en température et elle devient nocive !



En assaisonnement?

L'huile de chanvre, de noix, de cameline par exemple car elles sont riches en oméga 3.

Consomme-les à cru (assaisonnement) et rapidement. Garde-les au frigo et ne les utilise jamais pour cuire.

L'huile d'olive pour sa richesse en antioxydants (protecteurs du vieillissement et des effets de la pollution et du stress).

L'huile de palme

L'huile de palme est très utilisée dans l'industrie notamment car il s'agit d'une huile au goût quasiment neutre mais aussi parce que c'est l'une des huiles les plus stables à température élevée. Pour autant, cette huile contient des acides gras saturés à longues chaînes qui sont soupçonnés d'avoir des effets néfastes sur la santé. Aussi, l'exploitation de palmier à huile participant à la déforestation et étant nuisible à l'environnement et la biodiversité, nous ne recommandons pas l'utilisation de l'huile de palme pour des raisons éthiques, bien que celle-ci soit efficace.

FLORENCE MARTIN - DIÉTÉTICIENNE -06.28.50.42.57
BOURGOIN-JALLIEU / L'ISLE D'ABEAU / À DISTANCE



@FLORENCEDIET



FICHE CONSEIL :

QUELLES HUILES UTILISER ET POURQUOI?

Choisir son huile

Pour obtenir une huile saine et « vierge », deux procédés sont possibles :

1. La chair est séchée puis pressée à froid pour en récolter son huile.
2. La chair est broyée avec de l'eau puis filtrée pour obtenir du lait de coco. En le laissant reposer quelques heures, l'huile va se séparer et permettre sa récupération.



Cependant, il existe aussi une huile qui n'est plus vierge ni extraite à froid, c'est l'huile « raffinée » appelée huile de coprah.

Elle a alors subi des traitements à haute température, dont un blanchiment et une désodorisation à l'aide de solvants. Ceci altère sa qualité et comme toutes les huiles végétales hydrogénées, elle devient très nocive.

Les autres huiles hydrogénées sont, par exemple, les margarines et les huiles végétales contenues dans des bouteilles en plastique transparentes. Elles sont ce qu'il y a de pire pour votre santé car leur transformation les rend pro-inflammatoires et cancérigènes. C'est la première chose que je fais remplacer dans les placards de toutes les personnes qui me consultent !

Choisissez donc toujours des huiles vierges, extraites à froid, stockées dans des bouteilles ou des pots en verre.

Les acides gras saturés bon ou mauvais?

Vous avez peut-être lu que les acides gras saturés favorisent les maladies cardiovasculaires, mais ceci n'est vrai que s'ils sont consommés en excès par rapport aux autres type de graisses. C'est pourquoi la consommation d'acides gras saturés ne devrait pas dépasser 10% à 20% des apports totaux en graisses.

Vous priver à 100% des acides gras saturés serait néfaste pour votre santé, mais en consommer en excès l'est aussi. Pour équilibrer la balance, au minimum 80% de vos apports en matières grasses devraient provenir d'aliments végétaux naturels et non transformés comme :

- les oléagineux : amandes, noix, noisettes, etc.
- les graines : graines de courge, de sésame, de lin, de chia, etc.
- Les huiles vierges, extraites à froid
- certains fruits riches en acides gras comme l'avocat
- les petits poissons gras riches en oméga-3.

On parle alors d'acides gras insaturés



FLORENCE MARTIN - DIÉTÉTICIENNE -06.28.50.42.57
BOURGOIN-JALLIEU / L'ISLE D'ABEAU / À DISTANCE

 @FLORENCEDIET

FICHE CONSEIL :

QUELLES HUILES UTILISER ET POURQUOI?



Inflammation

Ce juste ratio entre les graisses saturées et insaturées est un pilier fondamental en nutrition-santé pour plusieurs raisons mais voici la principale :

La qualité des graisses que vous consommez déterminent la qualité des membranes de vos cellules. Or, les graisses les plus souples sont les graisses insaturées, notamment celles riches en oméga-3. En revanche, un excès de graisses saturées à chaînes longues rigidifient vos cellules (les produits animaux, leurs dérivés et l'huile de palme). Des cellules rigides communiquent mal entre elles et leurs fonctions sont alors ralenties. Cela favorise aussi l'inflammation.

L'inflammation est à l'origine de toutes les maladies et symptômes finissant en -ite : rhinite, bronchite, arthrite, colite, etc... L'inflammation chronique peut-être due à une mauvaise alimentation et notamment à un mauvais ratio entre les oméga-3 et les oméga-6, à l'excès de graisses saturées, au stress chronique, à l'excès de toxines et de toxiques par exemple.

Ce type d'inflammation contribue au développement des maladies digestives, ostéo-articulaires, dégénératives, à la fatigue chronique, à l'épuisement des glandes surrénales, aux troubles hormonaux... Bref, vous l'aurez compris, contrôler son état inflammatoire est essentiel si l'on souhaite préserver sa santé et pour cela, un juste ratio entre tous les acides gras est fondamental.

Tu veux aller plus loin?

- Tu as la sensation de manquer d'énergie, de fatiguer rapidement?
- Tu tombes souvent malade?
- Ton poids fait du yoyo?
- Tu n'arrives pas à perdre du gras ou pas à prendre du muscle?
- Tu as besoin d'accompagnement dans ton alimentation?
- Tu as des questions qui restent en suspens?
- Tu aimerais savoir si ton alimentation te correspond?
- Tu veux apprendre à manger sain?

N'hésites pas à me contacter pour qu'on établisse ensemble ton plan d'action qui correspondra à tes objectifs

FLORENCE MARTIN - DIÉTÉTICIENNE -06.28.50.42.57
BOURGOIN-JALLIEU / L'ISLE D'ABEAU / À DISTANCE

 @FLORENCEDIET

