



Auteure
Marion
Boukoubza



Pharmacie des Flandres
59520 Marquette-lez-Lille



Quelles huiles alimentaires choisir ?

Assaisonnement, cuisson, friture : les huiles végétales sont indispensables dans nos placards. Principal pourvoyeur d'acides gras, elles contribuent au bon fonctionnement de l'organisme. Outre leurs goûts et leur prix, les huiles diffèrent par leur composition, d'où l'importance de bien choisir ses produits, surtout pour un usage quotidien. Comment s'y retrouver parmi une telle variété et quelles sont celles qui apportent le meilleur équilibre pour la santé ?



Une huile végétale renferme en général plus de 99 % de lipides.

De quoi sont-elles composées ?

On extrait de l'huile aussi bien des oléagineux (tournesol, colza...) que des fruits (noix, olives, pépins de raisin) sans parler d'huiles plus rares comme les huiles de sésame ou de chanvre.

En fait, une huile végétale renferme en général plus de 99 % de lipides. Quelques vitamines et antioxydants liposolubles complètent le pourcentage restant. Elles possèdent donc toutes la même valeur énergétique à savoir 900 Kcal/100g. Il ne faut pas s'en priver mais ne pas en abuser.

Là où elles diffèrent, c'est dans leur composition en acides gras.

Il existe 3 grandes familles d'acides gras.

Les acides gras saturés :

consommés en excès, ils ont tendance à favoriser les maladies cardiovasculaires en élevant le taux de cholestérol sanguin (on les retrouve dans le beurre ou les viandes).

Les acides gras

polyinsaturés :

les oméga-6 et les oméga-3.

Les acides gras

monoinsaturés :

il s'agit essentiellement de l'acide oléique, chef de file des oméga-9, qui tire son nom de l'huile d'olive dont il est le principal constituant. Ils ont un effet bénéfique sur notre organisme, en particulier ceux d'aider à prévenir les cancers et les

maladies auto-immunes et de se protéger de l'apparition d'accidents cardiovasculaires.

Les bienfaits des oméga-3

Dans le domaine cardiovasculaire tout d'abord, leur consommation est associée à une diminution de la pression artérielle et des triglycérides sanguins.

Ils sont nécessaires au développement et au fonctionnement du cerveau, du système nerveux et de la rétine. Malheureusement, la plupart des études de nutrition mettent en avant leur trop faible consommation, ce qui profite aux oméga-6 et crée une carence.



Les oméga-6

Ils interviennent dans un grand nombre de fonctions importantes comme la reproduction, les défenses

immunitaires et ont aussi un rôle dans le bon fonctionnement du système nerveux. Seul bémol : ils sont consommés en trop grandes quantités ce qui perturbe la bonne assimilation des oméga-3. Ainsi, l'ANSES recommande, pour une alimentation équilibrée, de maintenir un ratio oméga-6/oméga-3 inférieur à 5.

Les huiles végétales les plus connues : huile d'olive, huile de colza et huile de tournesol

L'huile d'olive

Sa réputation sur la santé humaine n'est plus à faire et l'huile d'olive est un pilier du régime méditerranéen. Si elle ne contient presque pas d'oméga-3, elle s'avère très riche en acides gras monoinsaturés (oméga-9) ainsi qu'en vitamines A, D, E et K. Elle a donc une action hypocholestérolémiant et est également privilégiée dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Riche en polyphénols et en vitamine E, ces anti-oxydants freinent le vieillissement cellulaire.

✂ **Côté cuisine, vous pouvez l'utiliser aussi bien crue que cuite. En effet, l'huile d'olive est peu sensible à l'oxydation et ne s'altère donc pas avec l'augmentation**

de température.

Le marché de l'huile d'olive étant particulièrement juteux, la prudence est de mise : les huiles d'olive coupées ne sont pas rares sur le marché.

L'huile de colza

Elle possède tous les acides gras dans des proportions quasi idéales et pour un prix modique : elle contient beaucoup d'oméga-3 et peu d'oméga-6. Son ratio oméga-6/oméga-3 est donc très bon pour la santé. C'est la plus pauvre (avec l'huile de noisette) en acides gras saturés.

✂ **Côté cuisine, préférez-la crue : son goût intense s'harmonise très bien aux salades particulièrement celles de pommes de terre, betteraves, choux, mâche... Mais, contrairement à une idée reçue, l'huile de colza peut également être utilisée pour la cuisson mais elle exhale une légère odeur de sardine constatée par 5% de la population !**

L'huile de tournesol

Très riche en vitamine E (un antioxydant majeur) et en oméga-6, l'huile de tournesol reste intéressante pour ses qualités hypocholestérolémiantes, son action sur le système immunitaire et nerveux... et son prix. Elle est la troisième huile de table la plus consommée en France.

✂ **Côté cuisine, sa texture, sa fluidité et son goût sont parfaits pour les assaisonnements. Elle peut être cuite sans danger, elle est d'ailleurs souvent utilisée pour les fritures. Veillez tout de même à la consommer avec modération, comme toute matière grasse !**

Les huiles végétales alternatives

L'huile de noix

Excellente source d'oméga-3, l'huile de noix affiche un très bon rapport entre oméga 3 et 6. Autre atout pour notre santé : sa teneur en magnésium, fer, vitamines E et B6.

✂ **Côté cuisine, attention, l'huile de noix se consomme exclusivement crue ! Elle accompagne à merveille les salades amères (endive...), mais aussi les carottes, les haricots, ou encore les poissons grillés. Fragile, cette huile doit être conservée au frais, car elle rancit très vite.**

L'huile de sésame

Bien équilibrée en oméga-6 et 9, l'huile de sésame est une très bonne pourvoyeuse d'antioxydants grâce à la présence de sésamine et de sésamoline. Autre atout : sa pauvreté en graisses saturées. Cette huile est préconisée notamment en

cas de cholestérol, de fatigue nerveuse, de dépression, de troubles de la mémoire.

✂ **Côté cuisine, elle s'utilise aussi bien crue que cuite, et apportera une saveur orientale à vos plats. Stable, elle se conserve longtemps.**

Les huiles de lin et de chanvre

Les huiles de lin et de chanvre présentent des propriétés très similaires. Riches en oméga-3, elles régulent les systèmes hormonal et digestif tout en stimulant les défenses immunitaires. Elles sont très efficaces dans la lutte contre le cholestérol et sont bénéfiques pour le cœur.

✂ **Côté cuisine, elles sont réservées à l'assaisonnement (ne jamais les chauffer !). Elles se conservent au frais, se consomment dans les 3 mois après ouverture.**

L'huile de coco

Sa teneur en acides gras saturés n'en fait pas la meilleure des huiles en termes de diététique. On lui a attribué de nombreuses vertus pour la santé mais ses propriétés font aujourd'hui débat. Attention, l'huile de coco présente dans les aliments transformés est souvent hydrogénée et transforme donc la matière grasse en acides gras trans. Or, ces derniers sont mauvais pour la santé.

✂ **Côté cuisine, elle reste**



pendant intéressante du fait justement de cette forte présence d'acides gras saturés, elle ne rancit quasiment pas, peut se conserver très longtemps (elle se solidifie en-dessous de 24°C) et résiste très bien à la chaleur sans brûler. Préférez une huile bio.

L'huile d'arachide

Originnaire d'Amérique du sud, elle est très utilisée en Asie pour la cuisson dans le wok. Elle est riche en oméga-6 et pauvre en oméga-3. Très stable à haute température, elle est adaptée aux fritures.

L'huile de palme

Outre son impact sur l'environnement, l'huile de palme doit sa mauvaise image à sa forte teneur en acides gras saturés dont la consommation excessive est un facteur de maladies cardiovasculaires. On retrouve souvent cette huile dans la composition des aliments transformés (biscuits du commerce, viennoiseries, pâtisseries...). C'est une huile raffinée. À éviter donc.

Que mettre dans mon placard ?

Il n'existe pas d'huile idéale ni parfaite. C'est pourquoi il est important de les varier afin d'équilibrer les apports nutritionnels. Pour bénéficier

de toutes leurs vertus, ayez toujours une bouteille d'huile d'olive et une autre huile pour alterner. Pour un bon ration oméga-6/oméga-3, l'idéal serait 2 cuillères d'huile d'olive et 1 d'huile de colza ou 2/3 d'huile de colza et 1/3 d'huile de tournesol.

Ne pas toujours se fier au marketing : certains produits vantent en effet les bienfaits des acides gras, surtout des polyinsaturés, et la présence d'oméga-3, mais rarement en parlant du ratio oméga-6/oméga-3.



Optez de préférence pour une huile vierge ou extra-vierge qui est un pur jus de fruits de l'olivier, sans aucun additif, idéalement issue de l'agriculture biologique et surtout, de première pression à froid.

Cette allégation garantit que l'huile a été extraite par des moyens mécaniques (grâce à une presse mécanique et non pas grâce à des procédés pétrochimiques) qui entraînent un écoulement naturel de l'huile. Lorsqu'elle est vierge et pressée mécaniquement, on considère 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.

Lorsque ces critères sont mentionnés sur l'étiquette, vous avez une huile de bonne qualité.