

Le bon gras, c'est quoi?



Depuis maintenant plusieurs décennies, c'est toujours la même rengaine: il faut manger moins de graisses animales et privilégier les acides gras polyinsaturés des aliments végétaux, considérés comme les bonnes graisses. Or, il apparaît aujourd'hui que certains acides gras naturels de la viande et du lait sont importants pour la santé. Bref, la graisse animale est en train de réécrire l'histoire...



L'excès de lipides est fréquent dans notre assiette et a des conséquences fâcheuses pour la santé: excès de poids, maladies cardio-vasculaires, certains types de cancer,... Il s'avère toutefois que ce n'est pas seulement les quantités de graisse qui sont en cause, mais également la nature des acides

gras que nous ingérons: nous mangeons trop d'acides gras saturés et d'acides gras «trans» et pas assez d'acides gras oméga-3, par exemple. Et c'est là que le bât blesse: peu d'attention a été accordée à la qualité et à l'équilibre entre les acides gras dans nos assiettes au cours des 20 dernières années. Par ailleurs, certains préjugés ont la dent dure. Contrairement à ce que l'on croit, toutes les graisses végétales ne sont pas bonnes pour la santé et toutes celles qui proviennent du règne animal ne sont pas nécessairement mauvaises. Certaines nuances doivent donc être apportées à la notion de «bonnes graisses», désormais en pleine mutation.

Portrait de famille

Pour mieux comprendre ce que sont les bonnes graisses, il faut s'attarder un instant sur les différentes familles d'acides gras qui composent les lipides alimentaires:

- **Les acides gras saturés:** ils sont issus principalement du règne animal et se trouvent essentiellement dans la graisse située en périphérie de la chair (le gras du jambon et le lard, par exemple) et dans la graisse des produits lai-



tiers non écrémés (beurre, crème, fromages, lait entier...). Cependant, ce que beaucoup ignorent, c'est que certaines huiles végétales (huile de palme et de coprah, notamment) en contiennent aussi naturellement et que d'autres s'en enrichissent au cours de certains traitements industriels dits «d'hydrogénation» (margarines). Certains produits d'origine végétale en cachent aussi des quantités importantes. Leur action: ils élèvent généralement le taux de «mauvais» cholestérol. MAIS ce n'est pas le cas de tous les acides gras saturés.

- **Les acides gras «trans» d'origine végétale:** il s'agit d'acides gras insaturés qui subissent une transformation chimique particulière au cours du raffinage des huiles ou de leur hydrogénation. Ce dernier processus permet d'obtenir une consistance plus solide et plus stable de la graisse. On les retrouve surtout dans les matières grasses employées dans la préparation de certains produits de boulangerie, de biscuiterie, de chocolaterie, de pâtisserie... Leur action: ils augmentent aussi le taux de «mauvais» cholestérol.

- **Les acides gras «trans» d'origine animale:** certains acides gras trans sont produits naturellement par les animaux ruminants (la vache en est le meilleur exemple). On parle d'acides linoléiques conjugués, ou CLA en anglo-saxon. Les produits laitiers et la viande de bœuf en sont les principales sources dans notre alimentation. Leur action: contrairement aux acides gras trans végétaux, non naturels

et néfastes pour la santé, les CLA seraient dotés d'effets intéressants pour le cœur et les artères, et pour réduire le risque de certains cancers, comme celui du sein.

- **Les acides gras mono-insaturés:** ils sont issus aussi bien du règne animal (volaille, porc...) que du règne végétal (huile d'olive, colza...) et sont quantitativement les plus importants. Leur action: ils abaissent légèrement le taux de «mauvais» cholestérol et maintiennent celui de «bon» cholestérol.
- **Les acides gras poly-insaturés oméga-6:** ils sont abondants dans la majorité des huiles végétales (surtout de maïs et de tournesol), dans les aliments élaborés avec ces huiles, ainsi que dans les fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes...) et les graines. Leur action: ils réduisent le taux de cholestérol, en particulier, celui du «mauvais».
- **Les acides gras poly-insaturés oméga-3:** rares dans les huiles (on les trouve dans les huiles de colza, de noix et de lin), ils sont abondants dans les noix et les poissons gras. Les produits issus d'animaux nourris avec des fourrages naturellement riches en oméga-3 en contiennent aussi. Leurs actions: ils ne modifient quasi pas le taux de cholestérol total, mais améliorent l'équilibre entre les taux de bon et de mauvais cholestérol, diminuent la quantité de triglycérides dans le sang et exercent différentes actions cardio-protectrices. On pense également de plus en plus qu'ils sont indispensables à une bonne santé mentale (aux facultés mentales?). Malheureusement, nous n'en consommons pas assez, au contraire des oméga-6.

La revanche du règne animal?



Alors, comment peut-on améliorer l'apport en acides gras? Avant tout, c'est choisir ses aliments et la façon de les préparer. Il ne suffit donc pas de manger moins gras ou d'ajouter des oméga-3 à la louche.

Toutes les huiles végétales, par exemple, ne sont pas forcément bonnes pour la santé (en raison de leur composition en acides gras). Consommées en trop grandes quantités, certaines (maïs, tournesol) favorisent un déséquilibre entre les acides gras essentiels (trop d'oméga-6, pas assez d'oméga-3). Or, les acquisitions scientifiques récentes démontrent que cet équilibre est important, à tous les stades de la vie.

La graisse animale ne doit plus non plus être systématiquement montrée du doigt. Premièrement, elle varie considérablement d'une espèce animale à l'autre ou d'une saison à l'autre (le lait de printemps et d'été est 3 fois plus riche en oméga-3 et en CLA que le lait d'hiver). Deuxièmement, les acides gras des lipides animaux ne sont pas nécessairement dangereux pour la santé, bien au contraire. Troisièmement, les meilleures sources des précieux acides gras oméga-3 sont les poissons gras, donc des animaux... Enfin, l'homme a également bien compris qu'il pouvait améliorer la qualité de la graisse animale en adaptant l'alimentation animale. C'est ainsi que l'on parvient de nos jours à produire de la viande ou du lait riche en oméga-3 toute l'année, par exemple en complétant le maïs (riche en oméga-6) par des graines de lin (riche en oméga-3). Mais qu'elle soit animale ou végétale et quelle que soit sa valeur nutritive, la graisse doit rester en quantité modérée dans l'assiette, ne fût-ce que parce qu'elle constitue toujours une source importante de calories...



Rôti de Bleue des prés et gratin de légumes

Ingrédients pour 4 personnes:

Basilic, 2 tomates, 500 g de champignons, 1 gousse d'ail, 800 g de Nicola, 500 g de rosbeef de Bleue des prés, herbes de Provence, 1 oignon, une courgette, sel, poivre, 80 g de Fagnar râpé, 40 g de beurre.

Préparation:

Rôtir la viande salée et poivrée à 220° pendant 35 minutes. Cuire les pommes de terre coupées en rondelles à l'eau salée pendant 10 minutes. Couper les courgettes, l'oignon et les tomates en tranches. Dans un plat à gratin beurré et frotté d'ail, disposer successivement les tranches de courgette, d'oignon et de tomates. Assaisonner de sel, poivre, herbes de Provence et parsemer de copeaux de beurre. Saupoudrer le gratin de Fagnar râpé. Faire cuire au four à 220° pendant 30 minutes. Faire sauter les pommes de terre en rondelles au beurre. Dresser les assiettes et décorer de basilic haché.

Composition nutritionnelle par portion

Energie (kcal)	560	Protéines (g)	44
Lipides (g)	27	Glucides (g)	35
Acides gras saturés (g)	11	Fibres (g)	11
Cholestérol (mg)	79		



**Health
and
Food**
www.healthandfood.be

Health and Food VISIO est un supplément de Health and Food, bimestriel destiné au corps médical, une publication de Sciences Today

Editeur responsable :
Danièle Degossely

Rue de Rixensart, 18/17
1332 GENVAL - BELGIUM
Tel/Fax 02/653.21.58

www.healthandfood.be

Reproduction interdite sauf accord de l'éditeur