

# Les Huiles Végétales

des acides gras incontournables et indispensables



**Atelier présenté par :**

**Christine Stièvenard-Ginger**

Educatrice de santé /Nutrithérapeute

*Diplômée du collège de médecines douces du Québec*

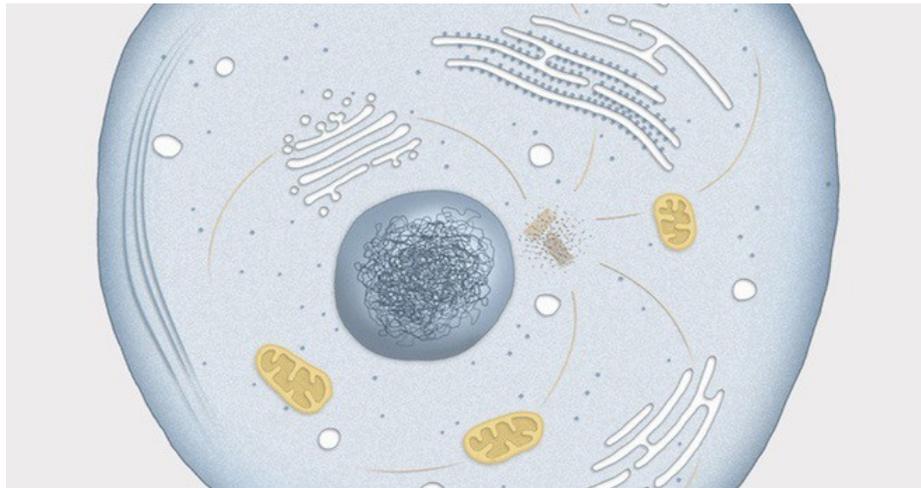
**06 83 19 79 31**

**[www.alimentationsantefamille.fr](http://www.alimentationsantefamille.fr)**

Ch,Ginger n°Da 84740322174

# **Pourquoi les acides gras sont ils indispensables ?**

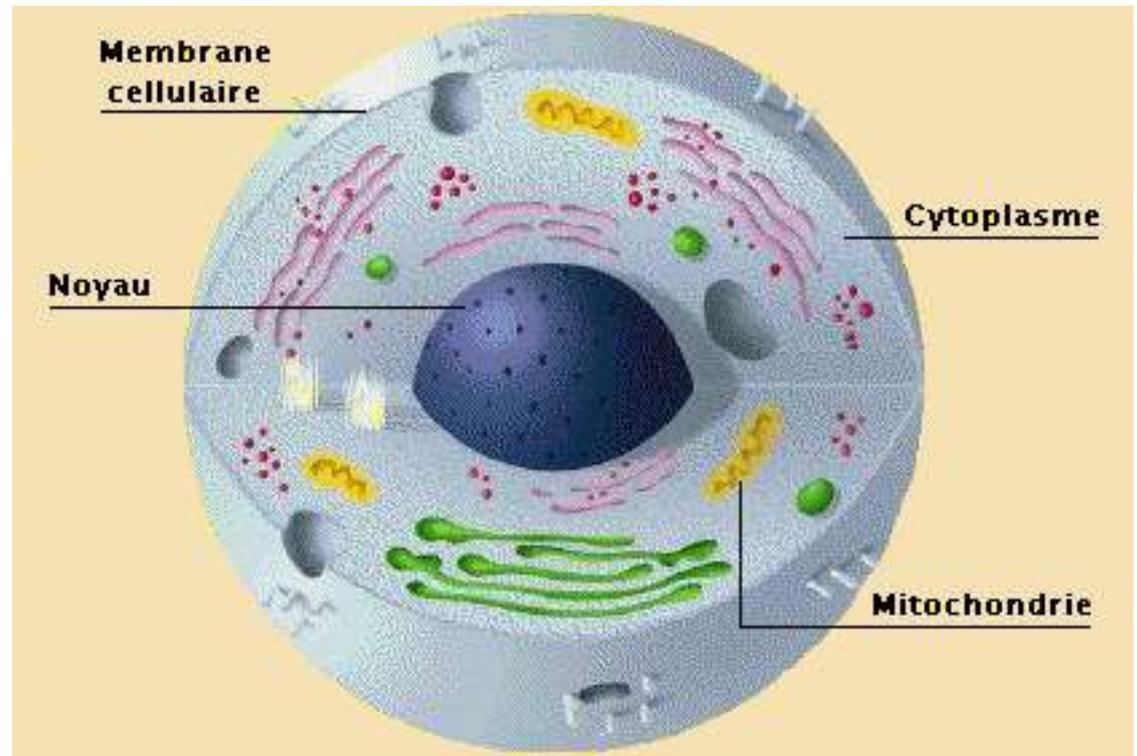
- 100 000 milliards de cellules
- Une cellule est une usine à vie
- Une unité fondamentale, structurale et fonctionnelle de tout organisme vivant



Ch,Ginger n°Da 84740322174

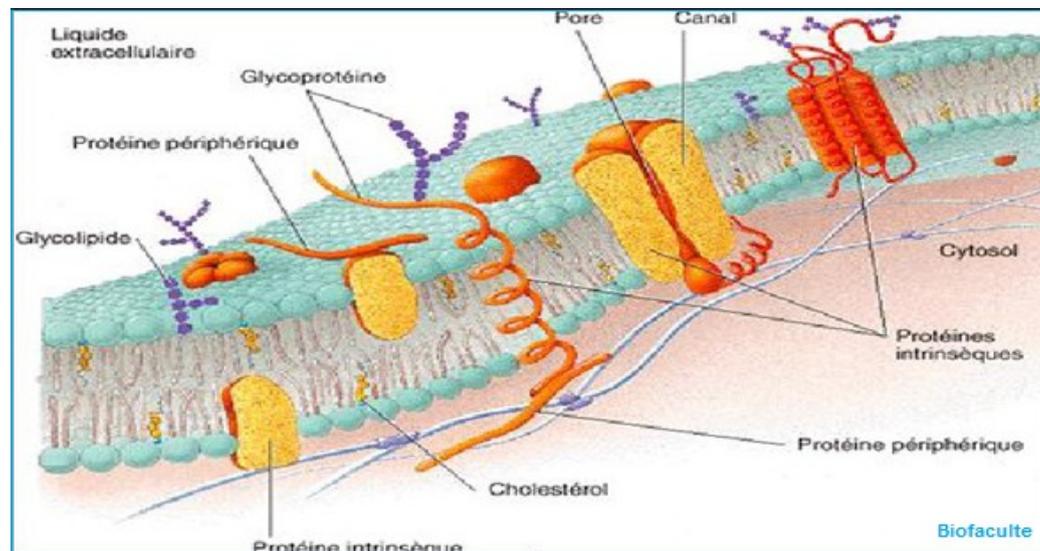
# La cellule

- Une membrane plasmique
- Un cytoplasme où baignent les organites
- Un noyau



# La membrane plasmique

- Transferts, échanges entre extérieur et intérieur
- Permet les réactions chimiques
- Liaisons entre les cellules pour former les tissus
  - Elles adhèrent ainsi les unes aux autres
  - Rigidité et résistance= protection
  - Fluidité des tissus//anti inflammatoire



Ch, Ginger n°Da 84740322174

# À retenir

- Toutes ces cellules forment des tissus qui eux mêmes forment des organes qui composent les systèmes qui composent l'organisme...
- Si ces cellules sont mal nourries.....
- D'où l'importance d'une alimentation de bonne qualité, variée et équilibrée....
- À commencer par les huiles végétales !

# Les lipides

- Tous les aliments apportant du gras
- 1/3 de nos besoins // 1gr par kg poids
- Actuellement beaucoup + et de mauvaise qualité !
- Pourtant rôle capital
  - Protection membranaire
  - Réserve énergétique
  - Isolation thermique
  - Constitution de certaines hormones et vitamines

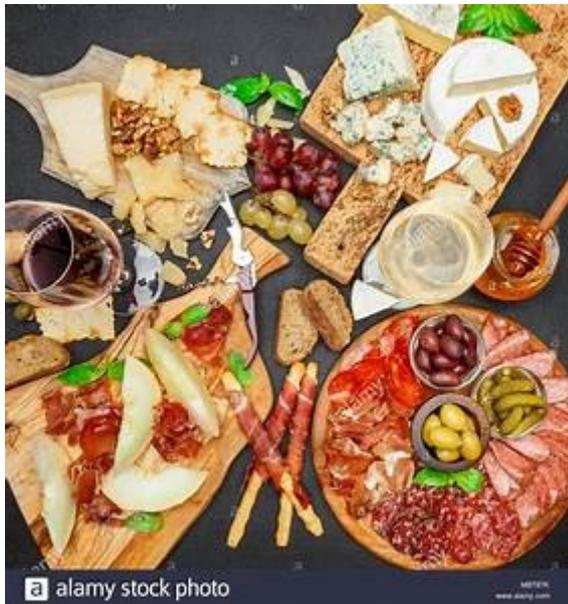


# **Actions sur :**

- Le système nerveux
- Le système endocrinien
- Le système vasculaire
- Le système immunitaire
- L'assimilation des vitamines liposolubles
- L'inflammation

# Les 2 familles d'acides gras

Les acides gras  
SATURES = **AGS**



Les acides gras  
INSATURES = **AGI :**

Les acides gras mono insaturés  
= AGMI

Les acides gras polyinsaturés =  
AGPI



# Les acides gras SATURES

## = AGS



- **Origine animale**
  - *Beurre, viande, lait, charcuterie...*
- **Origine végétale**
  - *Coco\*, palme, cacao*
- **Produits industriels**
- **Viennoiseries, pâtisseries...**
- **Se solidifient**
- **Pas de liaisons possibles**
- **Stables à la cuisson**



# Rôle des AGS

- Construction de la membrane cellulaire uniquement
- Pas ou peu de rôle dans les fonctions métaboliques
- **Trop grande consommation//stockés dans les tissus, encrassement...**



Ch, Ginger n°Da 84740322174

# Les acides gras insaturés = AGI

- **Essentiels et indispensables à la vie**
- Actions sur :
  - Les phénomènes inflammatoires
  - L'élasticité de la peau et des artères
  - Protection cardio-vasculaire
  - Protection de l'équilibre hormonal, immunitaire et cérébral
  - Équilibre LDL/HDL

# Deux types d'AGI

Les AGMI ( acides gras monoinsaturés)

- Les AGPI (acides gras polyinsaturés)



Ch, Ginger n°Da 84740322174

# Les AGMI

- Oméga 9
- Une seule liaison possible
- Forme liquide
- Cuisson possible/stable
- Protection cardio-vasculaire
  - Olive, arachide, avocat, noisette
  - Foie gras, confit d'oie ou de canard
  - Forme solide (durcissent au froid)



# Les AGPI

## Les oméga 3

- Huile de noix et noix
- Huile de lin et graines de lin
- Huile de germe de blé
- Huile de cameline
- Huile de chanvre
- crevettes
- Poissons gras des mers froides
- Graines de lin
- Graines de chia
- **Essentiels, on ne sait pas les fabriquer !**

## Les oméga 6

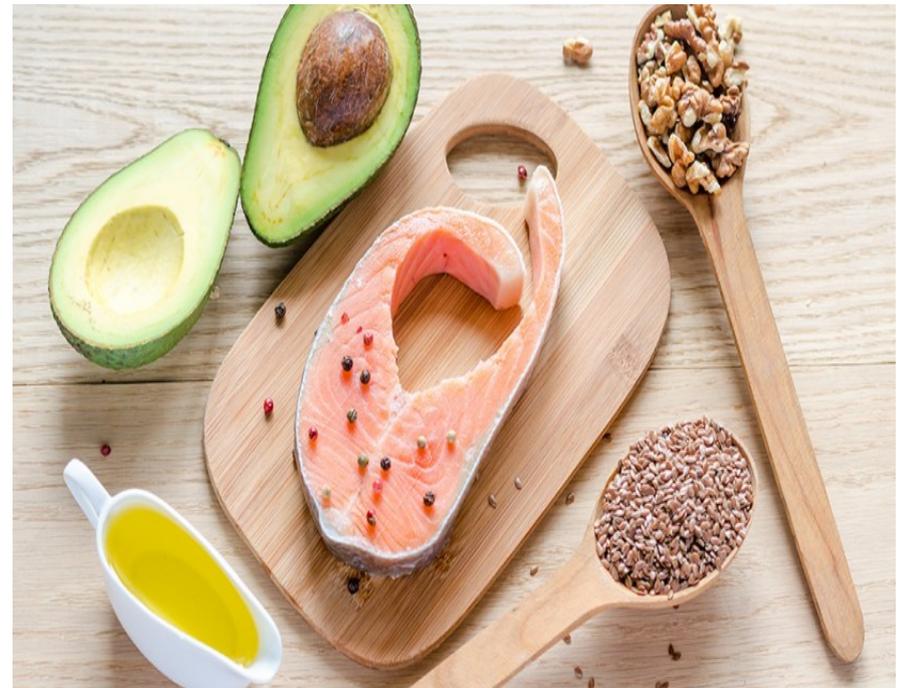
- Huile de tournesol
- Huile de carthame
- Huile d'onagre
- Huile de bourrache
- Fromages
- Charcuterie
- **Action sur l'inflammation et le cholestérol**  
**ATTENTION !!!**

# L'équilibre oméga3/oméga6

- Le rapport doit être de 1 pour 5
- Actuellement rapport de 1 pour 25 et + !

**DANGER !!!**

POURQUOI ?

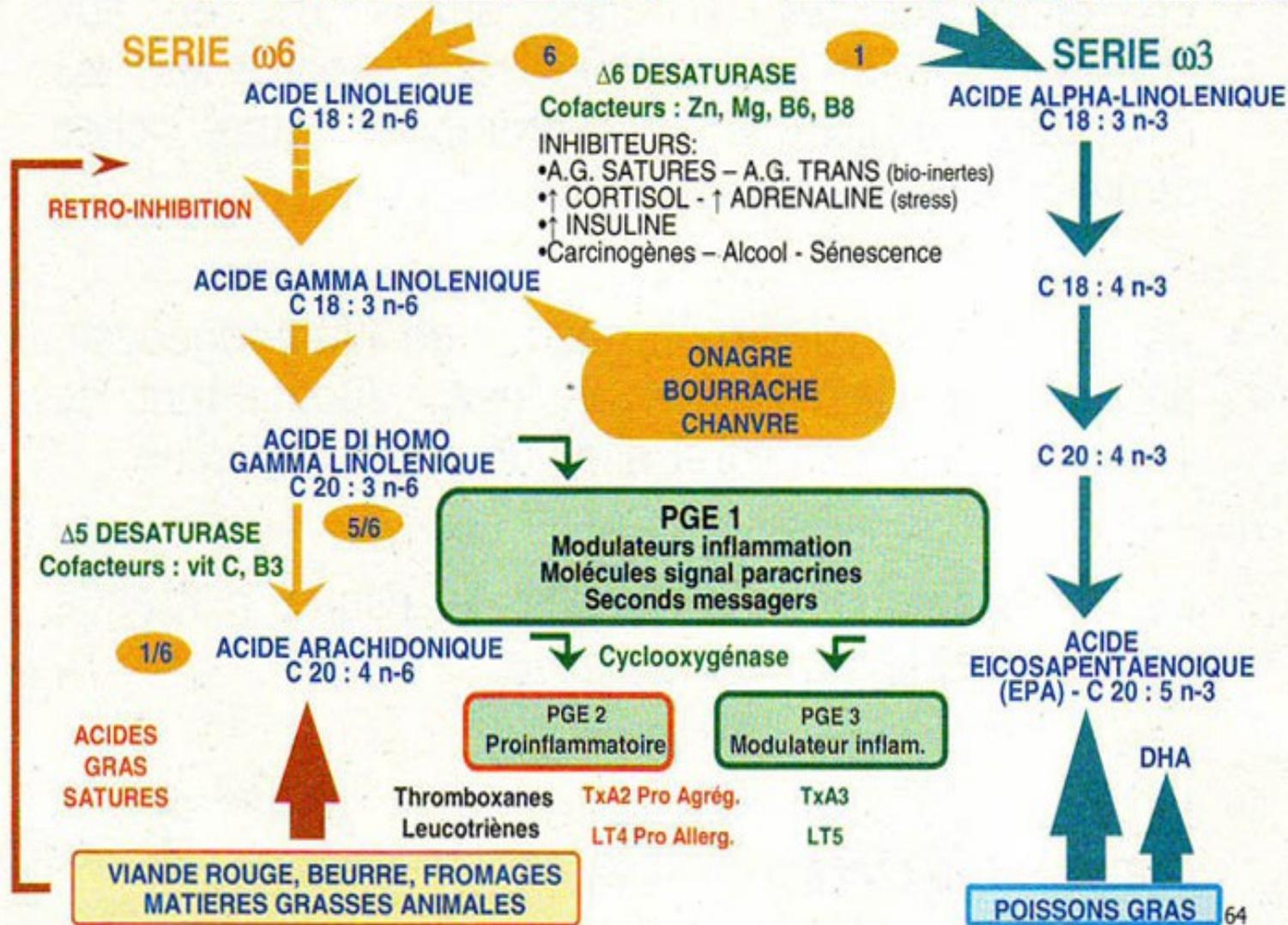


# METABOLISME DES ACIDES GRAS POLYINSATURES ESSENTIELS

ORIGINE VEGETALE

en g / 100g	PEPINS DE RAISINS	TOURNESOL	OLIVE
ACIDE LINOLEIQUE	70	69	10
ACIDE ALPHA-LINOLENIQUE	< 0,5	< 0,5	< 0,0

en g / 100g	LIN	CHANVRE	NOIX	COLZA
ACIDE LINOLEIQUE	20	56	58	21
ACIDE ALPHA-LINOLENIQUE	55	18	14	9



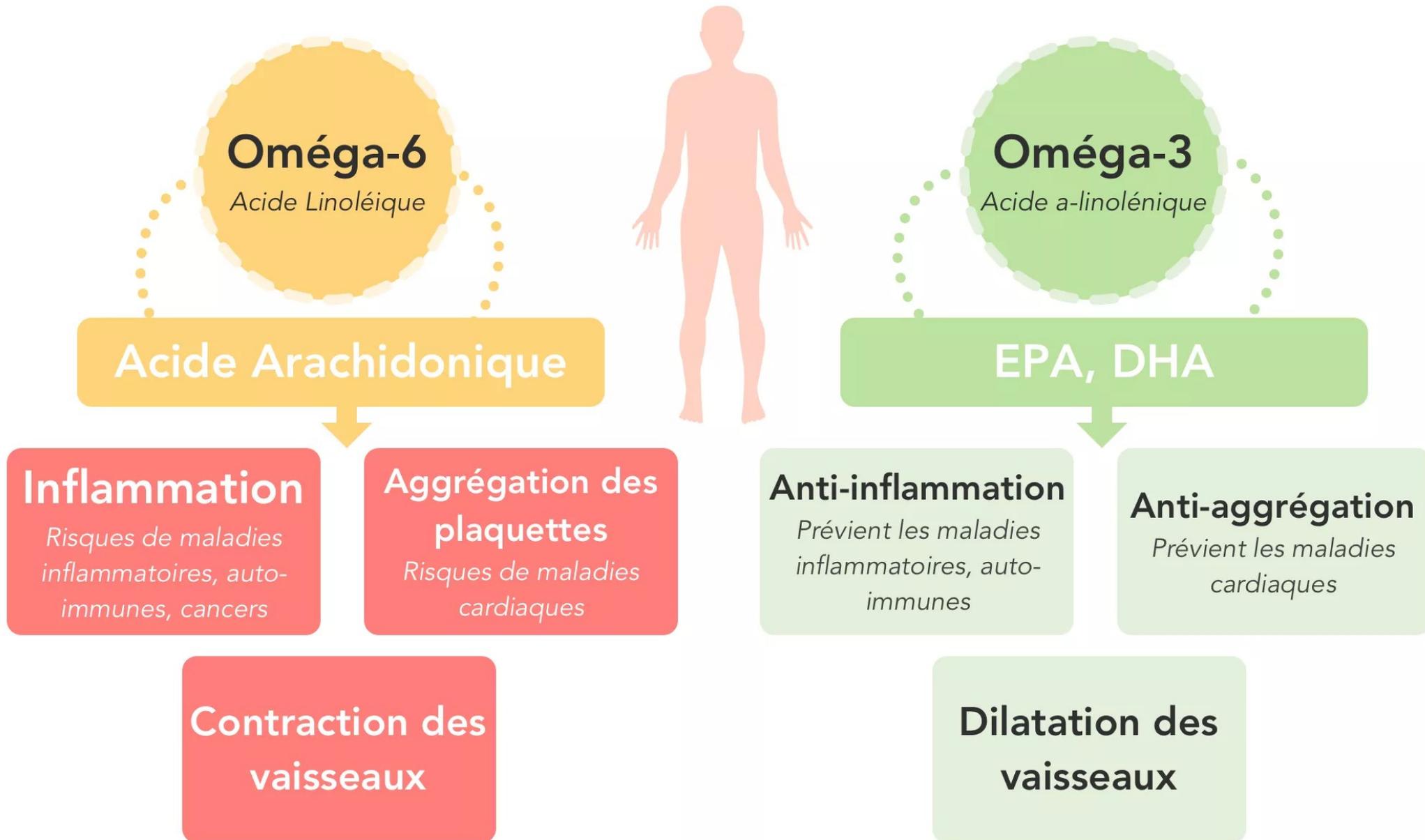
Les oméga-3 et les oméga-6 doivent subir un processus d'élongation et de désaturation pour être utiles au corps. Le principal problème est qu'ils utilisent tous les deux les mêmes enzymes pour se décomposer dans le corps, et produisent ce qu'on appelle les eicosanoïdes à partir de ce processus métabolique.

**Les eicosanoïdes d'oméga 6 sont pro-inflammatoires**

**Ceux d'oméga 3 anti-inflammatoire**

Étant donné que les deux acides gras doivent entrer en compétition pour la même enzyme, la conversion en oméga-6 diminue considérablement la conversion en oméga-3.

# Les oméga-3 et oméga-6



# Aliments riches en oméga-3

## Pour 500 mg d'EPA ou de DHA(2)

20 g de maquereau de l'Atlantique

25 g de saumon de l'Atlantique  
(élevage)

30 g de hareng de l'Atlantique ou du  
Pacifique

35 g de maquereau du Pacifique

30 g de saumon rose en conserve

40 g de saumon

50 g de sardines

50 g de truite arc-en-ciel (élevage)

65 g de thon blanc ) en conserve

100g de crevettes

## Mais aussi :

Graines de lin broyées

Graines de chia

Mâche

Cresson

Pourpier

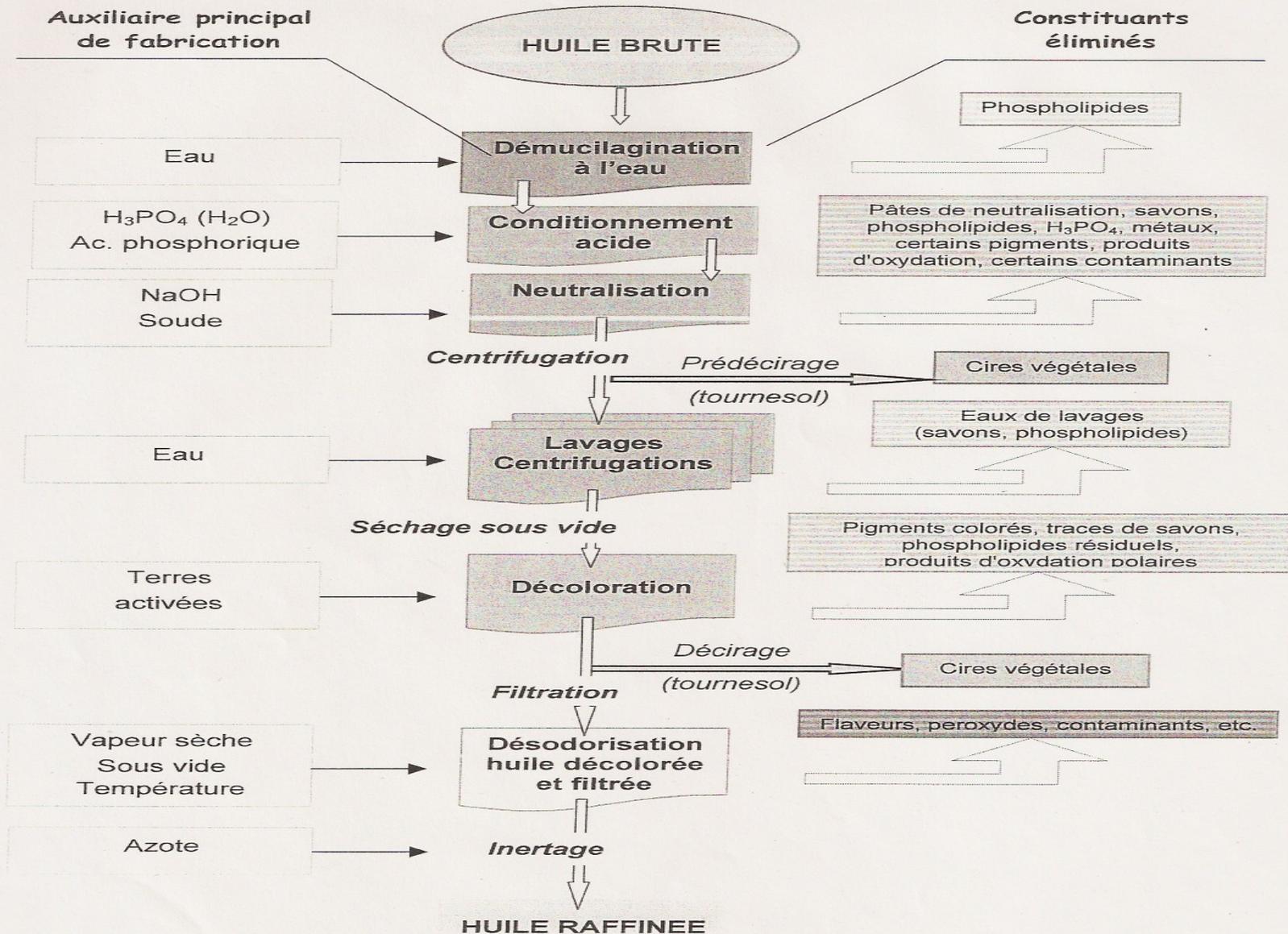
Jeunes pousses d'épinard

algues

# Quelles huiles choisir ?

- Qualité+++
- Première pression à froid ( non dégradées par transformations)
- De préférence bio
- Bouteille en verre teintée
- En petites quantités
- À varier





**LES ETAPES DU RAFFINAGE CHIMIQUE DES HUILES VEGETALES BRUTES**

# POUR CUIRE

- olive ( ne pas dépasser 210°)
- Sésame
- Arachide ( possible mais à limiter)
- Éliminer toutes les huiles riches en oméga 6 et 3
  - Structures moléculaires modifiées par la chaleur
  - Formation de produits toxiques
- Attention fritures , produits toxiques car oxydées
- Certains mélanges « cuisson » sont proposés, variétés hybrides moins fragiles à la cuisson donc moins toxiques



Ch,Ginger n°Da 84740322174

# POUR ASSAISONNER

- Varier et mélanger ( +oméga3 //- oméga 6)
- Plus d' huiles riches en oméga 3  
lin, cameline, noix, chanvre
- Colza, un bon équilibre 3/6
- Attention huile de pépins de raisin ....
  - Qualité ? Solvants ? Oméga 6 +++
- Des mélanges déjà prêts



# LA CONSERVATION

- Très important pour garder des produits de qualité
- Au placard : les 6 et 9
  - Olive, avocat, noisette, sésame
  - 6 à 9 mois
- Au réfrigérateur : les 3
  - Noix, colza, cameline, lin\*, chanvre, nigelle, chia
  - 2 à 3 mois

# SANS OUBLIER

- **L'huile de coco**

- Acides gras saturé à chaîne moyenne (acide caprylique) proche de celui du lait maternel
- Peu stockée sous forme de graisse dans l'organisme
- Innocuité de cette huile dans les pathologies cardiovasculaires
- Aide à la production d'énergie cellulaire
- Cuisson, friture, pâtisserie
- Cosmétique et gynéco

Ch, Ginger n°Da 84740322174



# truffes crues à la coco

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_truffe-crue-a-la-coco\\_349216.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_truffe-crue-a-la-coco_349216.aspx)

100gr de noix de coco

70gr de noix de cajou

Citron

Huile de coco

Sirop d'agave ou autre



Placer tous les ingrédients dans un mixeur (en réservant 50 g de coco pour la panure) et mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et épaisse. Si la texture est trop sableuse, ajouter de l'huile de coco, à l'inverse, si la pâte est trop liquide, ajouter de la coco râpée.

Façonner des boulettes de pâte avec les mains.

Rouler les boulettes de pâte dans la noix de coco râpée de sorte à bien les enrober.

Réserver au frais

# ET AUSSI

## Le Ghee ou beurre clarifié



- Recette indienne ancestrale
- Beurre cuit très longtemps à basse température
- Éléments du beurre dissociés puis filtrés
- Ne noircit pas (point de fumée plus élevé que le beurre normal)
- Pas de protéine de lait
- Plus sain que le beurre
- Très longue conservation
- Nombreuses vertus pour le corps et la santé
- S'utilise pour cuire ou frire mais peu pour tartiner

# Recette du beurre clarifié



- L'idéal est de stériliser les pots avant de les remplir comme on le fait pour conserver les pots de confiture. Le ghee dans son bocal fermé, placé dans un endroit sec, peut se conserver longtemps de préférence à l'abri de la chaleur et de la lumière. Il n'est pas nécessaire de le placer au réfrigérateur. Il se conserve au minimum un an dans de bonnes conditions.
- <http://www.cfaitmaison.com/culinaires/ghee-beurre-clarifie.html>

# Les autres gras...



- La purée d'amande
- La purée de sésame\*
- La purée de pistache.....
- Les oléagineux ( noix, noisette, amandes, noix du brésil...)
- Les graines (lin, chia, tournesol, courge, sésame...)



# Pourquoi les utiliser ?

## Chia et lin

Très riches en oméga 3

Magnésium

Potassium

Prévention cardio-vasculaire

Renforcement dents et os

Facilitent le transit

## Sésame, courges et tournesol

calcium, fer, magnésium et zinc

vitamine E

protéines

## Oléagineux et purées d'oléagineux

magnésium, fer, calcium, potassium

Vitamines dites « liposolubles » :  
A, groupe B et E

Protéines (jusqu'à 27 % suivant les fruits)

Fibres



# Comment les utiliser ?

Flan de **chia**

Graines de **lin** toujours  
broyées et crues  
//compote, yaourts,  
salades

**Graines Toastées :**

Yaourt, compote,  
salades, granola,  
gomasio .....

**Les purées  
d'oléagineux**

En tartinade+/- miel...

Avec des légumes

En mayonnaise ...



# flan de chia

<https://viehealthy.com/recettes-pudding-graines-de-chia/>

25 cl de boisson végétale fraîche

3 cuillères à soupe de graines de chia

Une poignée de mélanges de fruits secs et/ou d'oléagineux au choix (amandes, noix, raisins secs...)

Une poignée de fruits frais au choix (fraises, bananes, framboises, pommes...)

Du miel ou du sirop d'agave ou sirop d'érable (en option)



## Etapes de la préparation

Dans un bol, mélanger le lait de soja et les graines de chia.

Laisser reposer le mélange au frais une trentaine de minutes pour laisser gonfler.

Laver et découper les fruits choisis en petits morceaux et les poser sur le pudding de chia.

Concasser les fruits secs et les saupoudrer sur la préparation.

Ajouter éventuellement un filet de miel ou sirop d'érable ou d'agave pour sucrer légèrement.

nger n°Da 84740322174

# Attention aux « gras trans » ?

Hydrogénisation // processus chimique pour semi-solidifier , augmenter la conservation , rendre plus crémeux

Pâtisseries industrielles, pâte chocolatée, margarine, chips....



Cholestérol de mauvaise qualité , déséquilibre LDL/HDL , risque cardio vasculaire , inflammation...

Interdit au Canada depuis sept 2020



# Des huiles thérapeutiques

*avec avis d'un spécialiste*

- **Huile de pépins de courge (oméga6 et 9)**
  - Problèmes inflammatoires
  - Prostatite
  - Vermifuge
  - Pb buccaux dentaires
  - Attention contre indiquée si prise de lithium
- **Huile de périlla :**
  - Oméga3
  - Antiinflammatoire ostéo-articulaire
  - Anti allergique ( pollen, voies respiratoires)
- **Huile d'argousier :**
  - Oméga 7 ++
  - 3, 6 et 9
  - Vit A et E
  - Peau +++



Ch, Ginger n°Da 84740322174

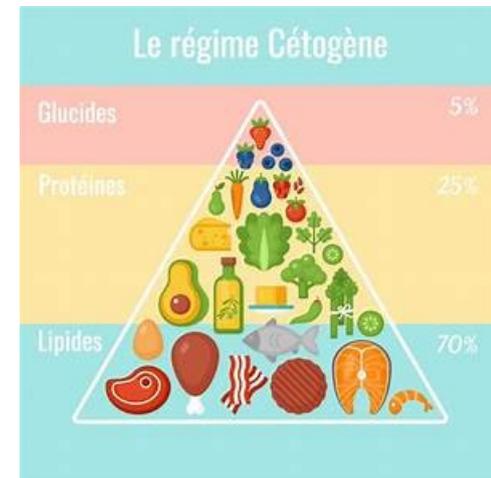
# Le régime cétogène

<https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=regime-cetogene>

Ce régime vise à réduire considérablement la consommation de glucides au profit des lipides pour provoquer un état de cétose.

## Caractéristiques du régime cétogène :

- Consommation très importante de lipides (75 % des apports)
- Apport en protéines inchangé
- Réduction considérable des apports en glucides



Entraîne des symptômes désagréables les premières semaines (grippe cétogène)

Perte de poids rapide

L'état de cétose aurait de nombreux bienfaits santé (regain d'énergie, protection contre certaines pathologies, etc.)

# **Au final comment mieux choisir « les gras » ?**

- Réduire le plus possible les acides gras saturés (charcuterie, fromages, viandes rouges)
- Cuisiner à l'huile d'olive (de qualité)
- Petits poissons et poissons des mers froides riches en oméga 3
- Oléagineux et graines
- Viandes blanches
- Rapport oméga3/6 de 1/5 à respecter
- Supprimer les margarines et autres gras trans
- **NE PAS OUBLIER DE SE FAIRE PLAISIR !**

# **Merci pour votre attention**



Ch, Ginger n°Da 84740322174