

Les graisses ne sont pas toutes nocives

Etes-vous de ceux qui surveillent méticuleusement leur consommation de graisses et leur taux de cholestérol? Ou de ceux dont le frigo ne contient que des produits tellement allégés qu'ils n'ont plus de goût?

L'obésité gagne du terrain. Or plus la moyenne de surcharge pondérale augmente, plus le discours des spécialistes en diététique et des autorités sanitaires en matière d'alimentation est omniprésent et complexe. Si le problème de l'obésité croissante est bien réel, les recommandations techniques et les règles draconiennes visant à bannir les graisses ne produisent pas l'effet voulu.

Il y a graisse et graisse

L'équation va de soi: celui qui mange plus que son corps ne consomme prend du poids! Et plus la graisse s'accumule sur les hanches et sur le ventre, plus le risque pour la santé est grand: le surpoids entraîne des perturbations du métabolisme, une pression artérielle élevée et du diabète. Bien que l'on montre encore et toujours du doigt les produits alimentaires riches en graisses, de nombreuses études scientifiques ont prouvé depuis longtemps déjà qu'une alimentation irrégulière et la consommation d'aliments à base de farine blanche ou trop riches en sucre, font autant de dégâts que les graisses du fast food du coin ou de la friteuse.

Un acharnement injustifié?

Depuis plusieurs décennies, les spécialistes de la diététique diabolisent les acides gras saturés et le cholestérol sous prétexte qu'ils favorisent les maladies cardiovasculaires. Exit donc le beurre, la crème et le fromage, remplacés par la margarine pour les tartines, les graisses végétales pour les sauces et le fromage maigre. Mais cette politique est-elle vraiment la bonne? A notre avis, non. Le raisonnement simpliste selon lequel les produits d'origine animale sont mauvais pour la santé et les produits d'origine végétale n'ont que des qualités ne tient pas la route.

L'exemple de la nature

Aujourd'hui, des «designers alimentaires» fabriquent diverses matières grasses, une pour chaque application ou presque, sans se préoccuper de l'origine des ingrédients ni de l'aspect technologique et énergétique de leur production: plus aucune trace de nature dans ces produits, même si la publicité illustre de vertes prairies et des fleurs des champs. En matière de graisses, la nature nous donne tout ce dont nous avons besoin. L'huile que nous fabriquons en pressant des graines, des pépins et des noix et le bon vieux beurre nous

Le beurre. Tout le reste n'est pas naturel. Des questions? www.beurre.ch



procurent tous les acides gras et les vitamines liposolubles indispensables à notre santé. Le reste n'est qu'une question de mesure.

Quel est le rapport entre la graisse et le cholestérol?

Les matières grasses sont indispensables à notre métabolisme, car elles nous fournissent de l'énergie mais aussi des vitamines liposolubles et des acides gras. L'évaluation des effets de certains aliments sur le taux de cholestérol passe par l'analyse des trois types d'acides gras que l'on trouve dans notre alimentation:

- les acides gras saturés
- les acides gras insaturés
- les acides gras polyinsaturés

Qu'est-ce que cela veut dire sur le plan de l'alimentation?

Le taux de cholestérol dans le sang est peu influencé par le cholestérol contenu dans les aliments que nous consommons. La quantité plus ou moins grande de cette substance que produit notre corps dépend en effet d'autres facteurs. Il est en revanche important d'opter pour les «bonnes» graisses et de préférer, par exemple, aux huiles riches en acides gras omega 6 insaturés (comme l'huile de tournesol) des huiles riches en acides gras insaturés comme l'huile de colza, qui contient par ailleurs aussi des omega 3. Cette approche vous permet de faire baisser votre taux de cholestérol total et d'améliorer l'équilibre entre le «bon» et le «mauvais» cholestérol. Le taux de triglycérides, autre type d'acide gras, dans le sang dépend quant à lui de la teneur en hydrates de carbone des aliments. De nombreuses études scientifiques récentes ont démontré qu'un régime pauvre en graisses et riche en hydrates de carbone et en sucre avec beaucoup de pain, de céréales sucrées, de riz, de pâtisseries et de douceurs entraînait une augmentation de la triglycéridémie qui mettait la santé en danger.

Conseils à suivre:

- faire régulièrement de l'exercice physique
- ne pas fumer
- garder son poids de forme. Pour en savoir plus: www.swissmilk.ch/maigrir
- manger équilibré, selon la pyramide de l'alimentation. Pour en savoir plus: www.swissmilk.ch/pyramide

SURVEILLER LES GRAISSES

- Faites attention aux graisses cachées que l'on trouve dans les pâtisseries, les douceurs, les aliments (pré)frits ou panés, les chips et les snacks, la charcuterie, les sauces à salade grasses et les marinades, les plats précuisinés.
- Mangez tous les jours 3 portions de légumes et 2 portions de fruits.
- Consommez les féculents avec modération. Préférez les aliments à base de farine complète et renoncez aux produits trop raffinés.
- Mangez tous les jours 20 à 30 g (2 cs) de noix et de graines, riches en précieux acides gras, sels minéraux et vitamines.
- Mesurez les quantités de graisses ingurgitées avec une cuiller pour mieux gérer votre consommation.

Beurre

Gut gewählt



Optez pour de l'huile de colza pour la sauce à salade. Elle contient de précieux acides gras Omega 3. Et remplacez la mayonnaise par du séré ou du yogourt.



Utilisez pour vos préparations une graisse qui résiste à la chaleur. La crème à rôtir en bouteille est très pratique et facile à doser.



Un peu de beurre sur une tartine pour une alimentation saine et naturelle.



Faire ses gâteaux et ses biscuits soi-même permet d'éviter les graisses trans néfastes.