

SÉRIE  
COMMENT BIEN  
CHOISIR AU  
SUPERMARCHÉ?  
N°5



CHLOÉ DE SMET, DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE (CHLOEDESNET.COM)

# Au rayon des matières grasses

Le gras, ce mal aimé des années 80, connaît un retour en... grâce. Mais si certaines formes sont bénéfiques, d'autres restent à éviter. Petit topo avec notre diététicienne.

TEXTE CHLOÉ DE SMET, DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE, CHLOEDESNET.COM COORDINATION ANNE DEFLANDRE

## QUELLES SONT LES BONNES ET MAUVAISES GRAISSES ?

Les matières grasses contenues dans le beurre, les huiles, les margarines... renferment des acides gras, dont certains sont bons pour notre santé et d'autres moins.

→ **Les acides gras polyinsaturés** Tout le monde connaît les oméga-3 et leurs bénéfices sur la plasticité des vaisseaux sanguins ainsi que leurs propriétés anti-inflammatoires. Ils font partie de la famille des acides gras polyinsaturés, dont certains sont même essentiels car non synthétisés par l'organisme. On les retrouve surtout dans certaines huiles végétales et dans les poissons gras. Cette famille comprend également les oméga-6, tout aussi essentiels, mais souvent trop présents dans notre alimentation par rapport aux oméga-3.

→ **Les acides gras mono-insaturés** (les

oméga-9) sont bons pour le cœur. On les trouve principalement sous forme d'acide oléique, dans l'huile d'olive par exemple.

→ **Les acides gras saturés** Les dernières études mettent en évidence que plus que le type d'acides gras saturés, ce serait leur matrice qui déterminerait leur côté néfaste. Les charcuteries seraient donc à éviter mais le beurre, le fromage et les viandes pourraient être réhabilités, à condition de les consommer sans excès.

→ **Les acides gras trans** Ils ont subi une modification physico-chimique pour les faire passer de l'état liquide à l'état solide à température ambiante. À fuir ! On les retrouve dans les huiles (partiellement) hydrogénées et dans certains biscuits, pâtes à tartiner, céréales et margarines industriels.

## LESQUELLES CHOISIR ?

### L'huile d'olive

La meilleure est l'huile d'olive vierge extra (obtenue par simple pressage), dont le taux d'acidité ne dépasse pas 1%.

**Les +** Composée d'oméga-9, elle peut être utilisée régulièrement sans crainte.

**Les -** Choisie vierge extra, il vaut mieux la réserver aux cuissons douces et assaisonnements pour maintenir son goût et ses propriétés. Pour la cuisson, l'huile d'olive vierge (non extra) convient.

**L'huile de tournesol**

Elle est couramment utilisée, généralement dans sa version raffinée.

**Les +** Elle est riche en vitamine E et de goût neutre.

**Les -** Riche en oméga-6, elle ne devrait pas être consommée au quotidien.

### L'huile ou beurre de coco

**Les +** Ses vertus sont conférées par les triglycérides à chaîne moyenne (TCM) dont la métabolisation suit une voie différente des autres lipides et pourrait agir sur la production d'énergie et la protection du cerveau. Son point de fumée est assez élevé.

**Les -** Elle est composée majoritairement d'acides gras saturés, il ne faut pas en abuser.

### L'huile de colza

**Les +** Vierge, elle contient une belle proportion d'oméga-3.

**Les -** On achète souvent de l'huile de colza raffinée. La version vierge a un goût prononcé qui ne se marie pas avec tout. Elle ne supporte pas la cuisson dès 100 °C.

### L'huile d'arachide

**Les +** Raffinée, elle est très stable à la cuisson et a un goût neutre.

**Les -** Riche en oméga-6, il faut éviter de la consommer tous les jours.

### L'huile de lin

**Les +** Riche en oméga-3, elle est recommandée en consommation régulière.

**Les -** Très fragile, il faut la conserver au frigo à l'abri de la lumière. Et elle ne se consomme qu'à froid.

### L'huile de noix

**Les +** Riche en oméga-3, sa consommation régulière est recommandée.

**Les -** Très fragile, il faut la conserver au frigo à l'abri de la lumière et la consommer uniquement à froid.

PRUDENCE À LA CUISSON : CHAQUE PRODUIT A UN POINT DE FUMÉE PRÉCIS QU'IL NE FAUT PAS DÉPASSER.

## Que penser des mélanges d'huiles ?

Certains mélanges sont formulés pour mieux supporter la cuisson et d'autres pour assaisonner les plats de manière équilibrée. Mieux vaut lire attentivement les étiquettes car ces mélanges contiennent parfois des huiles raffinées.

### Les margarines

Leur composition est très variable. La version classique contient 80 % de lipides, autant que le beurre.

**Les +** Elles sont stables à la cuisson, neutres en goût et faciles d'utilisation. Certaines contiennent un profil en oméga-3 favorable, d'autres des phytostérols pour faire baisser le taux de cholestérol.

**Les -** Ce sont des produits ultratransformés qui nécessitent l'ajout de nombreux additifs. Ils peuvent être composés d'huile de palme, riche en graisses saturées (et pas très écologique), ou d'huiles végétales (partiellement) hydrogénées, vectrices d'acides gras trans.

### Les purées d'oléagineux

Purée d'amandes, de noisettes, beurre de cacahuète se font une place sur nos tables de petits-déjeuners.

**Les +** Riches en graisses polyinsaturées, elles sont moins grasses que le beurre et contiennent naturellement des vitamines liposolubles.

**Les -** Certains produits bon marché

sont mélangés à des huiles de palme ou végétales hydrogénées et peuvent contenir des additifs ainsi qu'une quantité non négligeable de sucre et de sel.

### Le beurre

Le beurre peut être « nature », salé ou même aromatisé, de baratte (non centrifugé), pasteurisé ou au lait cru.

**Les +** C'est une source de vitamine A.

**Les -** Comme il est riche en matières grasses saturées, il faut le consommer avec parcimonie. Il est en outre difficile à tartiner à la sortie du frigo.

### Les beurres légers et matières grasses frigotartinables

Ils sont élaborés à partir de beurre, de protéines lactiques et d'épaississants. Les produits laitiers à tartiner en dessous de 41% de M.G. contiennent une bonne dose d'additifs pour compenser le manque de matière grasse.

**Les +** Ils sont frigotartinables et pauvres en matières grasses pour certains.

**Les -** Moins ces produits sont gras, plus ils contiennent des ingrédients ultratransformés et des additifs.

## Mémo

Choisir les produits bruts, contenant le moins d'additifs possibles.

**Pour la santé du cœur** Les huiles végétales contenant des oméga-3 ou 9 et les purées d'oléagineux plutôt que les matières grasses allégées.

**Pour la cuisson** Une huile d'olive vierge jusqu'à 220 °C et de temps en temps un beurre clarifié pour les cuissons jusqu'à 250 °C.

**Pour la friture** Une huile ou un mélange d'huiles raffinées ou une graisse de bœuf sont nécessaires pour pouvoir monter en température sans risque. À limiter à maximum 1 fois / 15 jours.

**Pour assaisonner** Les huiles riches en oméga-3 : lin, noix, colza (vierge).

**Pour tartiner** Un peu de beurre ou des purées d'oléagineux sans additifs.

## ALLER PLUS LOIN

→ Retrouvez Chloé De Smet, avec qui nous avons réalisé cette série, sur son site, [chloedesmet.com](http://chloedesmet.com), son blog et sur les réseaux sociaux. Vous y découvrirez de nombreuses astuces et recettes pour manger mieux en toute gourmandise !

→ Chloé De Smet et Anne Deflandre, journaliste Nutrition de Femmes d'Aujourd'hui participeront à l'émission *Tendances Première*, sur La Première le 24 juin vers 10 h. ●