



8 bonnes raisons le gras



Une révolution. Les experts de l'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments), il y a quelques mois, se sont très sérieusement penchés sur les graisses dans notre alimentation. Et ont finalement révisé leur position, en augmentant les apports nutritionnels recommandés. Ainsi, désormais, 35 % à 40 % de ce que l'on avale devrait être une matière grasse. Pourquoi ?

1 Sans gras dans le corps... pas d'énergie !

On pense souvent au sucre comme carburant immédiat quand on a un coup de mou ou besoin de tenir le choc. Pourtant, si on n'a pas de friandise sous la main, on peut compter sur nos réserves de pep cachées : nos graisses. On y puise jusqu'à 90 % de notre énergie. Pour éviter les pics de fatigue, le « gras » doit donc représenter pas moins de 1/3 de nos apports caloriques, soit entre 75 et 80 g de lipides par jour. Pour mémoire, 1 œuf ou 1 verre de lait entier en apporte 5 g, 150 g de steak haché 6 g, 1 cuillère à soupe d'huile végétale 10 g et une poignée d'amandes 15 g.

Il véhicule les arômes

2

Difficile de concocter de bons petits plats sans un minimum de matières grasses ! En effet, la plupart des arômes se fixent dans les matières grasses et c'est par leur biais que leur saveur se révèle en bouche. Pour satisfaire nos papilles, mieux vaut donc s'autoriser la cuillerée d'huile d'olive dans la poêle, même si on a décidé de cuisiner « light ».

WALTER CHIN/TRINK/ARGHIVE





nutrition

de fondre pour

On a tendance à le traquer, sous toutes ses formes, pour garder la ligne. Mauvaise idée, car on en a besoin. Et, bien dosé, il aide à mincir.

par Laura Chatelain

3

Les pros de la minceur vantent ses vertus

Régime portfolio anticholestérol, régime IG, régime paléo... les méthodes récentes pour perdre du poids réhabilitent le gras. Plus question de condamner toutes les graisses, seulement de limiter celles qui sont « saturées » (plutôt dans les charcuteries, les plats industriels) qui pourraient augmenter l'appétit en brouillant le signal de satiété. D'ailleurs, éliminer tout gras de son assiette ne suffit pas à perdre du poids, simplement parce qu'on a mécaniquement tendance à consommer plus de sucres pour compenser. Alors, on dit non aux régimes « secs » et oui aux bons gras !

4

A trop traquer les graisses, la peau s'assèche

Notre épiderme tiraille malgré un tartinage intensif de crème ultra-nourrissante ? Le problème vient peut-être de l'intérieur... Car la membrane des cellules de notre peau qui retient l'eau est constituée d'acides gras. Pas assez de graisses au menu et c'est la fuite d'eau, la déshydratation assurée. En outre, le film hydrolipidique qui, comme son nom l'indique, est composé d'eau et de gras, finit par ne plus jouer son rôle protecteur. Si nos cosmétiques riches en huile d'onagre ou de bourrache réhydratent en surface, il reste indispensable de faire le plein d'acides gras via notre assiette. On mise sur les poissons type maquereau ou sardine, les oléagineux (amandes, noix...) et les huiles végétales (colza, noix, olive, tournesol...) qui, en plus, sont une excellente source de vitamine E, un antioxydant, gage d'une peau plus élastique !

5

Le corps ne sait pas fabriquer tous les acides gras

Notre organisme en produit certains, mais pas ceux que l'on qualifie d'« essentiels ». Ce sont les omégas 3 et 6. Quand on en manque, le bilan n'est pas brillant : baisse de la vision, fatigue intellectuelle et, même, paradoxalement, difficulté à perdre du poids. A priori, nul besoin de miser sur des compléments alimentaires si on met des poissons gras au menu au moins deux fois par semaine et que l'on utilise des huiles végétales. Reste à prendre les bonnes doses : on devrait consommer environ 4 fois plus d'omégas 6 que d'omégas 3 pour en tirer des bénéfices. Mais la plupart d'entre nous consomment près de dix fois plus d'omégas 6. L'équilibre attendu n'est pas au rendez-vous. Pour y parvenir, on limite l'huile de tournesol (riche en omégas 6) et on privilégie celles de colza, de noix ou de lin (sources d'omégas 3) pour l'assaisonnement.

6

Certaines graisses captent le cholestérol

Notre taux de cholestérol crève le plafond ? Ce n'est pas forcément parce qu'on mange trop gras, mais peut-être parce qu'on ne mise pas sur les bonnes matières grasses. Les graisses dites saturées (dans les aliments d'origine animale, mais aussi dans les produits industriels type biscuits, plats cuisinés...) ont tendance à le faire augmenter. En revanche, les omégas 6, qui facilitent l'oxydation des lipides, aident à diminuer le mauvais cholestérol (LDL), et les

Où le gras est-il le plus dangereux ?

Pour rester en bonne santé, mieux vaut avoir de bonnes cuisses ou des fesses généreuses qu'un petit bidon ! C'est ce que montre une étude américaine publiée en août 2012 : le risque de diabète, d'hypertension, et donc de maladies cardio-vasculaires, augmente en cas d'embonpoint localisé au niveau du ventre. Ces graisses abdominales, qui se situent près du foie, conduisent les graisses dans la circulation sanguine. De quoi se remettre aux abdos illico. Un indicateur ? 88 cm, c'est le tour de taille correct. Au-delà, les médecins estiment que les facteurs de risque augmentent. Bon à savoir : 1 kg en moins sur la balance, c'est 1 cm de moins à la taille...





nutrition 8 bonnes raisons de fondre pour le gras



JE SUIS PERDUE AU RAYON DES HUILES...

Olive Riche en omégas 9, elle supporte bien la cuisson. Idéale pour le filet d'huile dans la poêle ou le poisson en papillote.

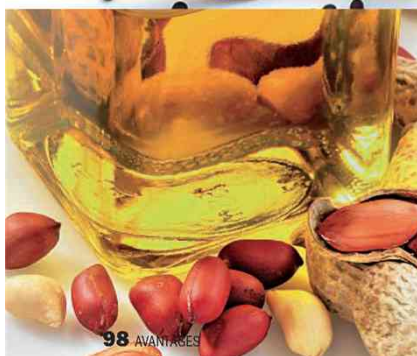
Tournesol Pratique, elle s'utilise aussi bien en assaisonnement qu'en cuisson au four ou à la poêle. Mais comme elle est très riche en omégas 6 (consommés déjà en excès), mieux vaut la remplacer ou l'utiliser en alternance avec l'huile d'olive ou de colza.

Colza Riche en omégas 3, dont on a tendance à manquer. Elle réagit mal à la cuisson mais est idéale pour l'assaisonnement.

Arachide Egalement trop riche en omégas 6 par rapport aux omégas 3, elle est à limiter. On la réserve pour les fritures, de temps en temps, car elle supporte bien la chaleur.

Huiles composées Mélange de tournesol, colza, olive, pépins de raisin, etc., elles permettent de varier les apports en acides gras sans utiliser 4 bouteilles différentes.

L'étiquette doit indiquer un ratio omégas 6/omégas 3 inférieur à 5/1. Par exemple, Isio 4 et Isio 4 Olive de Lesieur ou celles de la marque Quintesens, spécialement étudiées pour fournir les bons apports (infos sur <http://quintesens-bio.com>).



omégas 3 à augmenter le bon (HDL). Du coup, remplacer régulièrement le beurre par une margarine végétale ou les viandes grasses par du poisson gras suffit parfois à redresser la barre.

Un cerveau bien huilé carbure

7

On croyait que nos cuisses (ou nos fesses) étaient la zone la plus grasse de notre anatomie. Faux, c'est notre cerveau, composé à 60 % d'acides gras essentiels ! Pour une concentration et une mémoire au top, il n'a donc pas besoin que de sucres, mais aussi d'acides gras, qui stimulent la régénération des cellules cérébrales et la bonne communication entre elles. Indispensable notamment : le DHA, de la famille des omégas 3, qu'on trouve principalement dans le poisson.

8 Le gras nous remonte le moral

Arme fatale pour retrouver le sourire ? Oui, et pas seulement parce que se lâcher sur le pot de Nutella reconforte en cas de blues ! En 2011, des chercheurs belges ont souligné que le gras, quel qu'il soit, atténue bel et bien la sensation de tristesse, sans que le goût de l'aliment entre en cause (les graisses avaient été injectées directement dans l'estomac). Mais il y a des options « bonne humeur » plus diététiquement correctes que d'autres. Par exemple, un pavé de saumon ou une bonne salade assaisonnée à l'huile de noix. L'idée : faire le plein d'omégas 3 pour éviter déprime et sautes d'humeur. En 2008, l'Inserm avait déjà montré le lien entre un taux élevé d'omégas 3 dans le sang et des symptômes dépressifs moins fréquents chez des personnes âgées, tandis qu'une étude de 2009 notait une diminution de ces mêmes symptômes chez des femmes ménopausées prenant une supplémentation en huile de poisson. L'explication ? Ces acides gras jouent un rôle important dans la production des neurotransmetteurs du « bonheur », type sérotonine, noradrénaline et dopamine. Les omégas 3 activent aussi la sécrétion de la mélatonine, indispensable pour ne pas succomber au blues hivernal.

PHOTOS SHUTTERSTOCK.COM

Merci au Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service nutrition à l'Institut Pasteur de Lille.