

Sources AF.Creff (diététique sportive), ANC 2001 (apports nutritionnels conseillés) du CNRS

Ce qu'il vous faut savoir sur les « graisses »

Les corps gras sont constitués de lipides ; on distingue les lipides simples à rôle énergétique principalement (triglycérides, cholestérol) des lipides complexes qui sont des constituants cellulaires (rôle plastique) ; ils sont aussi d'indispensables vecteurs pour les vitamines liposolubles (ADEK, celles que l'on trouve donc dans les aliments gras), et molécules de base pour les hormones stéroïdes ; au niveau musculaire ils jouent un rôle important dans le transport d'électrons et dans l'activation du mécanisme de la pompe à sodium (contraction). Le maillon de la chaîne lipidique s'appelle acide gras ; on différencie les AGS (saturés), AGMI, AGPI (mono et poliinsaturés) et AGE(essentiels=non synthétisables par l'organisme). L'organisme a une réserve lipidique (tissu adipeux= « masse grasse ») indispensable : lutte contre le froid, relais de l'énergie glucidique. Un homme de 70 kg a environ 10 kg de graisse de réserve soit près de 100 000 calories !! (contre seulement 3000 calories de glycogène, forme de stockage du glucose).

La digestion des lipides n'est possible qu'après leur émulsion (imaginez l'eau dans l'huile !) par les sels biliaires que stocke la vésicule biliaire, petite poche située sous le foie. Leur digestibilité est d'autant meilleure que leur point de fusion est plus bas (corps gras riches en AGPI), et que les chaînes d'acides gras sont courtes.

Les sources alimentaires

L'origine des corps gras est soit animale : Beurre (82% de lipides), source essentielle de vitamine A (rôle pour la vue et anti-infectieuse); cru ou fondu il se digère bien.

Crème fraîche (30%), source de vitamines liposolubles
Saindoux, sans intérêt

soit végétale : diverses huiles végétales (100%), issues des graines et fruits dits oléagineux (noix, olive, maïs...), source essentielle de vit E (puissant antioxydative = anti-vieillessement), et d'AGE.

Selon la nature et teneur en AG leur intérêt sur la santé varie.

Les graisses alimentaires sont visibles (corps gras d'ajout, sauces) ou cachées (viandes, charcuteries, poissons, œufs, fromages, pâtisseries et viennoiseries, chocolat).

Concrètement, utilisation et besoins

Eviter leur cuisson. Si besoin graissez le fond de la poêle avec un sopalin huilé (préparations telles que crêpes, omelette, poisson) de manière à former une fine pellicule antiadhésive complémentaire d'un ustensile de cuisson en bon état et antiadhésif si possible.

Types de cuisson conseillés : à l'étouffée, vapeur, court-bouillon, broche, rôti et papillote au four, au grill et barbecue de temps en temps -- ! plats cuisinés industriels! --
Les sautés, rissolés, en sauce (ragoût), fritures et beignet sont déconseillés .

Par jour : 10 à 15 g de beurre doux (tartines, fondu sur pâtes, légumes ou viande grillée)
20 à 25 g (2 cuill. Soupe à 2,5) d'huile (assaisonnement) Olive + Soja ou Colza.

Veillez à leur bonne conservation : à l'abri de la lumière, bien bouchées, en petit volume (achetez de petites bouteilles de préférence, magasin bio recommandé pour ce genre de produit), et même au frais (l'huile d'olive durcit un peu mais retrouve son aspect normal à t° ambiante) pendant que vous êtes en déplacement durable. Aussi n'ajoutez la vinaigrette sur les salades, ou le filet d'huile sur le poisson papillote, légumes vapeur... qu'au moment de passer à table !!

Que penser des margarines ? Ce sont selon moi des produits industriels, donc peu intéressants; elles sont vantées pour leur taux en matière grasse (les « allégées »), et pour la qualité de leurs acides gras, ou encore leur richesse en vit E. Préférons des produits simples et « naturels » (non transformés) : les fruits oléagineux (amandes, noix...) et les huiles diverses de qualité BIO- 1^{ère} pression à froid !

Les aliments qui « cachent » leurs graisses renferment très souvent des acides gras saturés, dont notre alimentation est souvent trop riche. Pour la santé on recommande, (outre la consommation journalière d'huile végétale), de profiter des poissons gras (simplement passés sous le grill du four quelques minutes ou en papillote accompagnés d'un jus de citron) : Capelan, maquereau, sardine, saumon, thon frais, truite saumonée notamment ; ils sont une bonne source d'AGI (comme les huiles donc !) et contribuent à satisfaire la répartition suivante en vue d'un bon entretien cardiovasculaire à long terme :
Les lipides totaux doivent couvrir 30% de l'AET (apport énergétique total) et se répartir de la façon suivante 1/4 AGS, 1/2 AGMI, 1/4 AGPI.

CC : Il s'agit donc de ne pas abuser des viandes et fromages, juste ce qu'il faut pour tirer bénéfice de l'apport protidique +zinc d'une part, du calcium d'autre part, d'éviter pâtisseries du commerce (préférer une bonne tarte maison !!) et viennoiseries et de veiller à couvrir le besoin journalier en huile, tout en consommant régulièrement si votre goût le permet du poisson gras.