

MATIÈRES GRASSES, stop à la diabolisation !

Qu'il s'agisse de mincir ou de garder un bon état de santé, la chasse au gras devient parfois une obsession. Pourtant, on en a besoin pour vivre. Que faire ? Opter pour les bons lipides et les bonnes quantités.

par Julie Martory



Diabolisés, les lipides sont souvent montrés du doigt dans la prise de poids. « Tout simplement pour une raison mathématique : les lipides apportent 9 kcal/g, contre 4 kcal/g pour les glucides et les protéines », explique Florence Piquet, diététicienne nutritionniste. Donc oui, les lipides participent aux kilos superflus s'ils sont ingérés en trop grande quantité. De là à vouloir les réduire de façon drastique, non ! Car, parallèlement à leur rôle énergétique, ils apportent des acides gras, dont certains sont essentiels.

J'AI BESOIN DE LIPIDES POUR...

Un cerveau performant : constitué à 60 % de graisses, le cerveau a besoin d'un certain apport en bons lipides pour éviter les coups de blues et les trous de mémoire.

Des cellules en bon état : en tant que constituants des membranes de nos cellules, les lipides jouent un rôle primordial relativement aux échanges cellulaires. Pour fonctionner de façon optimale, ces membranes doivent être souples, et cette souplesse dépend de la qualité des graisses apportées par l'alimentation.

Des vitamines assimilées : les lipides sont en effet indispensables au transport des vitamines (A, D, E et K), ainsi qu'à la synthèse des hormones.

Une protection anti-inflammatoire : certains acides gras, comme les fameux oméga 3,

exercent un rôle protecteur au niveau du cœur et du cerveau, ainsi qu'une action anticancer. **Un bouclier antioxydant :** ces mêmes acides gras représentent aussi l'arme numéro un contre les radicaux libres, ces petits électrons fous qui accélèrent le vieillissement de la peau mais aussi, plus en profondeur, de tous les tissus. Dans le cadre d'une pratique sportive, les (bons) lipides sont importants pour réparer les muscles après l'effort physique, générateur de radicaux libres. **Garder la ligne :** les acides gras sont, pour certains, des stimulateurs de production de leptine (une hormone coupe-faim) qui aident aussi à se sentir rassasiée et donc... à ne pas se jeter sur le sucre ! Les oméga 3 auraient également pour vertu de stimuler le métabolisme (et de faire brûler ainsi plus de calories), voire, pour la DHA, (un acide gras de la famille des oméga 3), d'inhiber la formation et le remplissage des cellules graisseuses.

JE CHOISIS LES BONS LIPIDES

Si tous les lipides sont composés d'acides gras, on distingue, en fonction de leur structure chimique, les acides gras saturés et ceux insaturés. « On trouve les premiers dans la viande, la charcuterie, les produits laitiers, les graisses d'origine animale (beurre, crème fraîche) et aussi dans certaines huiles végétales comme celles de palme ou de coco », explique la spécialiste. Et, vous l'aurez compris : en excès, les acides gras

Une carence en bons acides gras peut entraîner frilosité, troubles du sommeil ou des règles, moral en berne, mauvaise mine, etc.

saturés ne sont pas des amis. Parmi leurs méfaits, ils augmentent le taux de mauvais cholestérol. Au rayon des « mauvaises » graisses, citons aussi les acides gras trans. On les trouve naturellement en faible proportion dans la viande et les laitages, puis, de façon plus problématique – et artificielle –, dans de nombreux produits industriels, suite à l'hydrogénation des huiles végétales. À côté, les acides gras insaturés font figure de bonnes graisses. Parmi eux, on distingue les mono-insaturés (huile d'olive, d'arachide, fruits oléagineux, avocat) et les poly-insaturés (huiles de lin, de colza, de noix, poissons gras...). C'est dans cette dernière catégorie que l'on retrouve les acides gras essentiels, avec pour chefs de file les oméga 3 et 6.

JE CONSOMME LES BONNES QUANTITÉS

Selon les dernières recommandations de 2010 de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), les lipides devraient représenter 35 à 40 % de notre apport calorique quotidien, contre 40 à 55 % pour les glucides et 15 % pour les protéines. « On peut éventuellement descendre jusqu'à 30 % en cas de régime », estime notre expert. Mais inutile de vouloir aller en deçà : c'est inefficace à long terme pour la perte de poids, rappelle l'Anses.

Ma journée type bonnes graisses

	ALIMENTS	LIPIDES
Petit déjeuner	1 fruit	-
	2 tartines de pain complet	-
	10 g de beurre	8,2 g
	1 boisson chaude	-
	1 yaourt nature ½ écrémé	1,8 g
Déjeuner	crudités + sauce	10 g
	(1 c. à soupe d'huile de colza)	12 g
	pavé de saumon	
	garniture : 1/3 de riz complet, 2/3 de légumes cuits avec	
	1 c. à soupe d'huile d'olive	10 g
	1 fruit	-
Goûter	1 pomme	-
	4 cerneaux de noix	12 g
Dîner	soupe de légumes	-
	gratin de légumes (pour 6 personnes : 3 œufs, 20 cl de crème de soja et 80 g de fromage râpé)	13 g
	salade verte + sauce	
	(1 c. à soupe d'huile de colza)	10 g
	1 fruit	-
	Total : 77 g	

EN PRATIQUE, JE FAIS COMMENT ?

- **Pour assaisonner ma salade,** j'opte pour l'huile de colza ou de noix, de préférence bio.
- **Pour la cuisson,** j'utilise de l'huile d'olive et j'investis dans une bonne poêle (en inox).
- **Je mets au menu du poisson gras** au moins trois fois par semaine, en privilégiant les petits poissons situés en début de chaîne alimentaire : anchois, sardine, maquereau, hareng.
- **J'agrémenté mon petit déj** ou mon goûter de noix, riches en oméga 3. Je teste de nouvelles saveurs avec le sésame (grillé sur ma salade ou sous forme de tahin dans ma vinaigrette), les graines de chia, de lin ou de chanvre.
- **Sur mes tartines,** je me fais plaisir avec un peu de beurre, source de vitamines A et D.
- **Je traque sur les étiquettes,** les mentions « huile de palme », « huile végétale partiellement hydrogénée », « graisses végétales hydrogénées ».
- **Je privilégie les aliments non transformés.** C'est le meilleur moyen d'éviter les graisses cachées de mauvaise qualité.
- **Je limite** charcuterie, produits laitiers entiers et plats en sauce.

En pratique, 35 % de lipides, cela représente 77 g de lipides pour une journée à 2 000 calories. Et sur ces 77 g, tous les acides gras doivent être représentés, mais en quantité différente. Or aujourd'hui, la balance penche plutôt du côté des acides gras saturés (les mauvais). La faute aux graisses cachées dans les produits, qui représentent 70 % des lipides ingérés au quotidien.

OMÉGA 3 ET 6 : UN RAPPORT À RESPECTER

Autre équilibre important à respecter : le rapport oméga 3/oméga 6. Pour que l'effet anti-inflammatoire des premiers contrebalance l'action pro-inflammatoire des seconds, le ratio doit être de 1/4. Or, là aussi, on est loin du compte avec un rapport qui flirte avec 1/15, voire 1/20. « L'une des raisons de ce déséquilibre est l'usage courant de l'huile de tournesol, trop riche en oméga 6 par rapport aux oméga 3 », explique Florence Piquet. La conclusion ? Plutôt que de traquer le gras, mieux vaut améliorer la qualité des graisses dans son assiette. « Pour cela il faut agir sur deux axes : remplacer un trop grande consommation d'acides gras saturés par des insaturés et rétablir un bon ratio oméga 3/oméga 6 en boostant au quotidien la consommation d'oméga 3. » Avec ce rééquilibrage, on gagne sur les deux tableaux : ligne et santé. *

NOTRE EXPERT

Florence Piquet, diététicienne nutritionniste.