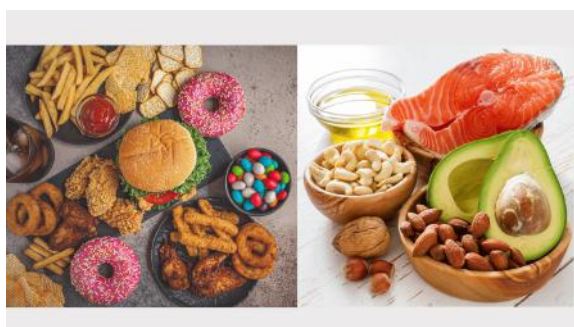


# Nutrinews

Lettre d'information sur la nutrition : pour mieux vivre et bien vieillir



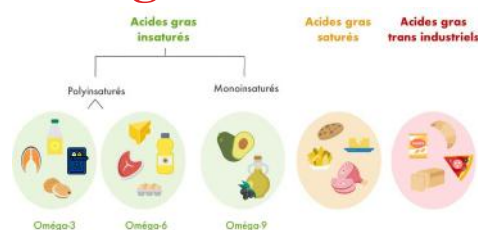
**Pendant des années, on vous a répété :  
"Évitez le gras !"**

Pendant des années, on vous a peut-être dit qu'il fallait éviter les graisses pour rester en bonne santé. Produits light, margarines sans cholestérol, régimes pauvres en lipides... Pourtant, aujourd'hui, la science nuance cette vision simpliste. Toutes les graisses ne se valent pas, et surtout elles ne sont pas mauvaises par nature. Certaines sont même indispensables à votre équilibre hormonal, à votre cerveau, à votre peau et à votre énergie. Il existe des graisses indispensables à votre cerveau, votre peau, votre énergie et vos hormones :

- ◆ Oméga-3 (poissons gras, huile de lin, graines de chia)  
→ anti-inflammatoires, protecteurs du cœur et du cerveau.
- ◆ Oméga-9 (huile d'olive, avocat, noix)  
→ favorisent le bon cholestérol, protègent les artères.
- ◆ Graisses saturées naturelles (beurre cru, jaune d'œuf, huile de coco)  
→ utiles à vos cellules, vos hormones, votre immunité.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Le lait maternel contient environ 35 % de graisses, dont la moitié sont saturées. Il serait étonnant que quelque chose d'aussi naturel et vital soit mauvais pour la santé !

## Y a-t-il vraiment de bonnes et de mauvaises graisses ?



### Les graisses saturées ne sont pas les coupables qu'on croyait

Pendant longtemps, on a accusé les graisses saturées de faire monter le cholestérol et de causer des maladies cardiovasculaires. Cette idée vient surtout d'une grande étude lancée en 1958 (la Seven Countries Study), mais ses conclusions étaient hâtives et basées sur des corrélations, pas sur de vraies preuves.

En réalité, tout dépend de la source des graisses et de l'alimentation globale. Les graisses saturées issues d'aliments naturels comme le beurre cru, les œufs ou l'huile de coco n'ont pas le même effet que celles des produits ultra-transformés.

Le corps a besoin de ces graisses pour fabriquer certaines hormones, maintenir les cellules et soutenir l'immunité. Les supprimer totalement — surtout si on les remplace par des glucides raffinés ou des huiles industrielles — peut déséquilibrer l'organisme.

## ☀ Oméga-6 : utiles, mais à équilibrer

Les oméga-6 sont des graisses dites « essentielles » : notre corps ne peut pas les fabriquer, il faut donc les apporter par l'alimentation. On en trouve naturellement dans certaines huiles végétales (tournesol, maïs, soja, pépins de raisin), les graines, les amandes, les noix...

En quantité modérée, ils sont bénéfiques : ils participent à la croissance, à la réparation des cellules et au bon fonctionnement du cerveau. Le problème vient de leur excès, surtout lorsqu'ils ne sont pas équilibrés avec des oméga-3.

Autrefois, notre alimentation offrait un bon équilibre entre oméga-6 et oméga-3 (environ 1 pour 1). Aujourd'hui, ce ratio est souvent de 15 pour 1, voire 20 pour 1, ce qui favorise l'inflammation chronique.

Cette dérive est surtout due **aux aliments industriels, riches en huiles végétales pleines d'oméga-6 : plats préparés, sauces, biscuits, viennoiseries, margarines... surtout ceux étiquetés « sans graisses saturées ».**

En voulant éviter les graisses saturées, l'industrie les a souvent remplacées par ces huiles, parfois chauffées à haute température, ce qui les rend nocives pour les cellules.

Trop d'oméga-6 et pas assez d'oméga-3 augmentent les risques d'inflammation, d'obésité et de maladies chroniques.

### ☀ La solution ?

La solution ? Ne pas supprimer les oméga-6, mais en consommer moins, et surtout rééquilibrer en mangeant plus d'oméga-3 : petits poissons gras (sardines, maquereaux, harengs...), huile de lin ou de cameline, graines de chia ou de chanvre, œufs de poules nourries aux graines de lin...

### TOP 10 des aliments les plus riches en Oméga-3

Foie de morue 10 g/100g	Maquereau 5 g/100 g	Sardine 3 g/100 g	Saumon 2 g/100 g	Crustacés 0,5 g/100 g

Apport journalier recommandé : 1000 mg

### TOP5 des végétaux les plus riches en Oméga-3

Apport journalier recommandé : 2 grammes

Graines de lin 7 g/30 g	Huile de lin 5,3 g/10 g	Graines de chia 5 g/30 g	Noix 2,7 g/30 g	Huile de colza 0,8 g/10 g

## Graisses trans : à éviter absolument

Parmi toutes les graisses, les graisses trans industrielles sont les plus nocives. Elles n'apportent aucun bénéfice pour la santé et sont fortement liées à l'inflammation, aux maladies cardiovasculaires et neurodégénératives.

Elles sont fabriquées par un procédé industriel appelé hydrogénation partielle, qui transforme des huiles végétales liquides en graisses plus solides et plus stables. Ce processus modifie leur structure chimique, les rendant difficiles à utiliser pour le corps.

Elles se forment aussi lors de fritures ou de cuissons très chaudes avec des huiles mal adaptées.

On les trouve dans de nombreux produits du quotidien : viennoiseries, plats préparés, margarines, snacks, fritures... Même en petite quantité, elles déséquilibrent le métabolisme, augmentent le « mauvais » cholestérol, favorisent l'inflammation et la graisse abdominale.

Il existe aussi des graisses trans naturelles, présentes en très faible quantité dans les produits laitiers ou les viandes de ruminants nourris à l'herbe. Celles-ci, comme le CLA ou l'acide vaccénique, n'ont pas les effets toxiques des graisses trans industrielles.

**En résumé :** ce n'est pas la nature qui pose problème, mais ce que l'homme en fait. Mieux vaut choisir des matières grasses stables à la cuisson (ghee, huile de coco, graisse de canard) et éviter les produits transformés riches en graisses trans.

PROVENANCE DES ACIDES GRAS TRANS... (répartition par type d'aliments en %)			XX	XX
			chez l'adulte	chez l'enfant
<b>Les acides gras trans naturels</b>				
Beurre		25,15 24,04		
Fromage		17,75 10,05		
V viande		9,18 8,97		
Lait		8,08 3,90		
Poisson		0,81 0,75		
Fruits secs		0,01 0,01		
<b>Les acides gras trans industriels</b>				
Viennoiseries		0,63 10,38		
Pizzas		4,54 3,98		
Pâtisseries		4,10 6,32		
Biscuits		3,67 6,75		
Margarine		2,78 2,23		
Sauces		2 1,38		

## Toutes les graisses ne se valent pas

### La chimie des graisses : ce qu'il faut vraiment savoir

On a longtemps accusé les graisses d'être les ennemies de notre santé. Aujourd'hui, ce sont plutôt les sucres qui sont montrés du doigt. Mais qu'en est-il vraiment ? Pour y voir plus clair, il faut comprendre la structure des différentes graisses et comment leur mode de cuisson ou de consommation peut impacter notre santé.

### Graisses saturées vs insaturées : quelle différence ?

Les graisses saturées, que l'on trouve surtout dans le beurre ou les graisses animales, sont solides à température ambiante. Leur structure compacte les rend plus rigides, ce qui peut poser problème pour la souplesse de nos cellules, notamment au niveau cardiovasculaire.

Les graisses insaturées, présentes dans les huiles végétales, les noix ou les poissons gras, sont plus fluides. Elles favorisent la souplesse des membranes cellulaires et sont globalement bénéfiques pour le cœur, surtout si elles sont riches en oméga-3.

### Que font les graisses dans notre corps ?

- Elles fournissent de l'énergie : beaucoup plus que les glucides (9 kcal/g contre 4 kcal/g).
- Elles construisent les membranes cellulaires, essentielles pour le bon fonctionnement des cellules, notamment les neurones.
- Elles servent à fabriquer des hormones comme les œstrogènes, la testostérone ou la progestérone.
- Elles régulent l'inflammation : certains acides gras (comme les oméga-3) l'apaisent, d'autres (comme certains oméga-6) peuvent l'aggraver.

### Cholestérol : pas si simple

On parle souvent de « bon » (HDL) et de « mauvais » (LDL) cholestérol, mais en réalité c'est toujours la même molécule. Ce qui fait la différence, c'est la façon dont elle est transportée et surtout si elle est oxydée.

Le LDL oxydé, favorisé par l'hypertension ou un excès de sucre, peut s'accumuler dans les artères et provoquer une inflammation.



## Bye-bye, cholestérol

j'ai réussi à **baiss**er de 30 %  
mon LDL cholestérol avec ce  
programme simple et gourmand

en savoir plus

### Bien choisir ses graisses pour la cuisson

#### Certaines huiles ne supportent pas la chaleur

Le point de fumée est la température à partir de laquelle une graisse commence à fumer de manière visible. À ce stade, elle se dégrade, produisant des composés toxiques, comme :

- des aldéhydes, dont certains sont mutagènes ou irritants pour les voies respiratoires ;
- des acroléines, très volatiles, irritantes et toxiques pour le foie ;
- des radicaux libres, qui favorisent l'inflammation et le vieillissement cellulaire.

Plus le point de fumée est bas, plus la graisse se détériore rapidement à la cuisson. Utiliser une huile au-delà de son point de fumée peut transformer un aliment sain... en source de stress oxydatif !

**LE POINT DE FUMÉE DES HUILES**

	Huile non raffinée	Huile raffinée
HUILE DE LIN	107	-
HUILE DE TOURNESOL	107	227
HUILE DE COLZA	107	240
BEURRE	120	150
HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE	160	-
HUILE DE NOIX	160	204
HUILE DE TOURNESOL OLÉIQUE	160	232
HUILE D'ARACHIDE	160	232
HUILE DE MAÏS	160	232
HUILE DE SOJA	160	232
HUILE DE SÉSAME	177	232
HUILE DE NOIX DE COCO/COPRAH	177	232





## 👩🍳 Quelles graisses choisir selon le type de cuisson ?

### ✓ Cuissons à cru ou assaisonnement

- Privilégier : huiles riches en oméga-3 ou oméga-6 non chauffées (huile de lin, cameline, colza, noix).
- Utiliser : en fin de cuisson ou dans des vinaigrettes.

### ✓ Cuissons douces ( $\leq 150^\circ\text{C}$ )

(ex. : cuisson vapeur douce, à l'Omniscuiseur, mijoté)

- Huiles vierges : colza, tournesol oléique, huile de noix.
- Beurre possible, mais à feu très doux (ou clarifié).
- Huile d'olive si la température ne dépasse pas  $160-170^\circ\text{C}$ .

### ✓ Cuissons moyennes ( $150-190^\circ\text{C}$ )

(ex. : poêlée, cuisson au four modérée)

- Huile d'olive extra vierge (riche en antioxydants).
- Huile de sésame, huile de coco, graisse de canard.
- Ghee (beurre clarifié), très stable à la chaleur.

### ✓ Cuissons vives / fritures ( $\geq 200^\circ\text{C}$ )

(ex. : wok, friture, rôtis à température élevée)

- Huile d'arachide raffinée, ghee, graisse de canard.
- Éviter : huile de tournesol classique, colza, olive vierge, beurre non clarifié.

💡 **Astuce santé** : quelle que soit l'huile, évitez de la faire fumer. À la moindre fumée, changez de matière grasse !

### 🍷 **Bonus : Protéger les huiles à la cuisson**

Pour limiter l'oxydation des huiles, même les plus stables :

- Ajouter des herbes aromatiques riches en antioxydants (thym, romarin, origan, sauge).
- Incorporer des épices comme le curcuma, le gingembre, ou le poivre noir.
- Ne jamais réutiliser une huile chauffée.

## Les bonnes graisses

pour la santé et la beauté



## Les bonnes graisses : des alliées pour la santé... et la beauté

Longtemps diabolisées, les matières grasses ont pourtant un rôle fondamental dans le bon fonctionnement de notre organisme.

Encore faut-il savoir les choisir et les utiliser à bon escient. Certaines huiles végétales, riches en acides gras insaturés, antioxydants, phytostérols et micronutriments, se révèlent être de véritables concentrés de santé – pour le cœur, le cerveau, la peau et même le métabolisme.

Voici un tour d'horizon des huiles à privilégier, validées par la science... et la tradition.

## 🌿 Huile d'olive vierge extra : la championne de la longévité

- Riche en oméga-9 (acide oléique), antioxydants phénoliques et vitamine E.
- Protège le cœur ( $\downarrow$  du risque d'infarctus, AVC).
- Diminue l'inflammation et le stress oxydatif.
- Associée à une réduction du risque de diabète de type 2 et de certains cancers (sein, côlon).
- Études : PREDIMED (2013) – réduction de 30 % des événements cardiovasculaires majeurs avec un régime méditerranéen enrichi en huile d'olive.

**Usage** : cuisson douce à moyenne ( $\leq 180^\circ\text{C}$ ), assaisonnements, légumes rôtis, gaspacho, poissons grillés.

# 6

## HUILES

Bénéfiques pour le système digestif



## Huile de colza : l'équilibre parfait oméga-3/6

- Ratio idéal oméga-6/oméga-3 (~2:1), favorise un bon équilibre inflammatoire.
- Source de phytostérols, coenzyme Q10, vitamines E et K.
- Soutient la santé vasculaire, le cerveau, la vue.
- Reconnue pour améliorer le profil lipidique sanguin (baisse du LDL).
- Études : Health Canada (2006) – consommation quotidienne d'huile de colza réduit les risques cardiovasculaires.

Usage : à cru (vinaigrettes), ou cuisson douce (vapeur, Omnicuiseur). Ne pas faire fumer.

### **Huile de caméline**

✓ L'huile de caméline est plus riche en oméga-3 que l'huile de colza.

- C'est une huile idéale en assaisonnement cru, au profil très protecteur pour le cerveau, les artères, la peau et les articulations.

## Huile de noisette : la beauté au naturel

- Très stable à la cuisson douce grâce à sa richesse en oméga-9 et vitamine E (4 mg/100 g).
- Action anti-âge via la protection des membranes cellulaires.
- Soutient l'immunité et améliore la souplesse de la peau.
- Goût fin et délicat, très apprécié.

Usage : à cru sur des légumes, purée de potimarron, salade de fruits. Sublime dans des desserts à base de chocolat.

## Huile de noix : la carte cœur et peau

- Source équilibrée en oméga-3 (acide alpha-linolénique) et oméga-6.
- Contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires.
- Action bénéfique sur la peau, le film hydrolipidique, et le microbiote intestinal.
- Études : FDA (2004) – les noix et leur huile pourraient réduire le risque de maladie coronarienne.

Usage : uniquement à cru (vinaigrettes, tartinades, céréales, pesto aux herbes). À conserver au frais.




## Huile de lin : pour le cerveau et les hormones

- Exceptionnellement riche en oméga-3 (5 g / 10 ml).
- Participe à la santé cérébrale, à la plasticité neuronale et à la régulation hormonale (soutien de la ménopause).
- Améliore la mobilité intestinale, prévient la constipation.
- Études : British Journal of Nutrition (2015) – les oméga-3 végétaux améliorent la cognition chez les personnes âgées.
- Usage : strictement à cru (smoothie, yaourt, soupe tiédie, crudités). Ne pas chauffer.

## Huile de sésame : la régulatrice métabolique

- Riche en oméga-6, lignanes (sésamine, sésamoline), magnésium, zinc.
- Régule la glycémie, utile en cas de syndrome métabolique.
- Soulage l'arthrite grâce à ses effets anti-inflammatoires naturels.
- Études : Journal of Medicinal Food (2011) – réduction de la tension artérielle et du stress oxydatif avec 30 g/jour.
- Usage : cru ou en cuisson douce. Délicieuse sur des woks ou bouillons asiatiques, ou pour parfumer des soupes, des carottes râpées ou du riz.

## Huile de sésame : la régulatrice métabolique

 Le ghee est un beurre fondu dont on a retiré l'eau, les protéines du lait (caséine, lactosérum) et les résidus solides, ne laissant que la matière grasse pure (99,8 %).

◆ Point de fumée élevé (~250 °C) → idéal pour la cuisson

◆ Riche en acide butyrique → bénéfique pour le microbiote et l'intestin

◆ Contient vitamines A, E, K2 (si vaches à l'herbe)

◆ Bien toléré par les personnes intolérantes au lactose

◆ Peut augmenter le HDL et réduire les triglycérides (études indiennes)

👉 À privilégier en cuisson douce ou vive, en remplacement du beurre ou des huiles instables.

Voici quelques idées de mélanges d'huiles saines, équilibrées et savoureuses, à utiliser en assaisonnement (jamais pour la cuisson si elles contiennent des oméga-3) :



## 1. Mélange oméga-3/oméga-9 équilibré

Idéal pour les salades, légumes vapeur, crudités

- 3 c. à soupe d'huile de colza (riche en oméga-3 ALA)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra (riche en oméga-9 et antioxydants)
- 1 c. à café d'huile de noix ou de lin (pour booster les oméga-3)

- ✓ Ratio oméga-6/oméga-3 optimisé
- ✓ Antioxydant naturel grâce à l'huile d'olive
- ✗ Ne pas chauffer (risque d'oxydation)



## 2. Mélange anti-inflammatoire

Parfait pour les personnes sujettes à l'inflammation chronique

- 2 c. à soupe d'huile de cameline ou de périlla
- 2 c. à soupe d'huile de chanvre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 capsule de vitamine E ou 1 pincée de curcuma (antioxydant)

✓ Riche en oméga-3, polyphénols et antioxydants

✓ Apaisant pour la peau, les articulations, les intestins

✗ À conserver au frais et à l'abri de la lumière

## Cuisine anti-âge de la science à l'assiette

200 pages de recettes de conseils  
en compléments alimentaires  
efficaces pour

Mieux vivre et bien vieillir



en savoir plus



## 4. Mélange quotidien "3 huiles"

Simple, équilibré et bon pour toute la famille

- 1/3 huile d'olive
- 1/3 huile de colza
- 1/3 huile de sésame ou de tournesol oléique (plus stable)

✓ Bon équilibre des acides gras

✓ Saveur douce, convient à tous les plats

✓ Utilisable en assaisonnement ou cuisson douce (<160 °C)



## 3. Mélange beauté peau et cheveux

Riche en acides gras essentiels et en vitamine E

- 2 c. à soupe d'huile d'argan alimentaire
- 1 c. à soupe d'huile de noisette
- 1 c. à soupe d'huile de lin ou de bourrache
- 1 c. à café d'huile de sésame

✓ Apporte éclat à la peau

✓ Améliore l'élasticité des tissus

✓ Utile aussi en application externe

Parfait pour les personnes sujettes à l'inflammation chronique

- 2 c. à soupe d'huile de cameline ou de périlla
- 2 c. à soupe d'huile de chanvre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 capsule de vitamine E ou 1 pincée de curcuma (antioxydant)

✓ Riche en oméga-3, polyphénols et antioxydants

✓ Apaisant pour la peau, les articulations, les intestins

✗ À conserver au frais et à l'abri de la lumière

## Beurre ou margarine ? toutes les nuances...

Le match "beurre vs margarine" revient souvent dans les débats nutritionnels. Voici un point complet, nuancé et basé sur les dernières données scientifiques pour vous aider à y voir clair – notamment en ce qui concerne la santé cardiovasculaire, le cholestérol, l'inflammation, la qualité des matières grasses, et les recommandations officielles.

### 👉 Beurre : un produit naturel mais riche en graisses saturées

#### ✅ Avantages :

- Produit naturel, à base de crème de lait barattée.
- Contient des acides gras à chaîne courte (butyrate), qui auraient un effet bénéfique sur le microbiote intestinal.
- Apporte des vitamines liposolubles : A, D, E et K2 (surtout dans le beurre cru ou bio issu de pâturage).
- Teneur modérée en cholestérol (200 mg/100 g) et en acide palmitique (pro-inflammatoire).

#### ⚠️ Inconvénients :

- Riche en graisses saturées (~50 à 60 %) : en excès, cela augmente le LDL-cholestérol (le "mauvais" cholestérol).
- Impact controversé sur le risque cardiovasculaire : certaines études récentes nuancent la diabolisation des graisses saturées, mais les recommandations officielles restent prudentes.
- Point de fumée bas (~120–150 °C), donc à éviter en cuisson forte.

### 👉 Margarine : pas toute égale, attention à la qualité

#### ✅ Avantages (selon le type) :

- Certaines margarines sont riches en oméga-3 (colza, lin, tournesol), et pauvres en graisses saturées.
- Enrichies parfois en phytostérols ou en vitamines.
- Alternative végétale pour les personnes vegan ou intolérantes au lactose.

#### ⚠️ Risques et pièges :

- Les margarines industrielles anciennes étaient hydrogénées, contenant des acides gras trans, hautement délétères pour le cœur (↑ LDL, ↓ HDL, ↑ inflammation). Ces margarines sont aujourd'hui interdites ou très limitées en Europe.
- Certaines margarines bon marché contiennent des huiles raffinées de palme ou de tournesol chauffées, oxydées et pro-inflammatoires.
- Effet très variable selon la composition. Une margarine « végétale » n'est pas automatiquement « saine ».

### 🧠 Ce que dit la science

#### (revues & recommandations) :

ANSES (France, 2022) : recommande de limiter les graisses saturées à < 12 % des apports énergétiques, et d'augmenter la part des oméga-3. Beurre = à consommer avec modération.

AHA (American Heart Association, 2017) : incite à remplacer les graisses saturées par des insaturées (comme celles de certaines margarines ou huiles végétales).

Cochrane (2020) : les remplacements partiels de graisses saturées par des graisses polyinsaturées peuvent réduire légèrement le risque cardiovasculaire.

Étude PURE (2017) : les graisses saturées ne seraient pas aussi nocives qu'on l'a longtemps pensé, mais un excès reste associé à un risque accru chez les personnes à risque cardio-métabolique.



### Ma pâtisserie santé à l'Omnicuiseur

Transformez votre gourmandise  
en alliée santé  
250 recettes IG bas, allégées en  
graisses et en sucres

[en savoir plus](#)

Margarine	VS	Beurre
	10 g	
75 kcal	Calories	75 kcal
7 g	Lipides	8 g
2 g	Graisses saturées	6 g
0 mg	Cholestérol	22 mg
4 g	Graisses insaturées	2 g
1 g	Oméga-3	0,2 g
78 µg	Vitamine A	90 µg
1 g	Vitamine D	0,05 µg
1 mg	Vitamine E	0,23 mg
> 180°C	Cuisson	Toxique si >130 °C

### 🧠 Résumé

- 👉 L'idéal reste d'alterner et de diversifier :  
Du beurre cru bio de qualité (modérément)  
Des huiles vierges à froid riches en oméga-3 (colza, lin, noix)  
Une margarine végétale de qualité pour varier ou remplacer le beurre si nécessaire



# Cuisine anti-âge

*de la science à l'assiette*



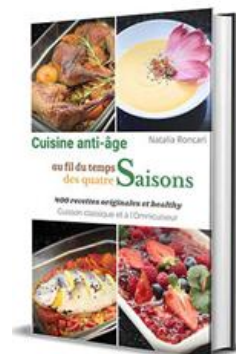
Cuisine anti-âge  
3ème édition



Cuisine anti-âge  
2ème édition



L'Omniscieur au  
quotidien



Cuisine au fil du  
temps. 4 saisons



Ma pâtisserie santé-  
minceur, à l'  
Omniscieur



Mon cerveau au  
TOP



Bye-Bye, Cholestérol



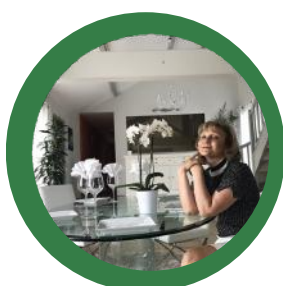
Microbiote - ma santé



Ma méthode -  
ventre plat



Une journée pour  
soi : programme 3D



**Mon objectif ?** Partager avec vous les clés d'une alimentation saine et gourmande et les bonnes pratiques nutritionnelles, pour que **bien manger rime avec plaisir de cuisiner.**

Vivre mieux, plus longtemps et en pleine santé, c'est tout un art !

**Natalia Roncari**