

# VIVE L'HUILE ! (PETITE SYNTHÈSE SUR LES ACIDES GRAS)

Notre corps est capable de fabriquer tous les acides gras saturés et l'acide oléique mono-insaturé<sup>1</sup> (Oméga-9), mais il est incapable de fabriquer 2 acides gras poly-insaturés<sup>2</sup> :

- l'acide linoléique (Oméga-6)
- l'acide alpha-linolénique (Oméga-3)

⇒ Nous devons donc les trouver dans notre l'alimentation  
 ⇒ Ce sont des acides gras indispensables à notre organisme

Les Oméga-9 ont des effets bénéfiques reconnus contre les maladies cardio-vasculaires par leur action sur le cholestérol.

Les Oméga-3 se trouvent en grandes quantités dans des poissons gras comme le saumon, la truite, la sardine ou le maquereau, mais aussi dans les graines de chia, de lin, les noix, l'huile de cameline (lin bâtard), de colza et de soja.

Ces 40 dernières années, dans les pays industrialisés, la consommation de lipides a considérablement augmenté avec un contenu très élevé en Oméga 6 et très faible en Oméga 3. La quantité d'Oméga 6 ingérée a en effet augmenté de 250 % tandis que celle d'Oméga 3 a baissé de 40 %. En France, nous consommons 15 Oméga 6 pour 1 Oméga 3. Aux États-Unis le rapport peut même atteindre 40 Oméga 6 pour 1 Oméga 3 ! L'ANSES préconise un ratio de : **5 Oméga 6 pour 1 Oméga 3**.

Consommés de manière déséquilibrée, ces acides gras favorisent l'obésité et peuvent avoir des conséquences très graves, à long terme, sur la santé humaine.

- 1) Mono-insaturé = une seule double liaison carbone-carbone
- 2) Poly-insaturé = plusieurs doubles liaisons carbone-carbone

# ⚠ Traquez l'huile de palme :

L'huile de palme a été introduite dans les aliments afin de remplacer les acides gras "TRANS" qui posent de sérieux problèmes de santé, comme l'augmentation du taux de cholestérol (cf. [http://fr.wikipedia.org/wiki/Acide\\_gras\\_trans](http://fr.wikipedia.org/wiki/Acide_gras_trans)).

L'huile de palme n'apporte aucun bénéfice nutritionnel et contient naturellement 45 à 60% de graisses saturées qui se déposent à l'intérieur des vaisseaux sanguins. Consommée quotidiennement et sur une longue période, elle favorise donc les maladies cardio-vasculaires (infarctus par exemple).

On estime même qu'une forte consommation d'huile de Palme augmente le risque de surpoids, en particulier si celle-ci est consommée en même temps que du sucre (cf. Insuline).

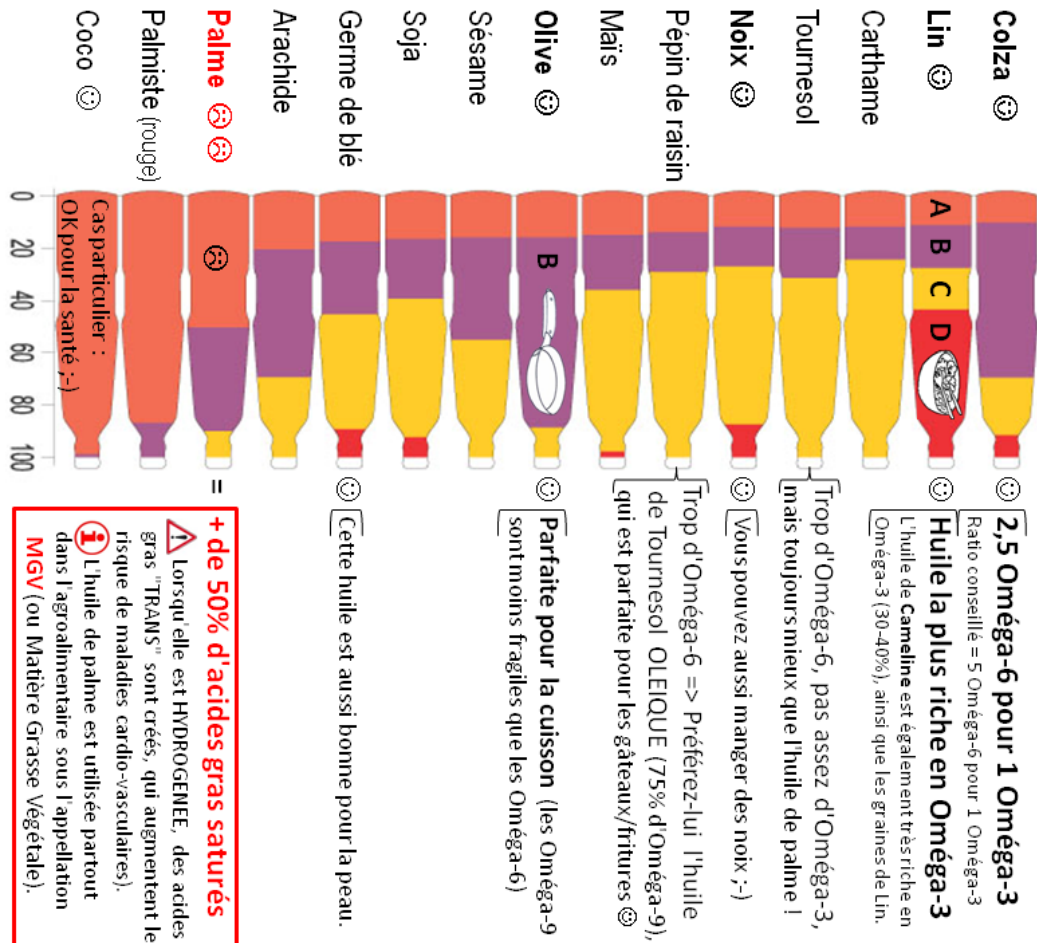
De plus, elle est souvent HYDROGENÉE (mention qui est non obligatoire), ce qui la rend encore plus nocive pour la santé car ce procédé industriel crée des acides gras "TRANS". Selon l'ANSES, les acides gras "TRANS" industriels ont un impact sur la santé beaucoup plus négatif que les acides gras saturés.

Mais ... l'huile de palme est très bon marché, les industriels l'utilisent alors énormément : 80% de l'huile de palme est utilisée dans de l'alimentaire consommé quotidiennement. C'est l'huile la plus consommée dans le monde. Sa production a été multipliée par 2 tous les 10 ans depuis 30 ans ! Cette production se fait au détriment des populations locales qui sont expulsées de leurs terres, et des animaux et espèces endémiques de cette forêt primaire qui disparaît à vue d'œil. Sans parler du bilan carbone, qui est plus que désastreux ☹.



TAE – Tournefeuille Avenir Environnement  
<http://tournefeuilleavenirenvironnement.blogspot.com>

## Composition des huiles courantes en acides gras



Acides gras saturés (A)	Acides gras mono-insaturés Oléique (B)	Acides gras poly-insaturés (C, D)
Pas top !	Oméga-9	Oméga-6 (C) Linoléique, Oméga-3 (D) Alpha-linolénique