

Risque de cancer

En fait, c'est assez simple, il faut retenir qu'il y a trois types de graisses :

Les acides gras trans, qui peuvent tuer

Les acides gras saturés, qui ne sont pas mauvais, mais à consommer avec un peu de modération

Et les acides gras polyinsaturés (oméga-3 notamment), qui sont excellents pour la santé.

On trouve les acides gras trans dans les biscuits, les pâtisseries et les pains industriels, les margarines, pâtes à tartiner, les crèmes desserts, glaces du commerce, viennoiseries industrielles, les chips.

C'est l'artillerie lourde de la modification chimique parfaitement malsaine, ces acides ayant été modifiés chimiquement pour devenir solides et avoir une plus longue durée de conservation.

Le procédé de fabrication implique une haute pression, une forte température, un catalyseur métallique et du gaz hydrogène. Délicieux, non ? De plus, leur fabrication implique en général les huiles végétales de la plus mauvaise qualité.

Verdict : les margarines, plats préparés ou viennoiseries augmentent aussi bien le risque de maladies cardiaques [2] que le risque de cancers.

À fuir.

Idéales pour la cuisson

Les graisses saturées ne sont PAS mauvaises pour la santé.

Il y a quelques années, on a déclaré que l'épidémie actuelle de maladies cardiovasculaires était le résultat d'une alimentation trop riche en graisses – surtout en graisses saturées.

Cette idée fausse, fondée sur des études biaisées [3], a été reprise, enseignée et mise à exécution par des décisions politiques à travers le monde, avec des conséquences catastrophiques.

La preuve, selon le PNNS (Programme national nutrition santé), en France, elles ne doivent pas représenter plus de 10 % de l'apport énergétique global.

Or, deux études publiées dans des revues médicales prestigieuses (l'American Journal of Clinical Nutrition [4] et le British Medical Journal [5]) ont passé en revue toutes les données sur ce sujet et sont arrivées à la même conclusion : les graisses saturées ne sont pas dangereuses pour le cœur.

En fait, les graisses saturées sont peu sensibles à l'oxydation, ce qui les rend très stables à la chaleur où elles sont moins susceptibles de produire des composés cancérigènes. Le beurre ou la graisse de coco ou de palmiste sont donc idéales pour la cuisson, surtout à feu vif.

D'ailleurs, si la France continue de mettre la tête dans le sable comme une autruche, d'autres autorités de santé commencent à faire évoluer leur position.

C'est le cas de la Suède : après plus de deux années de travail, les experts du Conseil suédois pour l'évaluation des technologies de la santé ont rendu un rapport intitulé « Traitement nutritionnel de l'obésité » qui réhabilite les régimes pauvres en glucides pour perdre du poids (privilégier ceux à

index glycémique bas comme la patate douce, les lentilles, haricots rouges et blancs et le riz basmati en lieu et place du pain et des pommes de terre).

Un nouvel ami dans votre vie

Pour finir, juste un mot des graisses polyinsaturées (oméga-3 et 6), considérées bonnes pour la santé car certaines études montrent qu'elles réduisent le risque de maladies cardiovasculaires.

Les oméga-3 (qu'on trouve dans des poissons gras comme le saumon d'élevage, les sardines, maquereaux, harengs, anchois mais aussi l'huile d'olive, les graines de chia, le lin, la noix la cameline, le colza etc.) sont anti-inflammatoires et réduisent votre risque de maladies liées aux inflammations [6].

Nos principales sources d'oméga-6 dans les régimes modernes sont de loin les huiles transformées végétales ou à base de graines (oléagineuses), comme la sauce soja, les huiles de maïs ou de tournesol.

Nous avons besoin d'une quantité équilibrée d'oméga-6 et d'oméga-3. Si la proportion d'oméga-6 est trop élevée, cela peut poser problème, ce qui est le cas aujourd'hui en France [7] [8].

Finalement tout ceci se résume simplement : les produits pauvres en matières grasses sont la plupart du temps des aliments transformés pleins de sucre, sirop de glucose et édulcorants artificiels.

Le vrai gras, lui, est juste un ami qui vous veut du bien.

Santé !

Gabriel Combris