CE QUE NOUS MANGEONS ! Partie 4

« C'est seulement lorsqu'on risque de perdre quelque chose qu'on se rend compte à quel point on y tient, à quel point on en a besoin et à quel point on l'aime »

Aux vues du contexte actuel, cette phrase prend malheureusement tout son sens.

C'est pour cela que Marie-Laure LECLERC Naturopathe et Coach en développement personnel et Vincent RENARD Chiropracteur ont décidé d'unir leurs compétences et leurs expériences pour vous rappeler les 6 essentiels à apporter dans votre vie pour garder et renforcer votre Santé.

Ils souhaitaient donc revenir tout simplement sur les 6 domaines essentiels afin de construire, retrouver, renforcer notre santé au quotidien.

Ce que nous mangeons !
Ce que nous buvons !
Comment nous nous reposons !
Comment nous bougeons et éliminons !
Comment nous respirons !
Comment nous pensons !

Aujourd'hui ils abordent le premier point essentiel « Ce que nous mangeons ! »

Ce que nous mangeons regroupe aussi plusieurs volets. Après les 3 premières parties, voici la 4ème : Que doit -on penser du gras ? Les graisses sont-elles nos ennemis ?

Hippocrate disait :

« Que ton aliment soit ton premier remède »

A travers ce petit article il ne s'agit pas de sombrer dans l'orthorexie qui se caractérise par une obsession constante du « manger sain » ou de faire primer le suivi minutieux d'une alimentation stricte au dépend du plaisir de manger ou du bien-être psychosocial, mais juste de prendre conscience que certaines petites choses simples peuvent avoir un impact important sur notre santé. Peu importe où vous en êtes par rapport à votre alimentation, le but n'est pas de se culpabiliser mais juste de se rendre compte que parfois cela peut être plus simple qu'on ne le pense et que le moindre changement dans le bon sens est déjà une victoire.

Nos habitudes alimentaires ont plus changé au cours des 50 dernières années qu'en 5000 ans. L'industrialisation généralisée, les plats cuisinés, les sucres raffinés sont autant d'éléments qui ont envahis et bouleversés notre façon de se nourrir. Notre organisme et notre système digestif n'ont pas eu le temps de s'adapter physiologiquement à ces modifications rapides et brutales. Ces nouveaux standards de l'alimentation ont provoqué des réactions dans notre organisme qui ont conduit à une diminution de notre vitalité, de notre immunité et favoriser un terrain propice au développement de certaines infections et/ou pathologies inflammatoires.

Ceci n'est pas une fatalité et nous pouvons redonner à notre organisme des bases solides pour tendre vers une meilleure santé. Les remèdes naturels ne signifient pas seulement huiles essentielles, plantes ou compléments alimentaires. Cela peut être déjà et avant tout et simplement faire attention à la manière dont nous remplissons nos réfrigérateurs et nos placards.

Voici quelques conseils simples qui vous permettront d'optimiser votre alimentation.

Le Gras : Ange ou démon ?
Doit-on bannir les graisses de notre alimentation ?

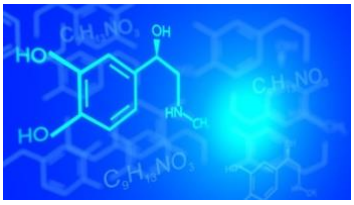
Les lipides ou graisses sont souvent diabolisées : ennemies de la ligne, ennemies du sportif ....
Pourtant, elles sont indispensables à la vie et à la santé.
Ils sont comme les autres nutriments, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.
Le cholestérol, souvent considéré comme ennemi numéro un de la diététique , est pourtant le constituant essentiel de la membrane de nos cellules et surtout de notre système nerveux dont le cerveau, et le précurseur de nos hormones dont les hormones sexuelles.

D'ailleurs il y'a eu beaucoup de changement du côté des études scientifiques....

En 2013, la Suède a ouvert le bal. Après avoir passé en revu plus de 16 000 études scientifiques, son comité d'experts a reconnu que le meilleur régime contre l'obésité et le diabète était... un régime faible en glucides et non un régime faible en graisses.

En 2016, des documents publiés par le JAMA Internal Medicine suggèrent que l'industrie sucrière aurait payé des scientifiques dans les années 60 pour cacher tout lien entre le sucre et les maladies du cœur, tout en pointant les graisses saturées comme uniques coupables.

Selon ces documents, un groupe nommé Sugar Research Foundation, l'actuel Sugar Association, aurait versé à trois scientifiques de Harvard l'équivalent de 50'000 dollars pour publier une recherche sur le sucre, les graisses et les maladies du cœur.



Faisons un peu de chimie pour un voir un peu plus clair.

Il existe plusieurs types de lipides, classés en fonction de leur structure chimique.

LES ACIDES GRAS SATURES

Un acide gras saturé est un acide gras ayant des atomes de carbone totalement saturés en hydrogène. Chaque carbone porte le maximum d'hydrogènes possible. On ne peut pas ajouter d'hydrogène à la molécule on dit donc qu'elle est **SATUREE.**

Les acides gras saturés avec leurs liaisons d'hydrogène très énergétiques se présentent comme des molécules raides, rigides qui s'agglomèrent. (Rigidité des artères etc...)

C'est aussi pour cette raison que ce sont des graisses solides à température ambiante.

Les sources d'acides gras saturés : Le beurre, la charcuterie, la crème fraiche, les viandes grasses et les fromages. Mais aussi dans les viennoiseries, les pâtisseries, les barres chocolatées, les biscuits, les produits frits et panés, les plats cuisinés, etc.

Certaines huiles végétales en contiennent également, notamment l'huile de palme, huile de coco.

Ils augmentent les taux de LDL-cholestérol, appelé plus communément le mauvais cholestérol.

Les graisses saturées semblent favoriser des réactions inflammatoires entrainant le développement de diverses maladies. Ce sont ces réactions inflammatoires qui sont responsables de la formation massive de radicaux libres qui vont oxyder le LDL cholestérol qui est lui athérogène (plaque d'athérome). Un apport trop important de ces acides gras saturés est mis en relation avec un risque accrus de pathologies cardiaques et de certains cancers.

Ils ont donc souvent mauvaise réputation.

MAIS

Présenter les acides gras comme étant bons ou mauvais est trop simpliste car, si leur consommation en excès fait augmenter le taux de «mauvais» cholestérol sanguin (LDL), ces acides gras jouent certains rôles essentiels.

Ils améliorent l'absorption de nombreuses substances alimentaires :
Des minéraux, en particulier le calcium et le magnésium,
Des vitamines du groupe B,
Des vitamines liposolubles (ADEK et bêta-carotène),
Ainsi que l'absorption d'acides aminés.

Il convient d'éviter de s'en servir pour la cuisson et d'en consommer trop souvent, mais un morceau raisonné de vrai beurre au lait cru le matin sur une tartine de pain complet n'est pas exclu.

LES ACIDES GRAS INSATURES

Les acides gras insaturés possèdent au moins un atome de carbone à qui il manque un atome d'hydrogène. C'est à dire qu'il n'est pas saturé en hydrogène d'où le nom INSATURE

Chez les acides gras MONO-insaturés, tous les atomes de carbone sont liés entre eux par de simples liaisons (C-C), sauf 2 atomes qui sont liés par une double liaison. Chez les acides gras Polyinsaturés, il existe plusieurs atomes qui sont liés par une double liaison, donc plusieurs doubles liaisons.

Mais à quoi sert cette double liaison ?

Cette double liaison rend la molécule moins raide et provoque une rupture dans la chaîne de carbone,
l'empêchant ainsi de s'agglomérer.
Cela forme donc une graisse liquide à température ambiante.

LES ACIDES GRAS ESSENTIELS

Qu'est-ce qu'un acide gras essentiel ? Il s'agit d'un acide gras que le corps humain ne pas synthétiser lui-même par opposition aux acides gras non essentiels.

Il est donc indispensable de les apporter par l'alimentation.

LES OMEGAS 9

Ils sont mono-insaturés et résistent à la cuisson ?
Ce n'est pas un acide gras essentiel.

Leurs bienfaits :

Il fournirait une protection contre certains types de cancer.
Prévention des maladies cardio-vasculaires
Prévention de l'hypertension.
Amélioration des processus de coagulation (cicatrisation).
Peuvent être intégrés à une diète pour les diabètes de type 2, car diminue la résistance à l'insuline.

Les aliments riches en oméga 9

Les omégas 9 sont très présents dans l'alimentation, principalement dans l'huile d'olive, qui est la meilleure source en oméga 9.

Huile d'olive 74 %
Huile d'arachide 49 %
Huile de sésame 41 %
Avocat 63 %
Graisses animales 40% à 50%

LES OMEGAS 6

Ils sont poly insaturés, Ce sont des Acides gras essentiels.
Ils supportent mal la cuisson.

Leurs bienfaits :

Ils sont pro-inflammatoire.
Ils jouent un rôle dans le processus de coagulation et de cicatrisation.
Ils ont un rôle dans le fonctionnement des cellules en facilitant les échanges transmembranaires.

Les aliments riches en oméga 6 :

Huiles d'onagre et de bourrache
Huile de maïs
Huile de tournesol
Huile de soja
Huile de pépins de raisin
Huile de germe de blé
Graisses animales

LES OMEGAS 3

Ce sont des acides gras essentiels.
Plus un acide gras est insaturé, plus il est fragile à l'oxydation. C'est pourquoi les omégas 3 ne doivent pas servir pour la cuisson, doivent être conservés au frais et à l'abris de la lumière

Les aliments riches en oméga 3 :

Huile et graines de lin
Graines de chia
Huiles de colza
Huile de chanvre
Huile de cameline
Poissons gras (sardine, hareng, anchois, maquereau)

Leurs bienfaits :

Ils auraient un rôle préventif dans la maladie d'Alzheimer et certaines démences

Les résultats de plusieurs études montrent que le DHA, acide de la famille des oméga 3, stimule, même en faible dose, la production de la protéine LR11, qui protège naturellement le cerveau.
L'action du DHA est si décisive qu'on a également prouvé qu'il était capable de freiner la progression de la maladie d'Alzheimer chez les souris.
Ces résultats donnent à penser que les personnes ayant des antécédents familiaux de maladie d'Alzheimer auraient intérêt à adopter un régime alimentaire riche en oméga 3

Sources : Heude B et Al. Am J Clin Nutr 2003,77:803-8

Les omégas 3 minorent le risque de dépression.

Des chercheurs français de l'INRA (Institut National de la Recherche Agronomique) ont remis un rapport début 2010 prouvant que la prise d'oméga 3 prévenait et aidait à traiter la dépression et les troubles bipolaires.
Ils ont comparé les comportements de deux groupes de souris : l'un privé d'oméga 3, l'autre recevant sa ration quotidienne.
Résultat : celles qui n'avaient pas eu leur "dose" étaient plus stressées, anxieuses et mémorisaient beaucoup moins bien. Il est par ailleurs établi que la dépression est plus rare dans les pays où l'on consomme beaucoup d'oméga 3, tel le Japon.

Ils entretiennent le système cardiovasculaire

D'abord parce qu'ils ont pour effet de rendre les plaquettes sanguines moins collantes, ce qui minore le risque de caillots sanguins donc d'infarctus du myocarde et d'AVC.

Ensuite parce qu'ils font baisser le taux de triglycérides, des lipides qui favorisent les pathologies cardiaques.

Sources : GSSI Study. Lancet 1991, 354 :447-55

Les omégas 3 boostent le système immunitaire, et limiteraient les processus inflammatoires, et rhumatismes.

Les oméga 3 limitent la production des cytokines, substances que le corps fabrique et utilise comme "signaux d'alarme" pour se préserver des agressions extérieures. Produites de façon prolongée, ces cytokines sont toxiques.
Elles provoquent des inflammations dans l'organisme et l'affaiblissent, le rendent plus vulnérable.

RAPPORT
OMEGAS 3 / OMEGAS 6

Depuis la deuxième guerre mondiale, les animaux dont sont issus la viande, le beurre, le lait, le fromage, la crème et les œufs, pour la plupart et surtout les filiales industrielles ne se nourrissent presque plus d'herbe et de feuilles, mais seulement de soja et de maïs.
Contrairement à l'herbe, qui est très riche en oméga-3, les maïs n'en contient pas du tout, et le soja très peu. Du coup, les produits animaux de notre alimentation sont fortement déséquilibrés avec beaucoup trop d'oméga-6 et très peu d'oméga-3

Comme ces aliments forment souvent la base la plus importante de l'alimentation occidentale, les études montrent que nous sommes presque tous déséquilibrés dans notre organisme, avec un excès considérable d'oméga-6.
En moyenne, en occident, nous avons 10 à 15 fois plus d'oméga-6 dans notre corps que d'oméga-3.
C'est une des raisons pour lesquelles toutes les maladies qui se nourrissent d'inflammation (arthrite, allergies, troubles cardiaques, Alzheimer, dépression, et cancer) sont en augmentation constante dans nos pays

Comment agir sur le rapport oméga-6/oméga-3 ?

Les oméga-6 et oméga-3 dans notre corps proviennent exclusivement de nos apports alimentaires. Ils sont donc une réflexion exacte de ce qui se trouve dans notre assiette.
Il faut donc augmenter notre apport d'oméga 3. Au moins 2 cuillères à soupe par jour d'une huile riche en omégas 3.
Huile et graines de lin
Graines de chia
Huiles de colza
Huile de chanvre
Huile de cameline
Poissons gras (sardine, hareng, anchois, maquereau)

Aucun acide gras alimentaire naturel n'est nocif en soi, tout est une question d'équilibre.

Par contre, certains acides gras peuvent être dangereux lorsqu'ils sont transformés.

Quelle huile végétale pour quelle cuisson ?

Il est important de ne pas dépasser la température critique de chaque huile car quand cette dernière est atteinte, il se forme des substances toxiques.

Les corps chauffés se décomposent en acroléine, toxique et irritante pour les muqueuses.

Les températures critiques pour chaque huile :

- Huile d'arachide : 220°
- Huile d'olive : 210°
- Huile de noix de coco : 220 °
- Huile de palme : 230°
- Huile de Tournesol : 160°
- Huile de colza : 160° mais ses oméga 3 sont détruits.

Rappel sur les températures des cuissons

- Une cuisson vapeur douce se fait à 100 °C.
- Une cuisson à la poêle 150°C/160°C (avec certaines plaques, cela monte plus haut, vers 180°-200°).
- Une cuisson wok monte jusqu'à 180 °.
- Une friture se fait à 170° / 200 °C.

Pour en savoir plus sur les auteurs...

Marie-Laure LECLERC/ https://www.naturopathie-yonne.fr/blog/articles/qui-est-marie-laure-leclerc

Vincent RENARD / https://www.chiropracteur-sens.fr/votre-chiropracteur

Crédits photos : Pixabay

Sources :

Cet article est très largement tiré d'une conférence sur les huiles végétales de Marie-Laure LECLERC

Heude B et Al. Am J Clin Nutr 2003,77:803-8

GSSI Study. Lancet 1991, 354 :447-55