

22 août 2012 -15:52

Huiles et graisses : comment bien les utiliser

Lors de l'utilisation de matières grasses en cuisine, de nombreuses substances toxiques peuvent se former sous l'effet de l'oxydation, elle-même accélérée par la chaleur. Le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) tient à rappeler quelques conseils pratiques concernant leur utilisation et leur conservation.

Acides gras saturés versus acides gras insaturés

Toutes les matières grasses contiennent des acides gras que les chimistes catégorisent en saturés et insaturés. Ces derniers peuvent à leur tour être divisés en acides gras mono-insaturés et polyinsaturés.

Au plan nutritionnel, on classe les huiles et les graisses sur la base des acides gras qui y sont les plus présents, par exemple :

- saturés dans le beurre, l'huile de palme, le saindoux, l'huile de coco, le beurre de cacao ;
- mono-insaturés dans l'huile d'olive, d'arachide ou de canola ;
- polyinsaturés dans l'huile de maïs, de tournesol, de soja, de colza ou de noix et dans les poissons gras.

Les aliments riches en acides gras insaturés sont considérés comme beaucoup plus sains que ceux qui contiennent des graisses saturées. Ils aident notamment à diminuer le cholestérol et, plus particulièrement la fraction « LDL », mieux connue sous le nom de « mauvais » cholestérol, dont l'excès augmente les risques de maladies cardio-vasculaires. Cependant, les acides gras polyinsaturés sont chimiquement fragiles et les denrées alimentaires qui en contiennent doivent être utilisées avec précaution.

Préparation et conservation des huiles et aliments riches en acides gras polyinsaturés : pas de haute température !

- cuisson au four: une température maximale de 180 °C doit être respectée mais on peut allonger le temps de cuisson si nécessaire;
- cuisson à la poêle: éviter les denrées riches en acides gras polyinsaturés et utiliser une matière grasse plus adéquate, à savoir l'huile d'olive, le beurre ou une margarine ordinaire de bonne qualité (mais non enrichie en acides gras polyinsaturés) ;
- fritures : utiliser des matières grasses dédiées à cet usage (consulter l'étiquette du produit), généralement pauvres en acides gras polyinsaturés. Ne pas dépasser une température de 180 °C et renouveler l'huile après 5 à 6 utilisations maximum ; on conseille aussi de filtrer l'huile après chaque usage afin d'éliminer les résidus solides ;
- pour la conservation et le stockage, maintenir les aliments riches en acides gras polyinsaturés à basse température (frigo), en respectant les dates limites de conservation, et à l'abri de la lumière.

Ventilation et matériel

Il faut veiller à bien ventiler le local de préparation des aliments pour éviter l'inhalation de composés volatils toxiques. De même, il est prudent d'éviter le contact des aliments avec les métaux qui favorisent l'oxydation (fer, cuivre) ou leurs ions, et privilégier les récipients en Pyrex ou en Inox, susceptibles de mieux protéger les matières grasses de l'oxydation.

Recommandations alimentaires

On attribue des caractéristiques positives pour la santé aux acides gras polyinsaturés de type oméga-3 et oméga-6. Un juste équilibre entre ceux-ci est recommandé. Ce point sera traité plus en détail dans un prochain avis actuellement en préparation. D'une manière générale, il est préférable de consommer les matières grasses qui en contiennent sous forme d'aliments naturels et sans cuisson, tout en veillant à limiter la consommation journalière totale en graisses. Enfin, et dans un but général de protection de la santé, il est recommandé de consommer suffisamment de légumes et de fruits : au minimum 400 g/j répartis en 5 portions. En effet, ceux-ci sont riches en antioxydants protecteurs vis-à-vis des produits toxiques formés au cours de l'oxydation des matières grasses.

L'avis, dans son intégralité, (n° 8310) se trouve sur le site internet du Conseil Supérieur de la Santé:
<http://tinyurl.com/CSS-8310-graisses>

Les recommandations du CSS concernant les apports en lipides (= graisses) sont reprises dans l'ouvrage « Recommandations nutritionnelles pour la Belgique » disponibles à l'adresse :
<http://tinyurl.com/CSS-8309-nutrition>

Pour davantage d'informations, vous pouvez contacter :

Les experts:

- FR : Prof. Maghuin-Rogister, GSM: 0475/82.11.51, e-mail: g.maghuin@ulg.ac.be

- NL : Prof. Huyghebaert, tél : 09/372.70.90, GSM : 0473/97.10.30, e-mail: andre.huyghebaert@ugent.be

Le site du Conseil Supérieur de la Santé: www.css-hgr.be

A propos du Conseil Supérieur de la Santé (CSS)

Le Conseil Supérieur de la Santé est l'organe d'avis scientifique du SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement. Dans le but de garantir et d'améliorer la santé publique, le Conseil formule des avis scientifiques afin de guider les décideurs politiques et les professionnels de la santé. Grâce à son réseau d'experts et ses collaborateurs internes, le Conseil se base sur une évaluation multidisciplinaire de l'état actuel de la science pour émettre des avis impartiaux et indépendants. Ainsi, le CSS applique un système de gestion des conflits d'intérêts potentiels. Le Conseil élabore ses avis sur demande de la Ministre ou de sa propre initiative et les publie.

Tous les avis publics et brochures sont disponibles sur le site : www.css-hgr.be

SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et
Environnement
Eurostation II
Place Victor Horta 40 bte 10
1060 Bruxelles
Belgique
+32 2 524 97 97
<http://www.health.belgium.be>

Vinciane Charlier
Porte-parole (FR)
+32 475 93 92 71
+32 2 524 99 21
vinciane.charlier@health.fgov.be

Jan Eyckmans
Chef du Service Communication externe &
Porte-parole
+32 495 25 47 24
jan.eyckmans@health.belgium.be

Heleen Vandenberghe
Porte-parole (NL)
+32 2 524 96 91
+32 486 12 67 98
heleen.vandenberghe@health.fgov.be