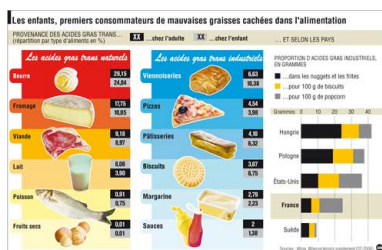


<https://www.ameSSI.org/Composition-des-differentes-graisses>



# Composition des différentes graisses

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : lundi 13 février 2012

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Il est essentiel d'examiner la composition des huiles végétales et autres graisses animales afin de déterminer leur importance et leur emploi correcte dans la préparation alimentaire.

Les graisses de canard et d'oie sont mi-solides à température ambiante et contiennent environ 35% de graisse saturée, 52% de graisse mono-insaturée (dont une petite quantité d'acide palmitoléique anti-microbienne) et 13% de graisse poly-insaturée. La proportion d'acide gras de type omega 6 et omega 3 dépend de ce que ces oiseaux ont mangé. Les graisses de canard et d'oie sont assez stables et sont très prisées en Europe pour la friture des pommes de terre.

## Sommaire

- [Composition des différentes graisses](#)
- [Les huiles tropicales sont plus saturées que les autres huiles.](#)

## Composition des différentes graisses

**La graisse de poulet** contient environ 31% de graisse saturée, 49% de graisse mono-insaturée et 20% poly-insaturée, dont la plus grande quantité est l'**acide linoléique omega 6**.

Cependant, il est possible d'augmenter la quantité d'omega 3 en nourrissant les poulets avec des **graines de lin**, de la farine de poisson ou tout simplement, en les laissant en liberté afin qu'ils puissent profiter des insectes.

**Le saindoux ou graisse de porc** contient 40% de graisse saturé, 48% de graisse mono-insaturée et 12% de graisse poly-insaturée. Tout comme les graisses mentionnées ci-dessus, les quantités d'acide gras de type omega 3 ou 6 vont varier suivant l'alimentation des cochons. Sous les tropiques le saindoux peut être une source d'acide laurique, si l'animal aura mangé des noix de coco.

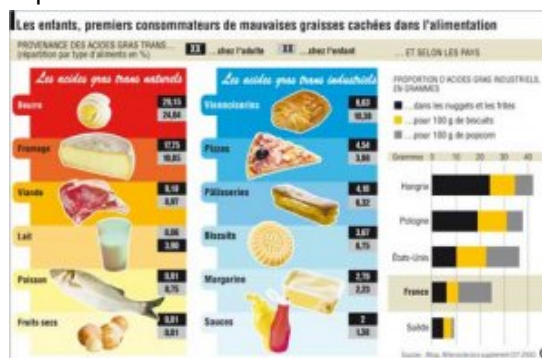
Comme les graisses d'oie et de canard, le saindoux est une graisse stable et préférée pour la friture.

- Elle était largement utilisée en Amérique au début du vingtième siècle. La vitamine D y est présente et pourrait bénéficier les pays en voie de développement, où souvent les autres viandes sont plus coûteuses. **Certains chercheurs soutiennent que l'on devrait s'abstenir de tout produit à base de porc, car ils pourraient contribuer au développement du cancer. D'autres affirment que seule la viande présente un problème et que la graisse est saine et sans danger.**

**Les graisses de boeuf et de mouton** contiennent environ 50-55% de graisse saturée, 40% de graisse mono-insaturée et moins de 3% de graisse poly-insaturée. La graisse de rognon contient 70 à 80% de graisse saturée. Toutes ces graisses sont stables et peuvent être utilisées en friture. Les peuplades traditionnelles

## Composition des différentes graisses

appréciaient ces graisses, bénéfiques pour la santé.



**L'huile d'olive** contient 75% d'acide oléique, graisse stable mono-insaturée, 13% de graisse saturée, 10% d'acide gras linoléique omega 6 et 2% d'acide gras linoléique de type omega 3. Grâce à un haut pourcentage d'acide oléique, l'huile d'olive est idéale pour la salade et pour cuisiner à température modérée. L'huile d'olive extra-vierge est aussi riche en anti-oxydants. Elle devrait être trouble, indiquant qu'elle n'a pas été filtrée et de couleur jaune doré, produite à partir d'olives bien mûres.

Elle a survécu aux tests des années ; l'huile d'olive est l'huile végétale la plus saine mais n'en abusez pas. Les acides gras à chaîne longue pourraient contribuer à une augmentation de la masse adipeuse, contrairement aux acides gras à chaîne courte ou moyenne qui se trouvent dans le beurre, l'huile de noix de coco et l'huile de noyaux de palme.

**L'huile d'arachide** contient 48% d'acide oléique, 10% de graisse saturée et 34% d'acide gras linoléique de type omega 6. Comme l'huile d'olive, l'huile d'arachide est relativement stable et peut être utilisée, occasionnellement en friture. **Mais le pourcentage élevé d'omega 6 en fait un danger potentiel et l'utilisation de cette huile devrait être limitée.**

**L'huile de sésame** contient 42% d'acide oléique, 15% de graisse saturée et 43% d'acide linoléique. Par sa composition, l'huile de sésame est similaire à l'huile d'arachide. Elle peut être utilisée pour la friture par ce qu'elle contient des anti-oxydants uniques qui ne sont pas détruits par la chaleur. Cependant, le taux élevé d'omega 6 rejette une utilisation exclusive.

**Les huiles de maïs, tournesol, soja, graines de coton et carthame** contiennent toutes plus de 50% d'acide linoléique omega 6, (excepté l'huile de soja) et une quantité minimale d'omega 3. L'huile de carthame contient presque 80% d'omega 6. Les chercheurs sont en train de découvrir les dangers d'une consommation excessive d'omega 6, rance ou non. L'utilisation de ces huiles devrait être strictement limitée.

Elles ne devraient jamais être consommées après avoir été chauffé, comme en cuisson, en friture ou en pâtisserie.

**Les huiles de tournesol et de carthame**, qui ont un taux élevé d'acide oléique et produites à partir de plantes hybrides, ont une composition similaire à l'huile d'olive et sont aussi plus stables que les variétés traditionnelles. Cependant il est difficile de trouver ces huiles pressées à froid.

**L'huile de canola** contient 5% de graisse saturée, 57% d'acide oléique, 23% d'omega 6 et entre 10 et 15% d'omega 3. Elle est la plus nouvelle des huiles sur le marché et le canola a été développé à partir du colza, un membre de la famille de la moutarde blanche.

Le colza est impropre à la consommation humaine par ce qu'il contient une chaîne très longue d'acides gras appelée

acide érucique, qui dans certaines conditions, est associé avec la fibrose cardiaque.

**L'huile de canola** a été créée pour contenir très peu ou pas du tout d'acide érucique et a attiré l'attention des nutritionnistes à cause de son taux élevé d'acide oléique. Mais certains affirment que cette huile présente des dangers.

Elle contient un taux élevé de soufre et rancit facilement. Les pâtisseries fabriquées avec de l'huile de canola développent rapidement des moisissures. Durant le processus de désodorisation, les omega 3 dans l'huile de canola transformée, se convertissent en acide gras trans, similaire à ceux que l'on trouve dans la margarine, mais plus dangereux.

Une étude récente indique que l'huile de canola, « coeur sain », crée une déficience en vitamine E qui est très importante pour un système cardio-vasculaire robuste.

**D'autres études soutiennent, que malgré son taux très bas d'acide érucique, l'huile de canola pourrait être la cause de lésions cardiaques et surtout chez un individu dans l'alimentation est pauvre en graisses saturées.**

**L'huile de graines de lin** contient 9% d'acide gras saturé, 18% d'acide oléique, 16% d'omega 6 et 57% d'omega 3. Avec un taux extrêmement élevé d'omega 3, l'huile de lin remédie aux déséquilibres omega 6/omega3 qui prévaut aujourd'hui aux Etats-Unis.

Et ce n'est pas surprenant que dans la coutume scandinave, l'huile de lin était regardée comme un produit diététique. Les méthodes nouvelles d'extraction et d'embouteillage ont réduit les problèmes de rancidité. Elle devrait être conservée au réfrigérateur, ne jamais être réchauffée et utilisée en petite quantité en vinaigrette ou tartinée.

## Les huiles tropicales sont plus saturées que les autres huiles.

**L'huile de palme** contient environ 50% de graisses saturées avec 41% d'acide oléique et 9% d'acide linoléique.

**L'huile de noix de coco** est saturée à 92% dont les 2/3 en forme d'acide gras à chaîne moyenne. Ce qui est intéressant est la présence d'acide laurique en grande quantité, que l'on trouve aussi dans le lait maternel. Cet acide gras a des propriétés anti-microbiennes et anti-fongiques.

L'huile de noix de coco protège les populations tropicales des bactéries et champignons très présents dans leur alimentation ; et comme ces pays de zone tropicale en voie de développement ont adopté les huiles végétales poly-insaturées, les incidences de troubles gastriques et de déficiences immunitaires ont dramatiquement augmenté. L'huile de noix de coco est souvent ajoutée au lait maternisé.

**L'huile de noyaux de palme** d'abord utilisée en couverture de bonbons, contient aussi un taux élevé d'acide laurique. Ces huiles sont très stables et peuvent être stockées plusieurs mois à température ambiante sans qu'elles ne deviennent rances. Les huiles tropicales hautement saturées ne contribuent pas au développement des maladies cardio-vasculaires et ont nourri pendant des siècles des populations en bonne santé.

Et c'est dommage que l'on ne les utilise pas en cuisine et pâtisserie : leur mauvaise réputation n'est que le résultat

de la propagande de l'industrie domestique des huiles végétales.

**L'huile de palme rouge** a un goût fort, que la plus part d'autres nous trouvera désagréable, mais son utilisation est très courante en Afrique. L'huile de palme clarifiée qui n'a pas de goût et a une couleur blanche, était utilisé en France pour la production commerciale de frites. L'huile de noix de coco entrait régulièrement dans la fabrication des petits gâteaux, des pâtisseries et des petits salés.

La hantise des graisses saturées a mis fin à cette tradition et a forcé l'industrie alimentaire à abandonner ces huiles sûres et saines au profit des huiles hydrogénées de soja, maïs, de graines de coton et de colza.

En résumé, notre choix de graisses et d'huiles reste d'extrême importance. Certaines personnes et spécialement les enfants en pleine croissance, ont besoin d'un taux plus important de graisses dans leur alimentation.

- **Renoncez à tous produits transformés contenant ces nouvelles graisses hydrogénées et ces huiles poly-insaturées : les remplacer par l'huile d'olive extra-vierge et l'huile de graines de lin en petite quantité.**

Essayez de vous familiariser avec l'huile de noix de coco en pâtisserie et les graisses animales en friture, occasionnellement. Mangez des oeufs et des graisses animales avec leurs viandes. Et pour terminer, mangez autant de beurre que vous voudrez avec assurance, car il est bienfaisant et essentiel, pour vous et votre famille.

Translated by Charlotte Standen.

### Références

Mary G. Enig, Ph.D. is an expert of international renown in the field of lipid biochemistry. She has headed a number of studies on the content and effects of trans fatty acids in America and Israel, and has successfully challenged government assertions that dietary animal fat causes cancer and heart disease. Recent scientific and media attention on the possible adverse health effects of trans fatty acids has brought increased attention to her work. She is a licensed nutritionist, certified by the Certification Board for Nutrition Specialists, a qualified expert witness, nutrition consultant to individuals, industry and state and federal governments, contributing editor to a number of scientific publications, Fellow of the American College of Nutrition and President of the Maryland Nutritionists Association. She is the author of over 60 technical papers and presentations, as well as a popular lecturer. Dr. Enig is currently working on the exploratory development of an adjunct therapy for AIDS using complete medium chain saturated fatty acids from whole foods. She is the mother of three healthy children brought up on whole foods including butter, cream, eggs and meat.

Sally Fallon is the author of *Nourishing Traditions : The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats* (with Mary G. Enig, PhD), as well as of numerous articles on the subject of diet and health. She is President of the Weston A Price Foundation and founder of A Campaign for Real Milk. She is the mother of four healthy children raised on whole foods including butter, cream, eggs and meat.

---

From : *Nourishing Traditions : The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats*, Second Edition by Sally Fallon with Mary G. Enig, PhD.  
New Trends Publishing, Inc.

# Composition des différentes graisses

