



Nutrition

Graisses: il en faut, mais pas trop!

Les lipides sont **nécessaires à l'organisme**, mais en quantité mesurée et, surtout, il faut qu'ils soient de bonne qualité.

Texte: Pierre Léderey Photo: Filipa Peixeiro

Lorsque l'on cuisine, la question taraude souvent: les graisses sont-elles nécessaires à l'organisme ou faut-il faire sans? Selon Gabrielle Emery, de la Fourchette verte Valais, la réponse est à la fois sans appel et à nuancer: «**Oui, les graisses sont indispensables à l'organisme.** Mais cela dépend de leur qualité, ainsi que de la quantité.»

En termes de qualité, d'abord, il existe des graisses cachées, plus insidieuses. Elles se retrouvent dans les viandes grasses, dans les pâtisseries et viennoiseries, dans les produits laitiers, dans la nourriture industrielle et transformée. Toujours fidèle à son principe de plaisir et donc de non-interdiction absolue, la Fourchette verte préfère parler de limitation. On peut par exemple varier la source d'approvisionnement en protéines, et remplacer le porc

par des œufs ou du tofu. De même, «il ne faut pas oublier de varier les types de viandes».

Grosso modo, la Fourchette verte préconise de ne pas dépasser trois repas typiquement gras par semaine. «C'est-à-dire des préparations culinaires contenant plus de 10% de matières grasses.» C'est le cas par exemple de toutes les fritures, de la charcuterie, des saucisses, des raclettes-fondues, ou encore des pommes croquettes, rissolées, des cakes, forêts-noires, strudels, brioches, etc.

Consommation trop élevée

Parmi les graisses visibles, Gabrielle Emery rappelle que l'huile de colza est bonne pour la cuisine froide, mais pas pour cuire un steak, que l'huile d'olive raffinée convient pour une cuisine chaude seulement à chaleur moyenne. Pour la

cuisson à chaleur élevée, on prendra impérativement une huile de colza HOLL ou une huile de tournesol HO.

Beurre ou margarine? Plutôt beurre (qui ne s'utilise pas à chaud!), pour éviter les acides gras trans de la margarine, mais pas en trop grande quantité. En Suisse comme dans beaucoup de pays développés, la consommation de matières grasses est trop élevée par rapport aux recommandations. «Les graisses, ou lipides, deux fois plus énergétiques que les glucides et les protéines, **ne devraient pas dépasser 30 à 35% de l'apport énergétique global.**» Et ce sont donc les «mauvaises» graisses, notamment issues des produits industriels et transformés, qu'il faut réduire en priorité. A retenir: «En moyenne, il ne faut pas dépasser une bonne cuillère à soupe de graisse visible par repas.» **MM**

Savoirs

Le gras, c'est la vie?

Evidemment, non. Trop de gras (du mauvais surtout) a plutôt pour effet de la raccourcir. Pourtant, les lipides apportent une indispensable énergie à notre organisme, tout en jouant un rôle de thermorégulation.

Nous consommons beaucoup d'oméga-6,

contenu notamment dans l'huile d'olive et de tournesol. Pour lutter contre les maladies cardiovasculaires, il ne faut pas oublier l'oméga-3, que l'on retrouve dans les huiles de colza, de soja, de noix ou encore dans certains poissons comme le saumon.

Attention à l'huile de palme

que l'on retrouve dans de nombreuses viennoiseries et biscuits, et qui contient beaucoup de graisses saturées.



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec la Fourchette verte Suisse.