



Les huiles

Morgane DANIEL – Diététicienne-Nutritionniste – Réseau Santé Diabète

Thomas OVERBERGH – Etudiant en diététique et stagiaire au RSD

Epicerie sociale « CMFT-les capucines »

Avril 2014



Présentation générale

Il existe différents types d'huiles (moteur, peinture,...) mais aujourd'hui nous nous intéressons uniquement aux huiles alimentaires.

L'huile alimentaire :

- Fait partie de la famille alimentaire des matières grasses ajoutées.
- Est liquide à température ambiante.
- Ne se mélange pas dans l'eau.
- Est souvent d'origine végétale mais peut être d'origine animale (ex : huile de foie de morue).

Production d'huiles en 2012

Class. ↕	Type de huile ↕	Production (tonnes) en 2012 ³⁵ ↕
1	Huile de palme	54 320 000
2	Huile de soja	43 090 000
3	Huile de colza	23 910 000
4	Huile de tournesol	13 840 000
5	Huile de palmiste	6 250 000
6	Huile de noix	5 320 000
7	Huile de coton	5 260 000
7	Huile de coco	3 590 000
8	Huile d'olive	2 870 000
T	TOTAL	158 430 000

Source : Wikipédia – huile de palme

Fabrication de l'huile

- **Huile vierge :**

L'huile vierge est obtenue par extraction à froid par des procédés exclusivement mécaniques, et sans aucun traitement de raffinage. Ces huiles sont de véritables « jus de fruits oléagineux » (= noix, noisettes, amandes, pistaches).

- **Huile Extra Vierge :**

Cette dénomination est propre à l'huile d'olive.

Une huile d'olive "Extra Vierge" est une huile d'olive vierge avec un taux d'acidité inférieur ou égal à 1%. Plus le taux d'acidité est faible, plus la qualité de l'huile et les saveurs sont grandes. Elle est idéale pour les vinaigrettes.

Le prix augmente avec la pureté de l'huile. Cette huile est donc plus chère (10-11 euros pour 1 litre).

Fabrication de l'huile

- **Huile première pression :**

La première pression consiste à écraser et à presser mécaniquement le grain, avec une presse qui agit comme un gros «presse-jus».

- **Huile première pression à froid :**

Dans ce cas, la graine est écrasée et pressée mécaniquement à basse température. L'huile ne subit ensuite aucune autre étape, à la différence de l'huile première pression.

- **Huile raffinée :**

L'huile subit deux raffinages successifs, l'un physique et l'autre chimique. Elle passe par de multiples phases de traitements chimiques, et perd son goût. L'huile raffinée est surtout utilisée pour la cuisson.

Composition nutritionnelle

- L'huile contient 100% de lipides (graisses).
- Elle ne contient donc pas d'eau, ni de protéines, ni de sucre, ni de fibre.
- Elle contient différentes vitamines surtout A, D, E et K.
- Les huiles d'origine végétales ne contiennent pas de cholestérol.
- Les huiles d'origine animale en contiennent.
- Elles contiennent des oméga 3 et 6 en différentes proportions.

Les lipides

- Les lipides sont plus communément appelés « graisses ».
- Dans la famille des lipides, on distingue :
 - Les **acides gras saturés** ou mauvaises graisses qui sont néfastes pour la santé du cœur.
 - Les **acides gras mono-insaturés** qui sont bons pour la santé du cœur.
 - Les **acides gras polyinsaturés** qui se divisent en :
 - Les **oméga 3** qui sont positifs pour la santé du cœur mais ne sont pas consommés en assez grandes quantités. On en retrouve que dans quelques d'aliments (huiles, poissons gras, œufs Colombus).
 - Les **oméga 6** qui sont également positifs pour la santé du cœur mais ne doivent pas être consommés en trop grandes quantités car on en retrouve plus facilement dans l'alimentation.

Sur la journée, il faut consommer environ 3 fois plus d'oméga 6 que d'oméga 3. Il faut donc favoriser l'utilisation d'huiles sources d'oméga 3 et consommer modérément les huiles sources d'oméga 6.



Les huiles « à éviter »

Les huiles « à éviter » sont riches en mauvaises graisses et néfastes pour la santé du cœur. Elles vont entre autre contribuer à boucher les vaisseaux sanguins, ce qui peut provoquer à long terme un infarctus du myocarde (cœur). On peut les chauffer.

- Huile de palme
- Huile de palmiste
- Huile de coco ou coprah



Les huiles « occasionnelles »

Les huiles occasionnelles peuvent être utilisées de temps à autre mais pas tous les jours. Elles contiennent trop d'**oméga 6** par rapport à la quantité d'omégas 3. Elle ne peuvent pas être chauffées.

- L'huile de soja
- L'huile de tournesol
- L'huile de noix
- L'huile de sésame
- L'huile de maïs
- L'huile de pépins de raisin
- L'huile d'arachide (qui peut être chauffée à très haute température pour des fritures par exemple)



Les huiles « à favoriser »

Parmi les huiles « à favoriser », on retrouve des huiles que l'on peut chauffer et d'autres que l'on ne peut pas.

Les huiles que l'on peut chauffer contiennent des graisses stable à haute température et qui ne seront pas détruites à la cuisson.

Les huiles que l'on ne peut pas chauffer contiennent des **oméga 3**, qui sont de bonnes graisses et qui seraient détruites lors de la cuisson. Les oméga 3 sont des lipides de très bonne qualité car ils apportent certaines graisses essentielles pour le cœur et dont notre corps ne sait pas les fabriquer.



Les huiles « à favoriser »

On **peut** chauffer :

- L'huile d'olive
- L'huile de tournesol oléique
- L'huile de colza oléique
- L'huile de noisette

On **ne peut pas** chauffer :

- L'huile de colza (9% d'oméga 3)
- L'huile de lin (57% d'oméga 3)

Conservation des huiles

- Les huiles source d'oméga 3 ne se conservent que très peu de temps (ex : l'huile de lin ne se conserve que 10 jours).
- Ces huiles doivent se conserver au réfrigérateur à l'abri de l'air et de la lumière.
- Les autres huiles peuvent se conserver plus longtemps et à température ambiante.

Utilisations des huiles

- Il est recommandé d'utiliser une cuillère à soupe d'huile par personne pour la totalité du repas.
- Les huiles que l'on peut chauffer ne doivent pas dépasser 170° (ex : poêle -> OK / friture -> pas OK) sinon elles vont se dégrader et perdre leurs qualités nutritionnelles.
- Seule l'huile d'arachide peut être utilisée pour de très hautes températures comme pour frire par exemple.
- Les huiles à ne pas chauffer peuvent être utilisées pour une salade.
- Il existe également des mélanges d'huiles qui contiennent des lipides en bonnes proportions (ex : Isio 4,...) mais à utiliser à froid.

!! Allergies !!

Les huiles peuvent encore contenir certains traces d'aliments dont elles sont extraites. Pour certaines personnes très allergiques, il est possible qu'ils fassent une réaction en consommant de l'huile.

Exemple:

Une personne allergique à l'arachide peut faire une réaction allergique pour l'huile d'arachide.

Conclusion

- Les huiles « à éviter » sont néfastes pour la santé du cœur et ne doivent pas être utilisées.
- Pour frire, l'huile d'arachide est recommandée (mais les fritures doivent être limitées à 2x/mois).
- Pour cuire à la poêle ou dans une casserole, l'huile d'olive est recommandée.
- Pour utiliser à froid, les huiles de colza et de lin sont recommandées (l'huile de colza se conserve plus longtemps que l'huile de lin).
- Pour la totalité d'un repas, 1 cuillère à soupe d'huile est suffisante.

Tout ceci étant très théorique, il est néanmoins important de goûter les huiles car certaines peuvent surprendre !

Place à la dégustation !!!

Merci de votre écoute.