

Sous la loupe

Beurre, margarine, huile d'olive, huile de coco,...

A quel Sain(doux) se vouer ?

« Le beurre, c'est dangereux pour la santé, il vaut mieux préférer une version végétale », « la margarine est toxique à cause de ses acides gras trans », « l'huile d'olive c'est bon pour la santé, on peut en utiliser à volonté », etc. Autant d'affirmations autour des matières grasses, de leur utilité ou non, voire même de leur côté néfaste. Qu'en est-il vraiment ?

Commençons par un peu d'histoire. Le beurre serait fabriqué depuis la domestication du bétail, soit il y a 10 000 ans, et on a retrouvé des traces écrites de sa présence il y a environ 5 000 ans. Exclusivement d'origine laitière puisque c'est le résultat du barattage de la crème, il est passé tour à tour d'un statut d'aliment pour les pauvres à une denrée rare et chère réservée aux riches. Tantôt vanté pour ses qualités organoleptiques (*NDLR : se dit de ce qui est capable d'affecter un récepteur sensoriel, particulièrement le goût*), tantôt mis au banc des accusés des maladies cardiovasculaires (MCV) dans les années 1970, il tente à reprendre récemment ses lettres de noblesse. La margarine, quant à elle, fut fabriquée à la fin du 19^{ème} siècle alors que Napoléon III lance un concours pour trouver une matière grasse qui aurait l'aspect et le goût du beurre sans toutefois être aussi onéreuse et rare. C'est donc le pharmacien Mège-Mouriès qui mit au point cette émulsion eau-graisse. Mais contrairement à l'idée que l'on s'en fait aujourd'hui, la marga-

rine était un produit d'origine animale puisque réalisée à base de graisse de bœuf, de lait et d'eau. Son nom vient du grec margaron qui signifie « perle » en rapport à sa couleur blanche nacrée. Il faut attendre le début du 20^{ème} siècle et la découverte du procédé d'hydrogénation pour que les huiles végétales entrent dans la composition de la margarine que nous connaissons actuellement.

LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Les lipides (ou graisses) apportent 9 kcal/g, ce qui en fait donc le macronutriment le plus énergétique en comparaison des glucides et des protéines qui, eux, apportent 4 kcal/g. Ceci a naturellement conduit à les désigner comme responsables de nombreuses maladies, du surpoids et de l'obésité et les voir ainsi bannis des régimes amaigrissants. Les recommandations actuelles (CSS¹ 2016) sont en faveur d'un apport en graisses équivalent à 30 à 35 % de notre apport énergétique journalier total. Cela com-



prend les graisses visibles (beurre, huiles, margarines,...) et cachées (fromages, pâtisseries, poissons, viandes, charcuteries, chips,...). On peut considérer que la moitié de cet apport est sous forme cachée et donc l'autre moitié sous forme visible dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Dans le diabète de type 2, certaines recommandations sont en faveur d'une diminution de la part énergétique des glucides à 45 % (afin de limiter les hyperglycémies et l'hyperinsulinisme) pour une augmentation jusqu'à 40 % de l'apport énergétique sous forme de lipides, en augmentant la part des acides gras mono-insaturés (AGMI).

LE RÔLE DES GRAISSES

Les graisses sont essentielles pour la santé (rentrent dans la composition des membranes cellulaires et du cerveau, permettent la transmission cellulaire, sont des précurseurs des molécules (anti-) inflammatoires, d'hormones,...). Elles véhiculent également les vitamines liposolubles A-D-E et K. Les vitamines A et D se trouvent naturellement dans les graisses animales (beurre, poisson, œuf,...), alors que la vitamine E est plutôt présente dans le règne végétal (huile d'olive, noix, germe de blé,...).

Acides gras saturés (AGS) : ils ne sont pas indispensables à notre santé car l'organisme peut les synthétiser. On les retrouve dans les aliments d'origine animale (viande, beurre, œuf, fromage,...) et dans les aliments d'origine végétale (huile de palme, de coco, palmiste). Souvent qualifiées de mauvaises graisses, les recherches actuelles semblent montrer que même au sein de cette famille, il faudrait faire des distinctions. En effet, des études



récentes semblent montrer que les acides gras saturés d'origine laitière auraient un effet bénéfique sur la santé (maladies cardiovasculaires, hypertension, surpoids/obésité, diabète,...). On est par contre sûr du caractère néfaste (athérogène) de 3 d'entre eux (C12:0 acide laurique, C14:0 acide myristique et C16:0 acide palmitique) que l'on retrouve principalement dans l'huile de palme, l'huile de coco et la viande.

Acides gras mono-insaturés (AGMI) : on les retrouve dans les aliments d'origine végétale (avocat, huile d'olive, de colza, d'arachide,...) et sous forme animale (volaille, canard,...). Ce sont d'excellentes graisses ayant un effet positif sur la santé cardiovasculaire. Elles supportent bien la cuisson et la lumière.

Acides gras polyinsaturés (AGPI) : c'est dans cette famille que sont retrouvés les acides gras essentiels (acide linoléique (oméga-6) et acide alpha-linolénique (oméga-3)). Ils sont dits essentiels car le corps ne peut pas les synthétiser. Ils jouent différents rôles : anti-aggrégant, fluidifiant, vasoconstricteur,... Ils sont par contre

plus fragiles et sensibles à la lumière et à l'oxydation.

- **Oméga-3 (ω -3) :** ils ont beaucoup fait parler d'eux ces dernières années vu leurs effets anti-inflammatoires, ils interviennent dans la prévention des maladies cardiovasculaires, ils permettent de lutter contre l'hypertension. Ils joueraient un rôle préventif dans l'apparition du cancer du sein, de la prostate et dans l'apparition de la dépression. Sous forme végétale, on les retrouve dans les graines et huile de lin, le germe et huile de blé, les noix, le pourpier,... et sous forme animale, dans les poissons gras et dans les viandes ou œufs d'une filière nourrie aux graines de lin. La consommation actuelle est bien souvent inférieure aux recommandations, c'est pourquoi il est intéressant d'y apporter une attention particulière lors des choix des matières grasses.

- **Oméga-6 (ω -6) :** les oméga-6 sont très présents dans notre alimentation et le risque de carence n'existe pas (huile de tournesol, de maïs, de soja,...). En excès, ils peuvent même avoir un effet néfaste car pro-inflammatoire.

BON À SAVOIR : LE RATIO OMÉGA-6/OMÉGA-3

Il est donc conseillé de ne pas dépasser le ratio oméga-6/oméga-3 de 5/1 (c'est-à-dire maximum 5g d'oméga 6 pour 1g d'oméga 3) sur la journée. La consommation moyenne actuelle est bien supérieure à ce ratio. Pour cela il est intéressant, lors du choix d'une huile ou d'une matière grasse, d'être le plus proche de ce ratio avec la teneur en oméga-3 la plus élevée possible.

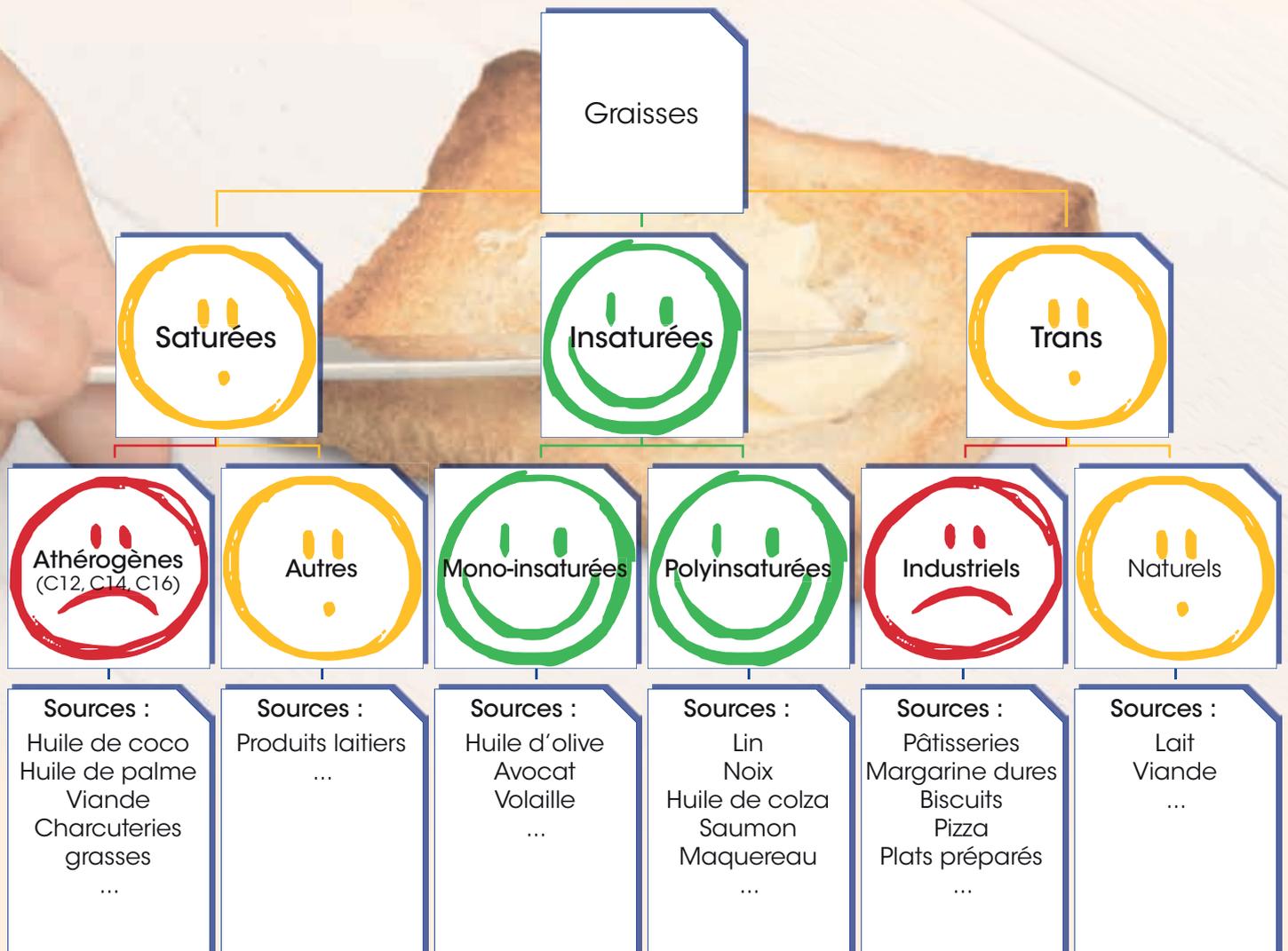
Product om te smeren met 70% vet
Produit à tartiner à 70% de matière grasse

	Per 100g	Per portion ¹⁾	Per portion ¹⁾	%
		Per portion	Per portion	
Energie	2640 kJ / 630 kcal	264 kJ / 64 kcal		3%
Vetten/Golies, waarvan/dero:	71 g	7,1 g		10%
- verzadigde verzadigde gras/zaturde	16 g	1,6 g		8%
- onverzadigde onverzadigde vetzuren				
acides gras polyinsaturés	10g	1,0 g		
- meermoutig onverzadigde vetzuren				
acides gras mono-insaturés	36 g	3,6 g		
Koolhydraten/Glucides	0,6 g	<0,5 g		<1%
- waarvan suikers/toet suizen	0,6 g	<0,5 g		<1%
Eiwitten/Protieien	<0,5 g	<0,5 g		<1%
Zout/Sei	0,03 g	<0,01 g		<1%
Vitamine A	300 µg (100%)	30 µg (10%)		
Vitamine D	7,5 µg (150%)	0,75 µg (15%)		
Vitamine E	21 mg (100%)	2,1 mg (10%)		
Oméga-3 (incluutende linolienzuur)	6,8 g	0,68 g		
Oméga-6 (incluutende linolienzuur)	29 g	2,9 g		

¹⁾ = Dagelijks Referentie Inname/Aports Quotients de Référence.

Oméga-6 : 29 g
Oméga-3 : 6,8 g
 $29g/6,8g = 4,2g/1 g$

Acides gras trans (AGT) : ce sont eux aussi des acides gras insaturés. Il en existe deux sortes, ceux naturellement présents dans les aliments et ceux produits lors des procédés de fabrication (hydrogénation partielle des huiles), ces derniers semblent plus délétères. Il est donc recommandé d'en avoir l'apport le plus faible possible. « *Le CSS propose dès lors de limiter autant que possible les acides gras trans industriels dans l'alimentation et de viser un apport nul. Davantage de recherches sont nécessaires pour déterminer un effet éventuel d'un faible apport en acides gras trans d'origine animale.* »²



Et le cholestérol dans tout ça ? Il est de plus en plus admis que le taux de cholestérol sanguin est surtout influencé par l'excès de graisses saturées (pour 1/3) et par celui produit par l'organisme (pour 2/3) plutôt que par la consommation d'aliments riches en cholestérol. D'ailleurs, les nouvelles recommandations américaines ne proposent plus de limite quotidienne pour le cholestérol (auparavant 300 mg/jour). Cependant, pour 20 % de la population belge dont l'absorption intestinale de cholestérol est élevée, la recommandation de 300 mg/jour reste d'actualité selon le CSS 2016. Même si le cholestérol a mauvaise presse, il est avant tout un composé indispensable à la survie, il est entre autre nécessaire à la synthèse de la vitamine D pour laquelle la population est souvent carencée.

LE BEURRE



Il est souvent considéré, à tort, comme plus gras que l'huile. Or il n'en est rien vu qu'il contient environ 80 % de graisses (soit 720 kcal) pour 100 g contre 100 % de graisses pour toutes les sortes d'huile (donc 900 kcal pour 100 g). Comme il est constitué à 50 % d'acides gras saturés, il a été décrié pendant des décennies et banni de l'alimentation équilibrée, en particulier pour les personnes à risque de maladies cardiovasculaires (dont la personne diabétique fait partie). On fait actuellement marche arrière sur cette diabolisation du beurre en considérant qu'une consommation quotidienne raisonnable de 15 g

de beurre (= 1,5 mini portion individuelle), si elle est associée à une diversification des matières grasses utilisées pour avoir un bon apport en acides gras mono-insaturés (AGMI) et polyinsaturés (AGPI), n'a aucun effet délétère au niveau du risque cardiovasculaire. Il est même une source naturelle de vitamines liposolubles A et D et peut contenir jusqu'à 2 % de ses graisses sous forme d'oméga-3 (ce qui est plus que certaines huiles végétales).

LA MARGARINE



Au niveau de la teneur en matières grasses, elle est le réel pendant du beurre (avec 80 % de matières grasses). C'est au niveau de la qualité des graisses que l'on verra une différence, en fonction des proportions variables d'huiles utilisées (huile de tournesol, colza, lin...). Au cours des années, la fabrication des margarines a très fortement évolué et heureusement. Si on a vu qu'elle n'a pas toujours été d'origine végétale, depuis l'emploi des huiles, sa composition se voit sans cesse améliorée, avec une teneur en acides gras trans (AGT) de plus en plus faible, voire nulle. Naturellement dépourvues de vitamines A et D, les margarines doivent être enrichies afin d'obtenir un apport équivalent au beurre. Elles contiennent par contre naturellement de la vitamine E (si l'huile de départ en contient). On peut également les enrichir en d'autres composés et vitamines afin d'obtenir des avantages combinés. Si ce produit est majoritairement d'origine végétale,

la loi autorise l'utilisation de matière animale jusqu'à 2 % de la teneur en graisses (lait, poudre de lait, arôme naturel qui contient du lait...).

LES MINARINES, BEURRE DEMI-ÉCRÉMÉ ET PRODUIT À TARTINER OU DE CUISSON À X%

Ce sont des matières grasses dont la teneur en graisses varie en fonction du produit. Celles contenant aux alentours de 40 % de graisses sont appelées beurre demi-écrémé pour la version à base de lait et minarine pour la version végétale.

LES MARGARINES ET AUTRES MATIÈRES GRASSES TARTINABLES, VERSION « SANTÉS »

Les margarines enrichies en phytostérols/phytostanols : les phytostérols sont des composés que l'on retrouve naturellement dans le monde végétal et qui sont le pendant du cholestérol que l'on retrouve dans le monde animal. De par leurs structures fort similaires au cholestérol, le corps va les absorber préférentiellement au cholestérol et conduire ainsi à une diminution de la cholestérolémie (avec augmentation de la phytostérolémie/phytostanolémie dont on ne connaît pas l'effet sur la santé à long terme), ce qui en théorie est favorable dans une approche globale de la prévention des maladies cardiovasculaires. Cependant un rapport de l'ANSES datant de 2014 s'est penché plus longuement sur la question et ne confirme pas cette diminution du risque de maladies cardiovasculaires (malgré une diminution du cholestérol). De plus, 30 % des personnes employant ces produits ne voient pas de diminution de leur cholestérol sanguin.

Les margarines enrichies en oméga-3 : elles contiennent sou-

vent de l'huile de lin et de colza ou de poisson (en proportion variable) pour augmenter la teneur en oméga-3. Toutefois, il faut veiller à ce que le rapport oméga-6/oméga-3 ne dépasse pas 5 pour que cet apport en oméga-3 soit réellement intéressant. Il faut aussi s'assurer que la part d'acides gras saturés apportée par cette margarine ne soit pas prépondérante pour ne pas perdre le bénéfice des oméga-3.

L'HUILE D'OLIVE



Riche en graisses mono-insaturées, elle est à la base de l'alimentation méditerranéenne. Riche en vitamine E et antioxydants, c'est une huile de choix pour la cuisson au quotidien. Attention toutefois, elle contient 100 % de graisses comme toutes les huiles et s'utilise donc avec modération. Une cuillère à soupe moyenne apporte environ 10 g de graisses.

L'HUILE DE COLZA



C'est une excellente source de graisses mono-insaturées et polyinsaturées. Elle a l'avantage d'avoir un ratio oméga-6/oméga-3 de 2/1 ce qui en fait une excellente source d'oméga-3. Son utilisation à chaud est possible sans dépasser 180°C.

Toutefois, si la mention « utilisation à froid » est présente sur l'emballage, il est préférable d'en tenir compte.

L'HUILE DE LIN, L'HUILE DE CHANVRE, L'HUILE DE CAMELINE, L'HUILE DE GERME DE BLÉ



Ce sont d'excellentes sources d'oméga-3, elles doivent donc être employées uniquement à froid, pour des vinaigrettes ou en filet sur un aliment après cuisson. Elles sont par contre relativement chères et doivent se conserver au frigo pour préserver au maximum les effets bénéfiques et garder leur goût de base (éviter le rancissement).

L'HUILE DE PALME



C'est une huile exotique qui, si elle n'est pas raffinée, a une jolie couleur rouge grâce à sa teneur en beta-carotène (provitamine A). Elle contient principalement des acides gras saturés athérogènes d'où son utilisation controversée dans les produits industriels (elle est peu chère et se travaille facilement pour donner une texture onctueuse). Il ne faut cependant pas se laisser berner par le marketing « sans huile de palme » car c'est bien la teneur en acides gras saturés totale du produit dont il

faut tenir compte. Un produit peut ne pas contenir d'huile de palme et être tout aussi riche en graisses saturées à cause de l'emploi d'autres huiles (coco, coprah, palmiste,...). Puisque dans nos pays elle est rarement employée en cuisine (sauf certains magasins « bio » qui en vendent), elle reste une faible source d'acides gras saturés si la consommation de produits industriels (plats préparés, pâtisseries de basse qualité, pâtes à tartiner,...) est limitée.

L'HUILE DE COCO



C'est également une huile exotique, utilisée depuis longtemps dans certaines parties du monde, elle a récemment fait son apparition dans nos magasins (d'abord spécialisés, comme les magasins bio/diététiques, on la retrouve maintenant dans les rayons de n'importe quelle grande surface). Elle est constituée à 90 % de graisses saturées (soit plus que le beurre) d'où sa mauvaise presse auprès du monde médical. Excellente pour les cheveux et la peau, elle n'est pas utile dans la cuisine.

L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

En pratique :

- Avoir la main légère lorsque l'on « beurre » sa tartine, 5 g (une pointe de couteau) par tranche de pain suffit largement.
- Ne pas systématiquement rajouter du beurre/margarine lorsque la garniture est plus grasse (pâté, brie, Boursin®, salami,...)

ou tartinable (fromage blanc, fromage frais,...).

- Essayer des techniques de cuisson qui nécessitent peu ou pas de matières grasses : à la vapeur, grillades, papillotes, four traditionnel, four micro-ondes, au court-bouillon,...
- Utiliser 1 càs d'huile par personne pour un repas complet.
- Varier au maximum les sources de graisses, aucune d'entre elles n'a une composition idéale à 100 % pour couvrir nos différents besoins.
- Toujours veiller à ce que l'huile ou la matière grasse soit adaptée à la cuisson.
- Pour les huiles riches en graisses polyinsaturées, préférer des conditionnements en verre opaque et les conserver au frigo pour éviter le rancissement.
- Opter de temps à autre pour des pâtes à tartiner à base

d'oléagineux non salées et non sucrées (purée d'amande, de sésame, de noisettes,...), riches en acides gras insaturés, elles auront l'avantage en plus de vous apporter un peu de fibres, de protéines et des minéraux.

- En cas d'hypercholestérolémie : les principes hygiéno-diététiques l'emportent sur la consommation de produits enrichis en phytostérols/phytostanols. Opter pour une

alimentation riche en légumes, fruits, féculents complets, légumineuses, poissons, bonnes huiles et diminuer la consommation de viandes et charcuteries grasses, sauces, pâtisseries, desserts gras et/ou sucrés. Penser également à diminuer la consommation d'alcool, arrêter le tabac, maintenir une activité physique régulière et perdre du poids si nécessaire. ■

10g de graisses sont apportées dans :

12,5 g de beurre/margarine = 1 càc bombée
10 g d'huile = 1 càs moyenne
25 g de beurre demi-écrémé/minarine = 2 càc bombées
16 g de purée d'oléagineux (amande, noisette,...)
20 g de cacahuète (une petite poignée)
30 g de chips (un petit paquet)
30 g de saucisson sec (6-8 fines tranches)
30 g de chocolat (3 mignonettes)

NOUVEAU!

Fausse croyances et préjugés sur les sucres

"Fais pas ci, fais pas ça", les fausses idées sur le(s) sucre(s) et sur leur prétendue dangerosité pour les personnes diabétiques vont bon train. Bien compris, bien utilisés et bien mangés, ils ont pourtant un rôle essentiel à jouer ! Le Conseil diététique de l'ABD règle son compte aux idées fausses sur le(s) sucre(s) et leur place dans l'alimentation des personnes diabétiques.



Disponible gratuitement sur demande à l'ABD au 02 374 31 95 ou par mail à abd.diabete@diabete-abd.be

La cuisson augmente la quantité de glucides dans l'aliment

FAUX. La cuisson rend l'aliment plus digeste et les glucides plus assimilables, mais l'augmente pas la quantité de glucides.



Le pain gris contient beaucoup moins de glucides que le pain blanc

FAUX. Les pains gris et blanc contiennent des glucides complexes sous forme d'amidon en quantité plus ou moins équivalente (50 %). Le pain gris contient des fibres qui ont un effet bénéfique sur la glycémie.



Le miel est un produit naturel conseillé aux personnes diabétiques

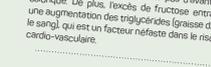
FAUX. Le miel, aussi naturel qu'il soit, est un aliment contenant des glucides sous forme de sucres simples (glucose, fructose et saccharose en proportion variable) dans une fourchette de 80 à 82 %. Il fait donc monter la glycémie et n'est pas conseillé aux personnes diabétiques ni à celles en excès de poids.



Le fructose est un bon édulcorant pour les personnes diabétiques

FAUX. Le fructose est un sucre naturellement présent dans certains aliments (comme les fruits) mais peut également être vendu comme édulcorant ou être ajouté dans certains produits "pour diabétiques".

Utilisé comme édulcorant, le fructose n'est pas conseillé car il apporte 4kcal/g, autant que le saccharose. Par conséquent, les aliments sucrés au fructose contiennent approximativement la même quantité de calories qu'un aliment ordinaire équilibré et donc ne présente pas d'avantage. De plus, l'excès de fructose entraîne une augmentation des triglycérides (graisse dans le sang), qui est un facteur néfaste dans le risque cardio-vasculaire.



La pyramide alimentaire



Petit lexique des glucides

Glucides (totaux) = amidon + sucres simples + polyols
 Sucres simples = glucose, fructose, saccharose, lactose.
 Sucres = tous les sucres simples
 Sucres = saccharose = sucre de table
 Sucres complexes = amidon = farines
 Lactose = sucre du lait
 Fructose = sucre des fruits

Avec le soutien de



Les biscuits salés (apéritifs) contiennent des sucres

VRAI. Les biscuits "apéritifs" avec un goût salé contiennent des glucides (= sucres) (= amidon) provenant principalement de la farine utilisée pour réaliser le biscuit.



Le sucre brun, le sirop d'agave, le sucre de canne ont le même effet sur la glycémie que le sucre blanc

VRAI. Le sucre blanc, brun, le sirop d'agave et le sucre de canne sont tous des sucres simples, avec une composition en sucres semblable. Ces sucres, une fois assimilés, auront le même effet hypoglycémiant. Ils ne se différencient que par leur origine botanique.



Fausse croyances ... et préjugés sur les sucres



Révisite (Gouttes) 1 - 1160 Bd
 1160 02 374 31 95 - Fax 02 374 81 74
 Email: abd.diabete@diabete-abd.be

Le saccharose est un sucre simple apportant 4kcal/g. Le saccharose est un édulcorant forme de poudre, de liquide ou ajouté dans les produits industriels.

FAUX. Le saccharose (1 sucre de table) est un sucre simple apportant 4kcal/g. Le saccharose est un édulcorant forme de poudre, de liquide ou ajouté dans les produits industriels.

Les bananes et les raisins sont interdits aux personnes diabétiques

FAUX. Il n'y a aucun fruit interdit pour la personne diabétique. Même les fruits contiennent plus de glucides peuvent être consommés avec modération.

Les carottes sont interdites aux personnes diabétiques

FAUX. Il n'y a aucun légume interdit pour la personne diabétique. En effet, même les légumes plus riches en glucides en contiennent moins que les fruits. Il s'agit d'un consommé en grande quantité (1/2 assiette).

Les sodas light ou zero ont un goût sucré mais ne contiennent pas de sucres

VRAI. Les sodas light et zero n'apportent ni sucres ni calories. Leur goût sucré est apporté par l'ajout d'édulcorants (souvent aspartame, acesulfame K, sucralose, stévia et glycosides de sodium), qui sont des édulcorants intensifs. Il en faut très peu pour donner une saveur sucrée prononcée, sans apporter de sucres ni de calories. Leur consommation n'influence donc pas la glycémie.

