

Article Santé



L'HUILE



<http://www.legrandcri.org/> lgclegrandcri@gmail.com

 <https://www.youtube.com/user/LGC777LC>



LES HUILES

Huile d'olive, huile de lin, huile de noix, huile d'avocat...

Les huiles première pression à froid ?

Les beurres et margarines ?

Les oléagineux ?



Qu'est-ce que l'huile et en a-t'on réellement besoin dans notre alimentation ?

L'huile est une substance grasse, onctueuse et inflammable, d'origine végétale, animale ou minérale, généralement liquide au-dessus de 10°C et qui se fige ou se solidifie à une température inférieure ; elle est insoluble dans l'eau et elle est employée pour différents usages.

Pour être en bonne santé, les êtres humains ont besoin d'eau, de vitamines, de minéraux mais aussi de glucides, de protéines et de lipides. Ces éléments, ces nutriments se retrouvent dans notre alimentation qui apporte ainsi à l'organisme, précisément aux cellules tout ce dont elles ont besoin pour fonctionner, se multiplier etc.

Les Olives

Les olives peuvent être consommées à chaque repas avec de bons résultats. Elles remplacent avantageusement le beurre. L'huile d'olive combat la constipation ; et pour les estomacs irrités, elle est bien meilleure qu'un médicament. Elle est supérieure à n'importe quelle huile ou graisse animale. *Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 416.1.*



L'huile est une substance grasse, onctueuse et inflammable, d'origine végétale, animale ou minérale...

Les lipides ou graisses qui ont mauvaise presse, jouent ainsi un rôle à ne pas négliger :

- Ils fournissent de l'énergie à l'organisme comme les glucides mais il faut savoir qu'un gramme de graisses fournit **9 kilocalories**, soit plus du double de ce que fournissent les protéines et les glucides. Ce rôle permet aussi à l'organisme de réguler sa température.
- Ils constituent une réserve d'énergie pour l'organisme quand ils sont stockés (tissu adipeux).
- Ils entrent dans la structure des membranes de nos cellules.
- Ils servent aux transports de vitamines liposolubles (A, D, E, K).
- Ils participent à la synthèse de certaines hormones et médiateurs intercellulaires.
- N'oublions pas aussi que **notre cerveau est constitué d'au moins 50% de lipides**.



Convenablement préparées, les olives, comme les noix, remplacent avantageusement le beurre et la viande. Elles contiennent une huile bien préférable à la graisse animale. L'huile d'olive est laxative: son emploi est favorable aux tuberculeux et peut guérir les estomacs irrités ou ulcérés. — Rayons de santé, 89 (1905). *Conseils sur la Nutrition et les Aliments*, 416.2.



La famille des lipides est constituée principalement d'**acides gras** mais dans cette famille, nous retrouvons aussi le cholestérol (composant essentiel de la membrane cellulaire, précurseur d'hormones sexuelles, de la vitamine D3, les sels biliaires...), les phospholipides (constituants de la membrane cellulaire, présents en grande quantité dans le cerveau et les tissus nerveux) et bien d'autres molécules aux rôles tout aussi importants.

Les acides gras sont donc composés d'acides gras saturés et d'acides gras insaturés (acides gras mono insaturés et d'acides gras polyinsaturés) :

La famille des lipides est constituée principalement acides gras...



*Huile de palme
Huile d'arachide
Huile de noix*

- **Les acides gras sont dits saturés** quand chaque atome de carbone porte le maximum d'atomes d'hydrogène possible ; on ne peut plus en rajouter (-C-C-).
Exemple : Ces acides gras sont surtout d'origine animale (beurre, fromage, saindoux, lard...). On en trouve aussi dans l'huile de palme, l'huile de noix de coco... .
- **Les acides gras sont dits mono insaturés** quand ils ne possèdent qu'une seule double liaison entre deux molécules de carbone (-C=C-).
Exemple : Ils n'existent que sous la forme d'acide oléique (oméga-9). Ces acides gras peuvent être fabriqués par l'organisme à partir d'autres acides gras. On en trouve dans les graisses animales (poulet, agneau...), dans l'huile d'arachide, de soja, les avocats, les noix **mais surtout dans les olives et l'huile d'olive.**
- **Les acides gras sont dits polyinsaturés** quand il existe plusieurs doubles liaisons carbone-carbone.

Exemple : Ils existent essentiellement sous la forme des oméga-3 et des oméga-6 qui sont des acides gras essentiels car l'homme ne peut les synthétiser, ils doivent donc être apportés par l'alimentation. Il s'agit de :

- **L'acide-linolénique**, que l'on peut trouver dans l'huile de lin, de chanvre, de colza, les noix. L'acide alpha linoléique est un précurseur des oméga-3. Les oméga-3 interviennent au niveau de la composition des membranes cellulaires, au niveau de réactions immunitaires et **anti-inflammatoires**, au niveau de l'élasticité des vaisseaux sanguins...
- **L'acide linoléique** que l'on peut trouver dans certaines huiles (huile de colza, huile de soja, huile de noix). L'acide linoléique est un précurseur de la famille des oméga-6. Les oméga-6 interviennent dans la synthèse de molécules ayant des propriétés **inflammatoires** et favorisant la constriction ou la dilatation des vaisseaux sanguins.
Les **acides gras polyinsaturés** sont d'origine végétale.

Où retrouve t'on les lipides dans l'alimentation ?

Les lipides vont se retrouver dans des aliments appelés oléagineux ainsi nommés car ils contiennent une proportion importante d'huile. Ce sont les graines et pépins comme les graines de tournesol, de colza, de lin, d'amande, de pépins de raisin... Mais on trouve aussi des lipides dans des fruits comme par exemple l'olive, l'avocat...

Les lipides se retrouvent également dans l'huile extraite de ces oléagineux, dans le beurre fabriqué à partir du lait de vache et dans la margarine fabriquée à partir des huiles végétales obtenues des oléagineux. Sans toutefois oublier, pour ceux qui ne sont pas végétariens ou végétaliens la viande, le lait animal, le jaune d'œuf, le poisson...

Convenablement préparées, les olives, comme les noix, remplacent avantageusement le beurre et la viande. Elles contiennent une huile bien préférable à la graisse animale. L'huile d'olive est laxative: son emploi est favorable aux tuberculeux et peut guérir les estomacs irrités ou ulcérés. *Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 416.2.*

L'huile contenue dans les olives est un remède contre la constipation et les maladies des reins. *Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 429.5.*

A la lecture de ces citations, on pourrait penser en fait qu'il ne faille pas consommer de l'huile d'olives mais plutôt les olives directement. L'huile serait employée en tant que traitement.



Les Olives

Les olives peuvent être consommées à chaque repas avec de bons résultats. Elles remplacent avantageusement le beurre. L'huile d'olive combat la constipation ; et pour les estomacs irrités, elle est bien meilleure qu'un médicament. Elle est supérieure à n'importe quelle huile ou graisse animale. *Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 416.1*

Essayons de comprendre ?

La fabrication des huiles végétales alimentaires

Autrefois les huiles étaient extraites suite à une pression mécanique forte exercée sur les pépins, les graines ou les fruits oléagineux. Pour exercer cette pression, on utilisait soit une meule soit une presse à vis ; ces techniques persistent mais sont artisanales. Actuellement, la pression mécanique est pratiquée par des presses à barreaux.

Lors de cette extraction mécanique, la température n'excède pas 30°C si bien que les nutriments (acides gras, vitamines, minéraux...) contenus dans l'huile ne sont pas détériorés et de plus l'huile obtenue ne contient aucun composés chimiques. Il s'agit d'une huile vierge, très concentrée en nutriments. L'huile obtenue à une température n'excédant pas 50°C est appelée "première pression à froid", il s'agit d'une huile vierge de première pression à froid.

Le problème avec cette méthode d'extraction c'est que l'on n'arrive pas à extraire toute l'huile ; il peut en rester entre 9 à 20% dans le tourteau d'extraction (résidu solide de graines ou de fruits oléagineux obtenu après la pression). Cela représente une perte non négligeable pour le producteur. On comprend aussi pourquoi les huiles obtenues par pression à froid sont plus chères que les autres.

Au niveau rentabilité, la pression mécanique n'est pas rentable pour un industriel, c'est pourquoi une autre méthode de fabrication a été mise en place, il s'agit de la méthode d'extraction par solvant qui permet d'obtenir une huile raffinée !!

Comment ça marche ?

- Les graines ou fruits oléagineux sont pressés et chauffés à 1 000°C.
- Un solvant est utilisé pour entraîner l'huile le solvant le plus souvent utilisé est l'hexane (produit dérivé du pétrole ou du gaz naturel).
- Le solvant est ensuite évaporé et on obtient l'huile.

Mais il reste toujours des traces, certes infimes de solvants dans l'huile.

Cette huile obtenue n'est pas comestible, elle doit obligatoirement être raffinée, purifiée. Le raffinage va donc la rendre stable. Il sert à éliminer les pesticides, les métaux lourds et l'hexane qui a servi précédemment à l'extraction. Ce processus consiste également à "corriger" des défauts non désirés, comme l'acidité, la couleur, l'odeur et la saveur, dans le but "d'améliorer" et/ou d'homogénéiser les qualités de l'huile. On obtient au final un produit neutre, avec peu de couleur, peu d'odeur et pas de goût particulier.

Ce raffinage fait donc appel à toute une série d'opérations (décoloration, désodorisation, neutralisation...) utilisant des produits chimiques.

Certaines huiles lors du raffinage sont même hydrogénées afin de solidifier l'huile liquide et ainsi faciliter son utilisation, voir sa stabilité et sa conservation.

Le problème, eh oui, il y en a un, c'est que ce procédé d'extraction par solvant qui nécessite le raffinage, en utilisant la chaleur et les produits chimiques, modifie la valeur qualitative de l'huile obtenue et les nutriments (acides gras insaturés, vitamines, minéraux...) sont éliminés ou/ et détériorés !!

Ces procédés entraînent une transformation de la structure moléculaire des acides gras insaturés. Ce sont en effet des molécules instables et sous l'effet de la chaleur une partie d'entre elles est transformée en corps stables (acides gras saturés) mais biologiquement inactifs, qui deviennent nocifs **quand ils sont présents en trop grande quantité dans l'organisme.**

Ils favorisent l'apparition de certaines maladies comme **les maladies cardio-vasculaires, la surcharge pondérale....**

Zoomons un peu sur les margarines :

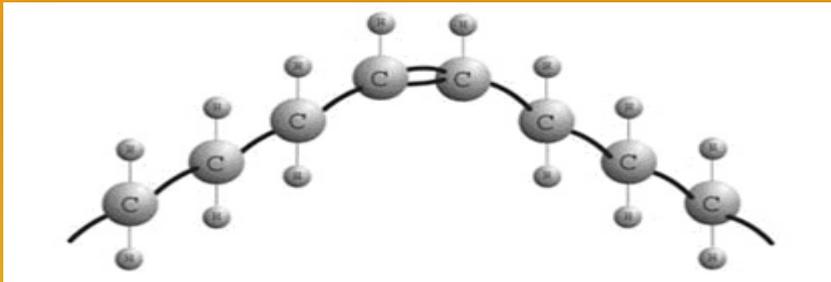
Qu'est-ce qu'une margarine ? Alors que le beurre est un aliment obtenu à partir de la matière grasse du lait, la margarine, elle, est composée à 80% de matières grasses d'origine végétale avec 16% d'eau et parfois 3% environ de matières grasses d'origine laitière. La margarine contient aussi des additifs comme des émulsifiants, des arômes, des colorants, des correcteurs d'acidité, des conservateurs.

La majorité de la production actuelle contient de la matière grasse provenant d'huiles végétales hydrogénées (principalement de soja). Pour obtenir une huile hydrogénée, le processus d'hydrogénation utilisé favorise la formation d'acides gras *trans*, acides qui seraient à l'origine de maladies cardiaques. Afin de pallier à ce problème, les fabricants auraient tendance à éviter l'hydrogénation et de ce fait à utiliser des matières grasses issues de l'huile de palme. Cette huile permet la solidification de la margarine sans hydrogénation. Mais, elle est riche en un pourcentage trop élevé d'acides gras saturés à l'origine aussi de problèmes cardiovasculaires vu leur proportion dans cette huile. D'autres huiles par contre comme le beurre de karité, de cacao, l'huile de coco sont parfois utilisées car elles sont naturellement solides à température ambiante.

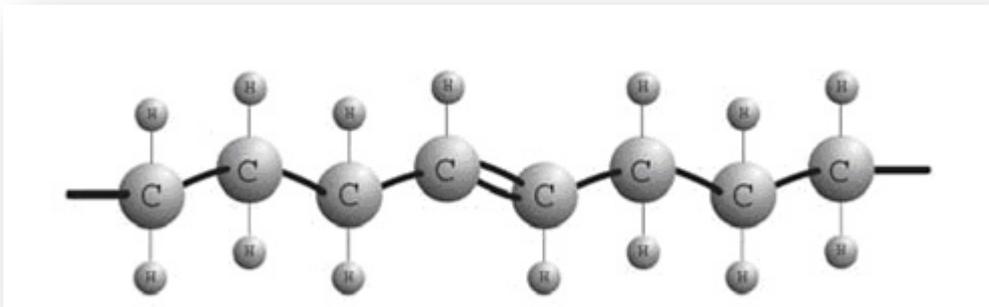
Faisons le point sur ce qu'est un acide gras trans !

Rappelez-vous au début, nous avons parlé d'acides gras insaturés ; ce sont des molécules dans lesquelles il existe au moins une double liaison carbone-carbone ($-C=C-$). Il faut savoir que la double liaison peut avoir deux configurations spatiales différentes :

- Configuration "cis" quand les atomes d'hydrogène sont du même côté de la chaîne carbonée.



- Configuration "trans" quand les atomes d'hydrogène sont de part et d'autre de la chaîne carbonée.



Les acides gras "trans" existent donc à l'état naturel mais en petites quantités dans la viande ou les produits laitiers des ruminants. Sinon, le plus souvent cette configuration spatiale "trans" est obtenue par hydrogénation partielle des acides gras insaturés.

Lors du processus d'hydrogénation, la structure moléculaire des acides gras insaturés est modifiée car les doubles liaisons $-C=C-$ sont transformées en liaison simple $-C-C-$ et une partie des acides gras insaturés "cis" est transformée en acides gras insaturés "trans".

L'objectif premier de l'hydrogénation est d'obtenir des acides gras plus stables avec des liaisons carbone-carbone simples ($-C-C-$), ce qui favorise la solidification de l'huile. Les acides gras "trans" qui apparaissent lors du procédé, sont en fait des impuretés. Ces acides gras "trans" seraient comme dit précédemment à l'origine de l'augmentation de maladies cardio-vasculaires.

A l'état naturel, les acides gras insaturés sont majoritairement de configuration "cis" donc cette configuration est plus adaptée aux cellules de notre corps.

Retenons: quand il est parlé d'acide gras "trans", il s'agit de la **configuration spatiale** de la molécule. Une même molécule peut avoir deux configurations spatiales différentes "cis" ou "trans". La forme "cis" est majoritaire dans la nature contrairement à la forme "trans" qui cause une augmentation du risque cardiovasculaire surtout quand elle est d'origine technologique et/ou en quantité excessive.

ATTENTION : L'apparition d'acides gras insaturés "trans" peut aussi avoir lieu lors de chauffage et de friture. Ce qui nous amène à parler de la cuisson des huiles.

Qu'en est-il de la cuisson des huiles ?

Comme nous pouvons le comprendre maintenant, la cuisson des huiles peut entraîner une détérioration de leur composés surtout si la température est élevée. On parle alors de **point de fumée**.

Le point de fumée correspond à la température à partir de **laquelle les composés de l'huile commencent à se détériorer** (apparition d'acides gras trans et de composés volatils toxiques qui irritent les voies respiratoires et qui sont cancérogènes pour certains). C'est aussi à partir de ce moment-là que l'on voit apparaître de la fumée!!!! Connaître le point de fumée d'une huile afin de savoir comment l'utiliser en cuisine est donc très important.

Il vaut mieux utiliser des huiles raffinées pour une cuisson à température élevée type friture car ces huiles ont déjà subi des transformations qui leur permettent de résister à la chaleur (voir tableau). Mais n'oublions pas que leur valeur nutritionnelle est alors pauvre.

Quand il est spécifié sur la bouteille d'huile "huile pour assaisonnement", il vaut mieux ne pas chauffer cette huile.

Les températures critiques pour certaines huiles

Huiles	Température maximale °C	Température maximale °C
	Huile non raffinée	Huile raffinée
Huile de Tournesol	107	227
Huile d'olive extra-vierge	160	-
Huile d'olive extra légère	-	252
Huile d'arachide	160	232
Huile de colza	107	240
Huile de noix de coco	177	232

Source : NUTRITIONinfos



Retenons que seules les huiles crues gardent leurs nutriments et que la friture doit rester rester une cuisson exceptionnelle.

Pour Conclure

Les graisses ou lipides ne doivent pas être exclues de notre alimentation car ils apportent de l'énergie et des nutriments dont nos cellules ont besoin. Cependant nous sommes invités à faire attention à la forme sous laquelle nous choisissons d'ingérer ces lipides.

En combinant les citations d'Ellen White à ce que nous comprenons de la fabrication des huiles, nous pouvons comprendre qu'il nous est préférable de consommer directement les oléagineux, graines et fruits car ainsi nous sommes sûrs de bénéficier des nutriments (vitamines, acides gras polyinsaturés, saturés en quantité équilibrée...) qu'ils apportent.

Suite... Pour conclure :

Les huiles si elles sont consommées doivent être prises vierges de première pression à froid et crues (ajoutées après cuisson), donc non cuites de préférable. Nous ne pouvons pas privilégier une huile plus tôt qu'une autre, mais il serait préférable de diversifier notre consommation afin de profiter de tous les bienfaits nutritionnels trouvés dans le panel que Dieu nous propose dans la nature.

Il vaut mieux éviter les huiles raffinées qui ont subi de nombreuses modifications, éviter aussi les margarines qui sont beaucoup plus mal traités et abondent souvent en acides gras trans.

Si nous utilisons de l'huile pour cuire, il faudra veiller à respecter les points de fumée mais surtout privilégier une température douce (<100°C).

Ce n'est pas facile de préparer des aliments appétissants et en même temps simples et nourrissants, mais on peut y arriver. Ils paraîtront d'autant plus savoureux et sains qu'ils auront été préparés avec plus de simplicité. – *Ministère de la Guérison, 256.1.*

SOURCES :

- "L'alimentation ou la troisième médecine" Jean SEIGNALET 5ème Edition, Collection ECOLOGIE HUMAINE
- <https://www.santenatureinnovation.com/laliment-interdit-a-consommer-sans-moderation/>
- <http://www.senourrirautrement.fr/articles-le-blog/item/3-les-huiles-vegetales-mode-d-extraction-et-consequences-sur-la-sante>
- <https://www.santenatureinnovation.com/comprenez-vous-quelque-chose-aux-omega-3-2/>
- <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/aliments/matieres-grasses/huiles/les-graisses-cis-et-trans>
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Acide_gras_trans
- <https://www.anses.fr/fr/content/les-acides-gras-trans>

Article santé écrit par M.S. août 2017 –
contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org -
www.youtube.com/user/LGC777LC/videos