



■ Par Barbara Laffay

Praticienne de santé naturopathe

Affiliée à l'OMNES

www.naturopathie-formation.fr

CONSEILS NATURO DES GRAISSES **DANS NOTRE ASSIETTE**

Les graisses sont accusées de tous les maux ou presque. Certaines s'ingénient à nous faire grossir en mettant tous nos excès en réserve, d'autres font augmenter notre cholestérol et les risques cardio-vasculaires associés, d'autres encore nous entraînent vers des problèmes chroniques graves (diabète, etc.).

Certes, si un excès de graisses est préjudiciable pour la santé, il s'agit de déterminer de quelles graisses il s'agit, dans quelle quantité elles sont consommées et de reconnaître les aliments qui les apportent afin de pouvoir les choisir au mieux.

Car si les graisses doivent être consommées de façon judicieuse, elles ne sont pas moins indispensables à notre équilibre alimentaire quotidien.

BONNES ET MAUVAISES GRAISSES

Les graisses que nous consommons peuvent être réparties en plusieurs catégories, qui n'ont pas du tout la même implication au niveau de nos besoins et de notre santé.

Ces graisses peuvent être ajoutées (beurre, huile, margarine...), ou bien cachées, c'est-à-dire contenues directement dans l'aliment (graisse de la viande, de l'œuf ou du produit laitier, acides gras contenus dans la graine oléagineuse, comme dans les cacahuètes ou les pignons).



La nature et la teneur en acides gras contenus dans chaque aliment a évidemment toute son importance.

Il existe trois grandes familles d'acides gras.

La première, les acides gras saturés, est la catégorie que l'on rencontre malheureusement le plus souvent dans notre alimentation riche de pays développés. On trouve ces acides gras saturés dans toutes les protéines animales, principalement dans les viandes, la charcuterie et les fromages, mais également dans tous les produits préparés (plats tout prêts, pâte à tarte...) et dans la quasi-totalité des gâteaux industriels (graisse de palme). En effet, si la plupart des graisses saturées que nous consommons provient des graisses animales, certaines huiles végétales, comme l'huile de palme, en sont également très .../...

Où trouver les acides gras ?

Les acides gras saturés : dans tous les produits animaux tels que viandes, charcuterie, dans les produits laitiers tels que beurre, fromages, poisson, œufs, dans les produits industriels et préparés, dans les viennoiseries, biscuits, gâteaux etc.

L'acide oléique ($\omega 9$) : principalement dans l'huile d'olive, mais également dans le canard.

Les acides gras polyinsaturés : dans les huiles végétales, les oléagineux (noix...), les poissons gras de mers froides comme les harengs, sardines, maquereaux...

Publi-reportage

UNE AUTRE APPROCHE DE L'APPRENTISSAGE DU PIANO

Lorsque l'on consacre sa vie à une passion c'est fascinant, lorsque l'on peut transmettre cette passion c'est grandissant. Alain Baraige reflète exactement cette pensée.

Installé dans l'ouest lyonnais, Alain Baraige enseigne le piano depuis 36 ans pour le plus grand bonheur de tous.

Concertiste, compositeur -trois disques à son actif-, professeur honoraire de l'université de Ploesti en Roumanie, il a bénéficié des précieux conseils de Georges (György) Cziffra. Aujourd'hui, Alain Baraige conjugue des talents de virtuose et de pédagogue.

Conscient des difficultés rencontrées lors de l'apprentissage classique du piano, il a mis au point une



Photo : www.jdelatour.fr

© Magazine Devant Vous et Barbara Laffay.
 méthode originale et unique, inspirée, entre autres, de la méthode Suzuki, qui allie ludisme et informatique garantissant ainsi une interaction immédiate entre l'élève et l'instrument et des progrès rapides. Mais ce n'est pas tout, l'expérience acquise au fil des années a contribué à une évolution permanente dans la façon d'enseigner, comme par exemple la qualité du toucher construite sur des bases d'osthéopathie ou encore des cours sur mesure adaptés en fonction de la personnalité et de l'âge de l'élève.

Afin de maintenir l'envie de progresser, chaque "apprenti-musicien" choisit ses morceaux et constitue ainsi son propre répertoire; pour les

petits, un apprentissage par le jeu est proposé ; pour les adultes, tous les niveaux et tous les styles peuvent être travaillés, du débutant au perfectionnement pour un professionnel.

La musique donne une âme à nos coeurs et des ailes à la pensée, Alain Baraige vous accompagnera dans cette citation de Platon.

Les cours sont individuels sur rendez-vous avec une large amplitude horaire.

ALAIN BARAIGE
TÉL. 04 78 44 85 28

RETROUVEZ ALAIN BARAIGE SUR LE NET

@mail : alain.baraige@free.fr

web : www.alain-baraige.com

myspace : www.myspace.com/alainbaraige



riches. Peu chère, elle entre très souvent dans la fabrication des biscuits et gâteaux industriels auxquels elle apporte de l'onctuosité.

La deuxième catégorie d'acides gras comprend les acides gras monoinsaturés (famille des $\omega 9$), dont le chef de file est l'acide oléique. Très présent dans l'huile d'olive, mais également bien représenté dans la graisse de canard, l'apport de cette famille d'acides gras est indispensable à notre équilibre alimentaire quotidien.

Enfin, la troisième catégorie d'acides gras comprend les acides gras polyinsaturés (famille des $\omega 6$ et $\omega 3$). Ces acides gras sont essentiels à notre équilibre et leur apport doit être quotidien pour nous assurer une bonne santé. On les trouve dans de nombreuses huiles végétales (huiles de colza, tournesol, soja, noix...), avec des répartitions variables entre les différentes familles.

L'huile de tournesol est plus riche en $\omega 6$, alors que la noix contient beaucoup d' $\omega 3$ et que l'huile de colza a un très bon rapport $\omega 3 / \omega 6$ (à savoir un $\omega 3$ pour quatre $\omega 6$).

Notre alimentation doit tendre à intégrer chaque jour des aliments riches en ces familles d'acides gras insaturés.

UN ÉQUILIBRE À MODIFIER

À l'heure actuelle notre alimentation est très riche en acides gras saturés au détriment des acides gras insaturés.

Parallèlement, notre consommation d' $\omega 6$ (due à l'utilisation abondante d'huile de tournesol), a beaucoup augmenté, en même temps que notre consommation en $\omega 3$ diminuait, entraînant un déséquilibre important de notre rapport entre ces deux familles d'acides gras.

Aussi, pour retrouver un équilibre adéquat, il convient de diminuer nos apports de graisses saturées, de consommer chaque jour des $\omega 9$, de ne pas avoir une consommation excessive en $\omega 6$ et d'augmenter notre consommation en $\omega 3$. ■

ω : Oméga

EN RÉSUMÉ

Ne pas manger trop de graisses animales, graisses ajoutées, comme le beurre et la crème, ou graisses cachées, comme la viande ou les viennoiseries.

Consommer de l'huile d'olive tous les jours. Elle est d'ailleurs idéale pour la cuisson et compte tenu de la variété proposée, chacun peut en trouver une à son goût.

Utiliser tous les jours de l'huile de colza, à réserver pour l'assaisonnement. L'huile de colza ne doit pas être utilisée pour la cuisson et se conserve au froid.

Manger chaque jour des oléagineux et chaque semaine des poissons de mers froides.