

TOP Santé

AVRIL 2020 - N° 355 WWW.TOPSANTE.COM

Ma santé au naturel

NUTRITION,
MASSAGES, YOGA...
UN PROGRAMME
ANTI-ÂGE
SUR MESURE

EXCELLENT POUR LE CŒUR,
LE CERVEAU... ET LA LIGNE

LE BON GRAS C'EST LA VIE !

- Comment le consommer sans excès
- Pourquoi il donne de l'énergie
- Quels sont les meilleurs aliments

ACTU
FAUT-IL VRAIMENT
ARRÊTER
DE MANGER DE
LA VIANDE ?

TÉMOIGNAGE
« Pourquoi j'ai
donné un rein
à mon frère »

SILHOUETTE
6 CRÈMES
AMINCISSANTES
au banc d'essai

DANS MA CUISINE
Comment éliminer
les polluants

POLYARTHRITE
RHUMATOÏDE
La révolution
des biothérapies

1 FRANÇAIS SUR 3 TOUCHÉ

EN FINIR AVEC LES ALLERGIES RESPIRATOIRES

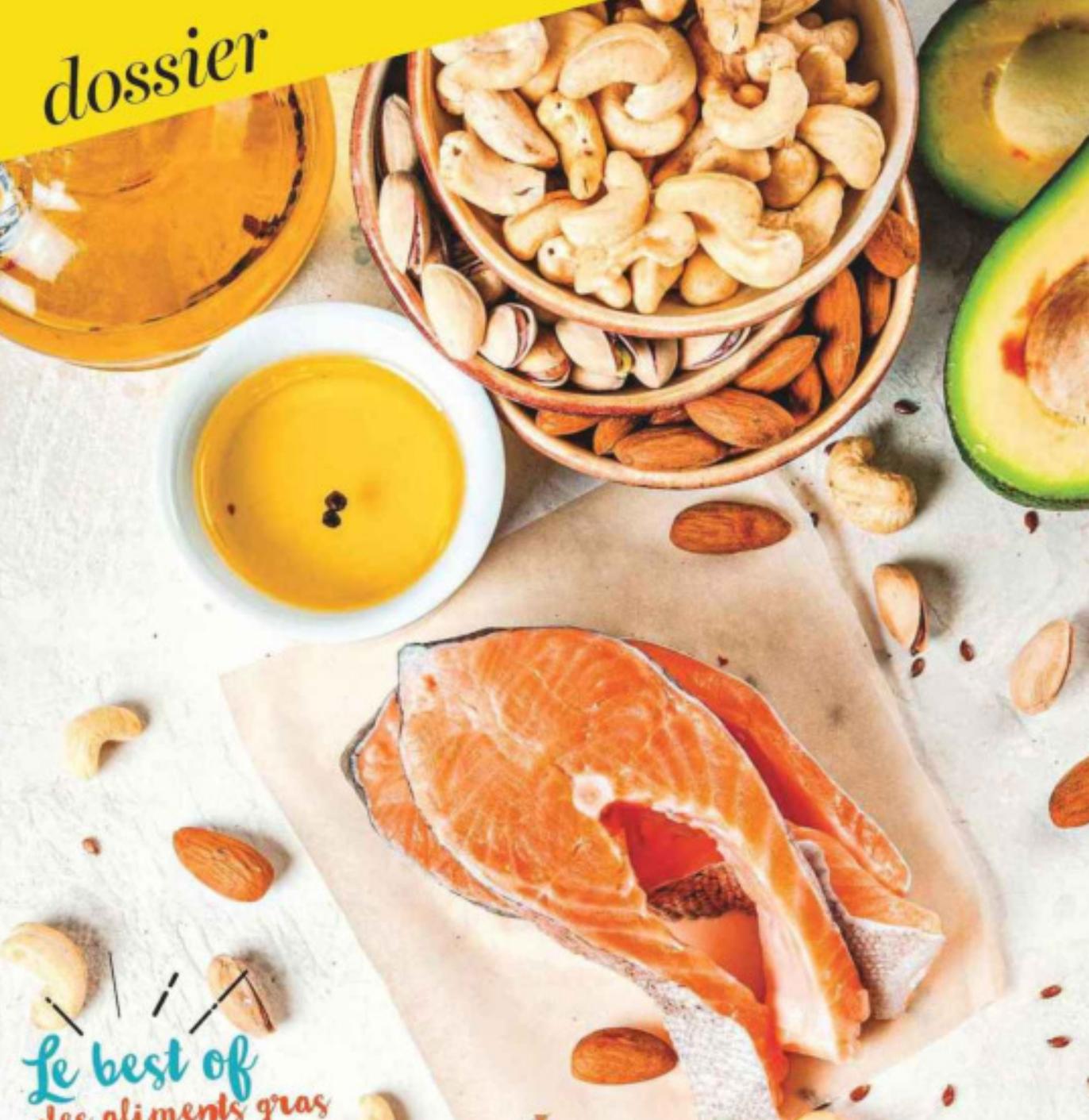
- ACARIENS, POLLENS, MOISSISSURES...
COMMENT LES ÉVITER ?
- L'IMMUNOTHÉRAPIE, UN TRAITEMENT DE POINTE

THE WORLD MEDIA

L 15911 - 355 - F: 2,90 € - RD

BEL - 1,20 € - ESP - 3,50 € - GR - 1,50 € - DCH - 5,10 € - DOM - 1,70 € - IRA - 3,50 € - LUX - 1,20 € - PORT CONT - 1,50 €
CAN - 4,50 € - AN - GR - 2,55 € - MAR - 3,00 € - POL - 5,00 € - ROM - 5,00 € - TOM - 1,50 € - CH - 5,40 € - TUR - 1,00 €





Le best of des aliments gras



L'AVOCAT

Il est riche en lipides (13,8 %), dont essentiellement des graisses insaturées (à 80 %), aussi bien mono que polyinsaturées.



LA NOIX

70 % de ses lipides (lesquels représentent 67 % de sa composition) sont des acides gras polyinsaturés, notamment des oméga 3.



L'HUILE DE COLZA

C'est l'huile la plus équilibrée en oméga 3 et 6. On peut l'utiliser seule sans problème.



L'HUILE DE LIN

Avec l'huile de cameline, elle fait partie des très rares huiles plus riches en oméga 3 qu'en oméga 6.



LES POISSONS GRAS

Tous les poissons gras (anchois, maquereau, sardine, saumon) sont riches en oméga 3. On les choisit de petite taille pour réduire l'exposition aux métaux lourds.

Minceur et santé

LE BON GRAS

C'EST LA VIE!

Accusées (à tort) d'être mauvaises pour la santé et de faire grossir, les graisses ont été longtemps clouées au pilori. Mais les dernières recherches et l'ensemble des spécialistes s'accordent aujourd'hui sur leur intérêt... aussi bien sur la santé que sur le poids. À condition de faire les bons choix.

PAR SANDRINE COUCKE-HADDAD

Le gras (on parle aussi de lipides) est un nutriment indispensable qui doit composer 40 % de notre ration alimentaire quotidienne. « Nous avons du gras un petit peu partout dans le corps, c'est un composant majeur de toutes les membranes de nos cellules, lance Véronique Liesse, diététicienne. C'est grâce à la qualité des graisses que nous absorbons que les cellules peuvent être bien fluides, or cela joue un rôle essentiel dans la santé. »

Des rôles indispensables

Notre corps ne peut pas fonctionner sans gras. Celui-ci a en effet un rôle énergétique, structurel (il compose les cellules) et fonctionnel (il participe à la production hormonale, par exemple). Plus étonnant encore, le gras a une fonction dans la modulation de

nos gènes, un rôle épigénétique. « La qualité du gras que mange, par exemple, une femme enceinte influence la façon dont le bébé va exprimer ses gènes, ce qui pourrait augmenter le risque de développer du diabète chez l'enfant à naître, remarque Véronique Liesse. On sait qu'une future maman qui mange trop d'oméga 6 et pas assez d'oméga 3 prédispose son enfant à fabriquer plus d'adipocytes, les cellules graisseuses, et donc à souffrir d'obésité, y compris des années après sa naissance. »

Les graisses se trouvent directement dans les aliments, mais certaines leur sont ajoutées. « Qu'elles soient animales (crème, beurre) ou végétales (huiles), les matières grasses ajoutées ne contiennent pas toutes la même proportion de gras : 100 % de gras dans une huile, 80 % dans le beurre, et moins dans la crème (30 à 40 %), note la diététicienne Caroline Méret. Mais au-delà du

pourcentage de gras, la différence entre ces matières grasses, c'est la qualité des graisses qu'elles apportent. Car une graisse ne vaut pas forcément une autre. »

Le choix des acides gras

Ainsi, ce sont les graisses insaturées – monoinsaturées (oméga 9) et polyinsaturées (oméga 3 et 6) – qui sont essentiellement bonnes pour la santé. « Toutefois, tous les acides gras ont leur rôle à jouer, tempère Véronique Liesse, même si les graisses saturées sont celles qui peuvent poser problème, en particulier le gras de la viande, de la charcuterie et l'huile de palme, le gras des produits laitiers, par exemple, a été réhabilité. » Car aujourd'hui on pense en termes de « matrice de l'aliment », un aliment qui apporte des graisses saturées peut par ailleurs être riche en vitamines, minéraux, oligoéléments, indispensables à une bonne santé. ■

Nos expertes



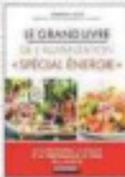
CAROLINE MÉRET

diététicienne au CSO (Centre spécialisé obésité) de Haute-Normandie/CHU de Rouen.



VÉRONIQUE LIESSE

diététicienne, auteure du « Grand Livre de l'alimentation spécial énergie », éd. Leduc.s, 19 €.



5 bonnes raisons DE NE PLUS BOUDER LES GRAISSES *

Elles sont bonnes pour le cœur, le cerveau ou encore la ligne ! Et pas seulement. Voici pourquoi nous devons absolument les consommer - en bonnes proportions - au quotidien.

1 On chouchoute son cœur

Les matières grasses animales sont riches en acides gras saturés, qui favorisent, quand ils sont consommés en excès, les maladies cardio-vasculaires sur le long terme, car ils font grimper le taux de mauvais cholestérol (LDL) et les triglycérides. C'est un fait. En revanche, les graisses insaturées, notamment les oméga 3, fluidifient le sang, augmentent le bon cholestérol (HDL) et préservent ainsi les artères. « Les matières grasses végétales de qualité contiennent des oméga 3, des oméga 6, des acides gras insaturés qui, eux, sont plutôt bénéfiques et protecteurs pour le système cardio-vasculaire, explique Caroline Méret. Elles contiennent aussi des agents antioxydants en quantités intéressantes. »

2 On booste ses neurones

« Notre cerveau est un organe extrêmement riche en gras puisqu'il en contient 60 % ! Et pourtant, on ne grossit pas de la tête », constate Véronique Liesse. D'ailleurs 20 % des calories que nous avalons servent à apporter du carburant au cerveau. Pour fonctionner correctement, le cerveau a donc impérativement besoin de gras. « Les oméga 3 ont un effet préventif sur les maladies neurodégénératives (Alzheimer, par exemple) ou la dépression ; ils sont aussi essentiels pour conserver de bonnes capacités d'apprentissage et une mémoire au top », ajoute la spécialiste.

3 On gagne en énergie

Le gras joue sur notre forme : c'est lui qui donne de l'énergie lorsque nous avons une activité à faible intensité ou quand les réserves de sucre sont épuisées. « Les acides gras doivent être découpés pour être transformés ensuite par les cellules en ATP, le carburant du corps, explique encore Véronique Liesse. C'est un mécanisme assez lent, mais qui est adapté pour les activités

normales de la vie courante, modérées. » En d'autres mots, pour être en forme au quotidien, il faut - là encore - couvrir ses besoins en bons gras. En revanche si le rythme s'accélère (quand on fait de la course à pied par exemple), les cellules se nourrissent du sucre présent dans les muscles (glycogène), car il est beaucoup plus rapidement accessible.

4 On garde la ligne

Les bonnes graisses aident à une meilleure gestion du poids, même si le gras reste le nutriment le plus calorique. « Tous les gras apportent 9 calories au gramme, mais certains acides gras favorisent une prise de poids et d'autres une perte, constate Véronique Liesse. Quand on manque d'oméga 3, on peut bloquer l'amincissement, il faut donc suivre les recommandations... Pas plus néanmoins, car cela ne servirait à rien. Or, les

recommandations préconisent un apport d'oméga 3 (EPA et DHA) de l'ordre de 500 mg par jour, et en acide gras alphalimoléique (oméga 3 d'origine végétale) autour de 2 à 3 g par jour. » Conclusion ? Quand on couvre juste nos besoins en gras, le gras ne se stocke pas, il a un rôle fonctionnel. A contrario, si on n'apporte pas ce gras fonctionnel, le corps peut se mettre à stocker ou ralentir le déstockage !



5 On booste son immunité

Une étude publiée en mars 2012 dans la revue « Nature Immunology » met en évidence la capacité de certains lipides à stimuler la production et la maturation de lymphocytes NKT dans le thymus, un organe essentiel dans l'immunité. En outre, et on le sait depuis peu, les oméga 3 ont aussi un effet bénéfique sur le microbiote (qui intervient dans l'immunité) puisqu'ils se comportent comme des prébiotiques, lesquels nourrissent les bonnes bactéries qui habitent notre microbiote. « **Les résidus de cette utilisation des oméga 3 par le microbiote vont donner des molécules qui auront un effet favorable à notre santé.** Les oméga 3 ont en outre des propriétés anti-inflammatoires, et protègent donc de maladies comme la NASH (stéatohépatite non alcoolique, aussi appelée maladie du foie gras), l'arthrose, le diabète de type 2, certains cancers... », précise Véronique Liesse. En revanche, un excès de gras, surtout de graisses saturées, modifie dans le mauvais sens le microbiote et favorise l'inflammation.

BONS OU MAUVAIS GRAS ?

LES INSATURÉS (poly et mono) : on les trouve surtout dans les végétaux, ce sont les plus utiles à notre santé, si elles sont suffisamment combinées pour apporter le bon ratio d'oméga. Car beaucoup de personnes sont en manque d'oméga 3 et en excès d'oméga 6. « *Les recommandations préconisent d'être à quatre oméga 6 pour un oméga 3, mais dans la réalité, on est en moyenne à dix-quinze oméga 6 pour un oméga 3* », constate Véronique Liesse. Pour rétablir l'équilibre, il faut aussi veiller à la qualité des aliments (cf. encadré 2 points clés p. suivante). « *Ainsi si l'on consomme de la viande ou du lait d'un animal nourri à l'herbe (ou avec un peu de lin), on avale des oméga 3, car il y en a dans l'herbe. En revanche, si l'animal est nourri aux grains de basse qualité, on consomme surtout des oméga 6* »

LES SATURÉS : ils proviennent principalement des produits animaux (viandes, beurre, produits laitiers). Même si elles doivent être consommées avec modération, les graisses saturées ont leur place dans une alimentation équilibrée.

LES TRANS ou graisses cachées : très utilisées dans l'industrie agroalimentaire, ces graisses, qui n'ont rien de naturel (elles sont le résultat d'un processus industriel), sont délétères pour la santé cardio-vasculaire et le poids. On les trouve dans les plats préparés, les viennoiseries, les gâteaux industriels, etc. « *Le gros problème, c'est que l'on mange gras sans savoir que l'on mange gras* », constate Caroline Méret. L'idéal est donc de consommer au maximum des aliments bruts et de cuisiner autant que possible.

1 SEMAINE DE MENUS

Pour profiter du bon gras

Pour bénéficier au quotidien de toutes les qualités des bonnes graisses sur notre santé et notre ligne, voici des propositions de repas qui visent juste.



fromage

Le fromage contient du gras, mais on peut en manger une fois par jour sans problème, conseille Caroline Méret

2 POINTS CLÉS POUR BIEN CONSOMMER LES GRAISSES

1. BIEN CHOISIR ET VARIER LES HUILES

En assaisonnement : on privilégie les huiles riches en oméga 3 qui doivent être le moins chauffées possible car elles s'oxydent. C'est le cas de l'huile de colza qui est très bien équilibrée en oméga 6 et oméga 3, ou encore l'huile de noix (2 cuillerées à soupe par jour couvrent nos besoins). Les huiles très riches en oméga 3 doivent être par ailleurs complétées par des huiles qui apportent des oméga 6. On peut par exemple associer de l'huile de lin à de l'huile de sésame ou de tournesol. Attention, bien qu'intéressante, l'huile d'olive seule n'est pas suffisante, car elle contient des acides gras monoinsaturés et des polyphénols mais n'apporte quasiment pas d'oméga 3.

En cuisson : on privilégie des matières grasses stables à la cuisson, notamment à haute température. L'huile la plus adaptée pour la cuisson est l'huile d'olive. La graisse de coco est stable, donc on la recommande pour les cuissons à très haute température (tout comme la graisse de canard), mais elle doit être consommée avec modération. Dans tous les cas, les huiles ne doivent pas fumer.

2. FAIRE CONFIANCE AU LABEL BLEU BLANC CŒUR

C'est le label de référence pour s'assurer de graisses animales de qualité. « Ce sont des animaux nourris sainement, notamment à l'herbe et au lin pour un meilleur équilibre entre les oméga 6 et oméga 3 », explique Véronique Liesse. Même constat pour les œufs, c'est la qualité de l'alimentation qui impacte le produit. « Des œufs bio, s'ils sont issus d'une filière où les poules sont nourries avec du maïs (même bio), sont trop riches en oméga 6 », déplore la spécialiste.

jour
1

PETIT DÉJEUNER

- Thé, café, tisane (sans sucre)
- Pain complet + 1 noisette de beurre
- 1 orange pressée

DÉJEUNER

- Carottes râpées au citron + assaisonnement
- 1 filet de poulet grillé aux herbes
- Riz complet, sauce tomate
- 1 yaourt

COLLATION

- 1 petite poignée de noix

DINER

- Soupe de légumes verts
- Jambon blanc
- Brocolis à l'échalote
- 1 pomme au four

jour
2

PETIT DÉJEUNER

- Thé, café, tisane (sans sucre)
- Muesli + lait

DÉJEUNER

- Betteraves assaisonnées
- Crumble de saumon, fenouil et poireaux*
- 1 portion de fromage

COLLATION

- 1 banane

DINER

- Potage tomates-vermicelles
- Œufs coque, mouillettes beurrées
- Patate douce en purée
- 1 kiwi

amandes

Parfaites en collation, car en plus de leurs oméga 3, elles sont satiétogènes.



jour
3

PETIT DÉJEUNER

- Thé, café, tisane (sans sucre)
- 1 tranche de pain d'épeautre légèrement beurrée
- 1 orange pressée

DÉJEUNER

- Grande salade (oignons, haricots verts, laitue, anchois, œufs, olives + huile d'olive)
- Faisselle + ail et fines herbes
- Semoule à la fleur d'oranger*

COLLATION

- 2 carrés de chocolat noir
- 1 compote

DINER

- Sardines en conserve
- Curry de légumes (carottes, haricots plats, navets revenus dans un peu d'huile puis mijotés dans du lait de coco et de la poudre de curry).
- Glace au yaourt



Semoule à la fleur d'oranger

(pour 4 personnes)

- Faites chauffer 50 cl de lait de coco, puis versez en pluie 80 g de semoule fine et faites cuire 5 minutes en remuant sans cesse.
- Hors du feu, ajoutez 1 cuillerée à soupe de miel et 1 cuillerée à café d'eau de fleur d'oranger, remuez et versez dans de petits ramequins.

œufs
 Considéré comme l'aliment parfait, pour sa teneur en oméga 3, vitamines et minéraux.



jour 4

jour 5

jour 6

jour 7

PETIT DÉJEUNER

- Thé, café ou tisane (sans sucre)
- Pain ou biscotte tartiné(e) de purée d'amandes

DÉJEUNER

- Avocat vinaigrette
- Brochette de volaille marinée à la citronnelle
- Wok de champignons de Paris aux 5 parfums
- Fromage blanc
- 1 pomelo

COLLATION

- Houmous + crackers

DÎNER

- Salade verte + toasts de chèvre chauds
- Linguinis complets au pesto
- Salade de fruits frais

PETIT DÉJEUNER

- Thé, café ou tisane (sans sucre)
- 2 tranches de pain aux noix + beurre

DÉJEUNER

- Taboulé à la menthe
- Épinards à la florentine (épinards frais, œufs mollets, 1 cuillerée. à soupe de béchamel)
- Flan sans pâte

COLLATION

- 1 poignée d'amandes

DÎNER

- Couscous de légumes
- 1 yaourt

PETIT DÉJEUNER

- Thé, café ou tisane (sans sucre)
- Muesli + lait

DÉJEUNER

- Céleri branche à la croque au sel
- 1 tranche de rôti de bœuf
- Pommes de terre nouvelles vapeur
- 1/2 pomelo

COLLATION

- 1 poignée de noisettes

DÎNER

- Artichaut vinaigrette
- Endives braisées + quinoa
- 1 portion de fromage
- 1 kiwi

PETIT DÉJEUNER

- Thé, café ou tisane (sans sucre)
- Pain complet + beurre

DÉJEUNER

- Salade de chou-fleur (cuit-vapeur al dente) + 1/2 avocat + mâche + sauce crème à l'estragon et au citron
- Pintade fermière rôtie
- Haricots verts, ail et persil
- Fromage blanc nature

COLLATION

- Crackers + guacamole (l'autre moitié d'avocat)

DÎNER

- Maquereaux marinés au vin blanc
- Lentilles et carottes
- Crème dessert à la vanille



Crumble de saumon, fenouil et poireaux

(pour 4 personnes)

- Faites précuire 600 g de pavé de saumon à la vapeur et 1 kg de poireaux et fenouil émincés à la poêle. ● Émiettez le saumon dans un plat, puis couvrez avec les légumes. ● Mélangez aux doigts 2 cuillerées à soupe de chapelure de pain, 1 cuillerée de noisettes concassées, 1 cuillerée d'amandes effilées et 1 cuillerée de parmesan râpé.
- Disposez ce crumble sur les légumes et enfournez pour 10 minutes à 200 °C.

houmous

Les pois chiches contenus dans ce délice oriental apportent le plein d'oméga 3.

