

Les matières grasses dans l'alimentation

Un pilier fondamental en nutrithérapie



Chers amis,

J'ai le plaisir de vous offrir ici une synthèse pratique et assez complète sur les matières grasses alimentaires.

Le choix et la qualité des matières grasses que vous utilisez pour votre alimentation, ainsi que leur mode d'utilisation auront un impact majeur sur votre santé.

Pendant plus de 50 ans de graves erreurs nutritionnelles concernant les matières grasses ont été enseignées et propagées par la grande majorité des acteurs de santé et par les lobbies de l'agro-alimentaire, contribuant ainsi au développement de nombreuses maladies chroniques, auto-immunes, métaboliques et dégénératives.

Vous trouverez encore des erreurs fatales sur certains sites qui prétendent donner des conseils nutritionnels, en particulier pour perdre du poids, ou vous lirez tout le contraire de ce qui est exposé ici.

Ce document vous sera utile pour la mise en pratique de plusieurs protocoles nutritionnels, dont entre autres :

- # La perte de poids
- # Le protocole nutritionnel recommandé pour l'Alzheimer
- # Celui recommandé pour la plupart des maladies auto-immunes
- # Celui pour les déséquilibres hormonaux
- # Le régime cétonique

Après une synthèse des connaissances les plus récentes, vous y trouverez des conseils pratiques pour vos menus, ainsi que pour la nourriture de vos compagnons à quatre pattes (chiens et chats)

Il y a également quelques liens vers des publications scientifiques.

Et vous allez peut-être redécouvrir le plaisir de bien manger tout en optimisant votre santé.

Bon appétit!

!!!!!!!!!!!!!!!

En guise d'introduction, et afin de casser un mythe ancré depuis plus de 50 ans, voici quelques extraits des lettres de Neo-nutriton, auxquels plusieurs d'entre vous sont peut-être abonnés:

“Chère lectrice, cher lecteur,

Depuis des années je répète le contraire de ce que disent les autorités de santé officielles sur les graisses saturées.

- Elles vous disent d'éviter les graisses saturées présentes dans le beurre, les viandes, les œufs, le gras animal et les huiles tropicales...*
- Elles vous mettent en garde contre un cholestérol trop élevé...*
- Elles vous disent que le gras, en particulier le gras animal, vous bouche les artères, provoque des infarctus.*

Pour rester en bonne santé, elles vous recommandent un mode de vie punitif: tartines sans beurre, viandes sans sauce, riz complet avec le moins de garniture possible, salades de légumes sans vinaigrette, et si possible sans sel.

C'est à peine si le jus de citron est toléré. Adieu le gigot d'agneau, la noix de coco, le chocolat. Adieu le plaisir !!

Aucune base scientifique!

Et pourtant, chaque année qui passe apporte son lot de nouvelles études qui détruisent le mythe du gras saturé qui bouche les artères. On a la preuve aujourd'hui que le mythe du gras saturé qui rend malade du cœur (maladie coronaire, c'est-à-dire maladie des artères coronaires qui irriguent le cœur) n'avait aucune base scientifique sérieuse.

Aujourd'hui, il n'en reste pas pierre sur pierre. Mais les autorités n'ont toujours pas revu leur copie.

La propagande gouvernementale anti-graisse continue de tourner à plein régime dans les formations de nutritionnistes, les écoles, les hôpitaux, la restauration collective...”

“Dans les années 60, il fut décidé que les graisses étaient responsables des maladies cardiaques, en particulier les graisses saturées.

Cette nouveauté provenait d'études biaisées et de décisions politiques qui se sont révélées désastreuses.

Une très grande revue d'articles scientifiques publiée en 2010 a conclu de façon définitive à l'absence totale de relation entre les graisses saturées et les maladies cardiaques. [9]

[9] <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2010/01/13/ajcn.2009.27725.abstract>

Il n'y a donc aucune raison de vous priver de viandes grasses, d'huile de coco ou de palmiste, très riches en acides gras saturés, et même de beurre, crème fraîche si vous supportez les produits laitiers.

Les aliments gras vous donnent un sentiment fort et durable de satiété, parce qu'ils mettent longtemps à être digérés. Ils restent plus longtemps dans l'estomac que les glucides et les protéines. Ils permettent donc de mieux réguler l'appétit, de limiter le grignotage, de se sentir mieux dans sa peau, d'être plus actif, et vous aident à retrouver votre poids naturel."

Importance pour votre santé

Les matières grasses ne sont pas seulement utiles pour la santé, elles sont **INDISPENSABLES !!!**

Elles assurent un grand nombre de fonctions importantes, dans le cœur, les poumons, le foie, les os, le système immunitaire. Elles entrent dans la composition de vos hormones, des membranes de vos cellules, et régulent le sentiment de satiété.

Bien entendu, elles doivent être de première qualité, comme tous les nutriments, nous y reviendront ultérieurement.

"Un des énormes désavantages des régimes pauvres en graisse, en effet, est de provoquer un sentiment irrésistible de faim, qui provoque mauvaise humeur, énervement, voire déprime et perte du goût de vivre. En effet, ne pas manger de matières grasses de bonne qualité vous prive d'éléments essentiels pour votre corps, et vous donne faim. Votre corps souffre, et il va chercher par tous moyens à compenser. Sa première idée est alors de vous encourager à vous jeter sur toutes les sucreries qui passent à votre portée. Résultat : votre sang est soumis à des afflux brutaux de glucose. Comme l'excès de glucose sanguin a des effets catastrophiques sur votre corps (cela ravage vos vaisseaux sanguins), vous êtes programmé pour faire baisser ce taux de glucose, en fabriquant de l'insuline avec votre pancréas.

Mais cette fonction merveilleuse de l'insuline a un prix : pour réduire votre taux de sucre sanguin, l'insuline force vos cellules à absorber le sucre, et vos cellules graisseuses (lipocytes) à transformer le sucre en graisse !

Plus vous mangez de sucre, plus vous avez d'insuline dans le sang, et plus vous avez donc tendance à grossir, et même à déclencher un diabète de type 2.

C'est donc la consommation de sucres (qu'ils soient dits « lents » ou « rapides ») qui est la première cause d'obésité et de maladie cardiovasculaire, et non pas celle de graisses.

Manger de bonnes graisses, et notamment du beurre en quantité modérée, peut contribuer à vous faire maigrir, ne serait-ce qu'en vous donnant la sensation de satiété qui vous permettra de résister aux tentations." (Extrait de Neo-nutrition)

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-789X.2008.00518.x/abstract>

De quoi sont faites les matières grasses

Le constituant principal des matières grasses alimentaires à l'état naturel (qu'elles soient d'origine végétale ou animale) sont les **triglycérides**:

Ceux-ci appartiennent à la famille chimique des esters et sont composés d'un alcool gras (le glycérol) lié à **3 acides gras**, ce sont ces derniers qui confèrent aux matières grasses leurs différentes propriétés en

fonction de leur structure et de leur longueur.

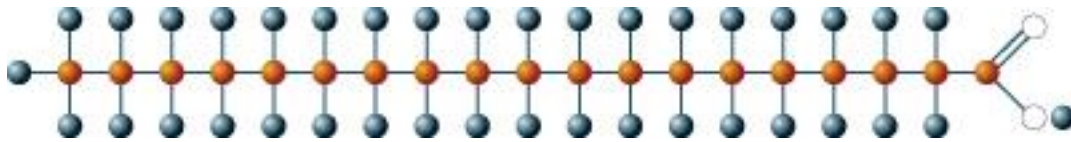
Il existe 3 grandes catégories d'**acides gras**:

Les acides gras saturés

Lorsqu'un acide gras ne comporte aucune double liaison, l'acide gras est dit « saturé ».

Les acides gras saturés sont peu sensibles à l'oxydation.

Ils supportent assez bien une cuisson vive.

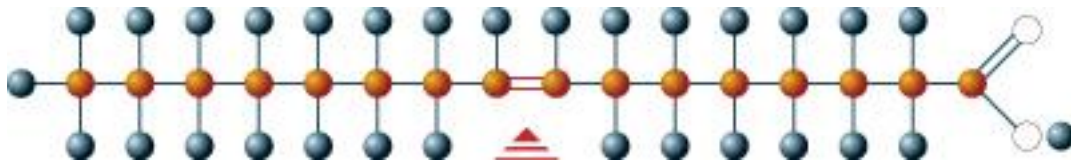


Les acides gras mono-insaturés (oméga-9)

Lorsqu'il comporte une double liaison, l'acide gras est dit « mono-insaturé »

Les acides gras mono-insaturés sont plus ou moins sensibles à l'oxydation.

Ils peuvent supporter une cuisson modérée.

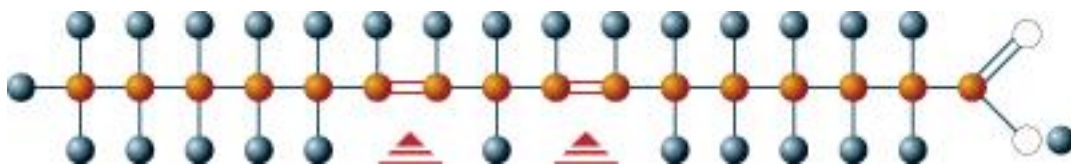


Les acides gras polyinsaturés (oméga-3 et oméga-6)

Lorsqu'il comporte plusieurs doubles liaisons, l'acide gras est dit « polyinsaturé »

Les acides gras polyinsaturés sont très sensibles à l'oxydation

Ils ne doivent absolument pas être chauffés, et gardés au froid.



Les **acides gras saturés** sont les plus stables, les matières grasses qui en contiennent beaucoup sont les moins sensibles à l'oxydation.

Les aliments où ils sont prépondérant sont:

- Les viandes grasses, jambon, charcuteries, lard
- Le beurre 67%
- Certaines huiles végétales: coco 99%, palmiste.

-Le beurre de cacao

Notez que le lait humain contient 54% d'acides gras saturés, ce n'est certainement pas une erreur de la nature.

Les acides gras saturés sont une source d'énergie lente en formant de l'ATP et des cétones. Comme nous l'avons vu, ils permettent de réguler efficacement l'appétit.

Les **acides gras mono-insaturés (oméga-9)** sont davantage sensibles à l'oxydation.

On les trouve dans la plupart des matières grasses, en particulier les fruits oléagineux tels que:

-L'huile d'olive (76%)

-La noisette

-L'amande

-L'avocat

Et aussi:

-La graisse d'oie et de canard (50%), le saindoux (42%), le beurre (30%)

Les acides gras mono-insaturés sont liés à une diminution du risque de maladies cardiovasculaires.

Les **acides gras polyinsaturés** sont très sensibles à l'oxydation, et pour cette raison il faut absolument les conserver au frais, à l'abri de l'air et de la lumière, et les consommer rapidement.

C'est dans cette catégorie que l'on retrouve les **oméga-3** (ALA, EPA, DHA) et les **oméga-6**

On les trouve dans les aliments suivants:

-Les poissons gras sauvages (oméga-3)

-Le lin (oméga-3)

-La noix de Grenoble (oméga-3 et oméga-6)

-Certaines huiles végétales telles que: maïs, tournesol, pépins de raisin (je vous expliquerai pourquoi je déconseille ces dernières)

Les acides gras polyinsaturés oméga-3 et oméga-6 sont appelés **acides gras essentiels** car contrairement aux autres, ce sont les deux seuls acides gras qui ne peuvent pas être synthétisés par notre organisme. Notre alimentation devra donc en fournir un minimum.

Les huiles végétales riches en **acides gras polyinsaturés** sont considérées comme bonnes pour la santé parce qu'elles diminueraient le risque cardiaque.

Mais il y a là un gros malentendu : tous les acides gras polyinsaturés ne se valent pas.

Les acides gras polyinsaturés **oméga-6** en excès ont un effet inflammatoire (mauvais pour les artères), tandis que les **oméga-3** sont anti-inflammatoires (bons pour les artères).

L'être humain a besoin de consommer des oméga-3 et des oméga-6 de façon proportionnelle : s'il mange plus des uns, il doit aussi manger plus des autres.

Il faut un **ratio entre 1 et 4 parts d'oméga-6 pour 1 part d'oméga-3**. (Les experts n'ont pas encore établi de consensus quant au ratio idéal)

L'alimentation moderne est beaucoup trop riche en oméga-6 (présents dans l'huile de tournesol et de maïs), ce qui explique en partie la hausse des maladies cardiaques. Le rapport est souvent de 1 à 20, ou de 1 à 30 ! Pour améliorer votre ratio oméga-6/oméga-3, vous devez donc à la fois essayer de diminuer votre consommation d'huile de tournesol et de maïs, et augmenter votre consommation de lin, de noix et de poissons gras.

⇒ **ATTENTION** : les acides gras polyinsaturés sont très instables : ils s'oxydent facilement et deviennent alors toxiques et nuisibles à la santé. Cette oxydation se produit lorsque les huiles sont stockées dans des bouteilles transparentes, exposées à la lumière, lorsque les bouteilles sont laissées ouvertes sans bouchon, à température ambiante, et plus rapidement encore lorsque vous les faites chauffer.

Conservez donc précieusement vos bouteilles d'huile végétale dans l'obscurité, au frais, et avec leur bouchon. Si vous vivez seul ou à deux, préférez les petites bouteilles, pour éviter de garder une même bouteille ouverte plusieurs semaines.

Ce qu'il faut savoir sur les oméga-3

Ces substances ont des effets favorables sur la composition des membranes cellulaires ainsi que sur de nombreux processus biochimiques de l'organisme, notamment la régulation de la tension artérielle, l'élasticité des vaisseaux, les réactions immunitaires et anti-inflammatoires, et l'agrégation des plaquettes sanguines.

Il existe deux types d'oméga-3 : l'un vient des plantes, l'autre des animaux.

L'oméga-3 qui vient des plantes s'appelle l'**acide alpha-linolénique** (AAL).

L'AAL est une molécule qui compte 18 atomes de carbone (c'est compliqué mais retenez bien cela car c'est important pour la suite).

Votre corps doit ensuite transformer les AAL pour les utiliser dans tous vos organes. Ce processus consiste à ajouter des atomes de carbone à la molécule d'AAL, jusqu'à atteindre 20 et 22 carbones.

En ajoutant deux atomes de carbone à l'AAL, le corps fabrique de l'acide eicosapentaénoïque (AEP). L'AEP se transforme ensuite en eicosanoïdes de série 3, des substances qui contribuent à la protection des artères et du cœur et qui ont des effets anti-inflammatoires et antiallergiques reconnus.

En ajoutant quatre atomes, votre corps fabrique de l'acide docosahexaénoïque (ADH). L'ADH joue un rôle fondamental dans le développement du cerveau et de la rétine ainsi que dans la formation et la mobilité des spermatozoïdes.

Mais pour pouvoir faire ces ajouts de carbone, votre corps a besoin d'une enzyme, la delta-6-désaturase.

Et malheureusement, en vieillissant votre corps produit de moins en moins de delta-6-désaturase.

La réalité est que, peu à peu, votre corps ne métabolise plus les oméga-3 AAL que vous prenez dans votre nourriture.

C'est là qu'il devient capital de consommer directement de l'AEP et de l'ADH. Or, l'AEP et l'ADH ne se trouvent que dans certaines graisses animales et algues rares.

Les meilleures sources d'AEP et ADH sont les poissons gras (sardine, maquereaux, anchois, harengs, thon,

saumon sauvage...) les crustacés, et en moindre quantité les oeufs de poule nourries de graines de lin.

Autre composants de première importance contenus dans les matières grasses:

En plus des acides gras essentiels, les matières grasses sont également la **source unique de vitamines lipo-solubles** indispensables à l'organisme (**A, D, E et K**), ainsi qu'une source importante de différentes substances ayant un fort potentiel antioxydant telles que les **polyphénols** dans l'huile d'olive par exemple. Cependant, il faut savoir que les huiles végétales raffinées ou dénaturées sont totalement dépourvues de ces substances fondamentales.

De ce qui vient d'être dit, retenir ces deux grands principes:

- 1) Ne pas consommer suffisamment de bonnes matières grasses nuit à votre santé.**
- 2) Consommer des matières grasses raffinées, hydrogénées, surchauffées, ou dénaturées d'une quelconque façon aura également de graves conséquences sur votre santé.**

Ratios alimentaires

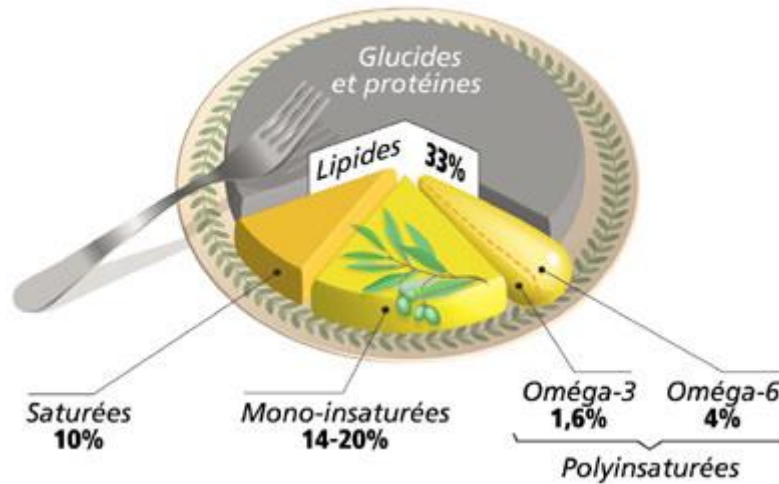
LaNutrition.fr recommande des apports en lipides compris entre 28 et 38 % de l'apport énergétique total. Pour 2250 calories quotidiens, la part de gras devrait idéalement être répartie en :

- 52,1 % d'oméga-9, soit 43 grammes
- 12,3 % d'oméga-6, soit 10 grammes
- 4,9 % d'oméga-3, soit 4 grammes
- 30,7 % de graisses saturées, soit 25 grammes

Ne vous attardez pas trop sur la précision des chiffres, voyez le simplement comme un ordre de grandeur, nous verrons un peu plus loin l'aspect pratique pour les repas.

Retenez simplement que votre assiette devrait être composée idéalement, sans compter les fibres, de:

- 1/3 de glucides
- 1/3 de protéines
- 1/3 de matières grasses (réparties comme ci-dessous)



Mise en pratique

Les matières grasses à proscrire

Les aliments les plus consommés actuellement sont les plus mauvais.

Les aliments qui arrivent en tête de la consommation dans les pays industrialisés sont le pain, les céréales, les sandwichs, les pâtes, les pizzas, les biscuits, les gâteaux, les desserts en tout genre, les chips, frites et biscuits d'apéritif à base de pomme de terre, qui sont des glucides. La plupart des publicités pour des produits alimentaires les concernent, car tous ces produits sont faits à partir des matières premières les plus bas de gamme, et les moins chères.

Par contre, si vous y ajoutez beaucoup de sucre ou de sel, arômes et colorants, et que vous les présentez dans de beaux emballages multicolores, vous pouvez les revendre avec une marge importante. Cela permet de financer les investissements en marketing, tout en assurant la rentabilité du fabricant.

Il est beaucoup plus difficile de faire de telles opérations sur des produits qui sont déjà chers à la base, comme les huiles de bonne qualité, les bons légumes, la viande, le poisson, les noix ou les fruits rouges, qui sont bons pour la santé. C'est pourquoi les publicités pour ces produits là sont rares, pour ne pas dire inexistantes.

La graisse à éviter à tout prix:

Les acides gras *trans*, eux, sont à éviter à tout prix. Ce sont des acides gras généralement issus du traitement industriel des huiles, qui sont hydrogénées pour les rendre solides, et fabriquer des margarines, ou donner du moelleux et de la tenue aux plats préparés, biscuits, gâteaux.

Les graisses ainsi fabriquées se conservent plus longtemps dans les entrepôts et les rayons des magasins, mais ils produisent de graves dysfonctionnements à l'échelle cellulaire.

Comment sont faites les huiles raffinées?

Les allégations que l'on peut lire sur les aliments en conserve, les huiles et margarines industrielles sont hautement sujettes à caution, d'autant plus qu'il n'existe pas de réglementation du moment que le produit d'origine est connu comme source d'oméga 3.

Il est instructif de savoir comment sont obtenues ces huiles issues de la grande distribution, les graines destinées à l'obtention de ces huiles sont très souvent de qualité inférieure:

- 1) Pression à chaud : Contrairement au mode d'extraction à froid qui préserve les oméga 3, polyphénols et vitamine E, les graines sont d'abord pressées à chaud afin d'augmenter le rendement .
- 2) Utilisation de solvants : Les tourteaux restant de la première pression sont ensuite traités avec des solvants pour récupérer le maximum d'huile. Ces solvants peuvent être : cétone, butane, propane, essence B, éthanol, isopropanol.
- 3) Démucilagination : Pour éliminer les différents résidus issus du chauffage, on ajoute de l'acide sulfurique ou phosphorique puis les substances sont séparées par centrifugation.
- 4) Neutralisation : Pour éliminer les acides gras libres restants, on ajoute une base, le plus souvent de la soude caustique, il en est une précipitation de pâte savonneuse que l'on sépare de l'huile par centrifugation.
- 5) Lavage et séchage : Pour éliminer le reste de particules en suspension, l'huile est lavée à l'eau puis séchée sous vide.
- 6) Décoloration : Pour être commercialisables, les huiles ainsi obtenues doivent être décolorées, on utilise pour cela des terres argileuses additionnées d'acide phosphorique ou sulfurique, des charbons ou des décolorants chimiques comme le bichromate de potassium ou le thiosulfate de sodium.
- 7) Désodorisation : Les huiles ainsi traitées ayant un goût et une odeur inacceptables sont alors chauffées à près de 200°C, puis traitées sous vide à la vapeur d'eau portée à haute température.
- 8) Recoloration : Afin de lui donner une belle couleur or ambrée, on colore l'huile au moyen de curcumine, caroténoïdes, orcéine

On obtient au final un produit limpide, sans goût et sans odeur, conditionné en bouteille plastique, qui peut se conserver indéfiniment sans risque d'oxydation. C'est malheureusement un produit inerte, sans aucun intérêt diététique et qui ne devrait en aucun cas être ingéré. Leur présence dans les rayons d'alimentation est une nuisance à la santé publique.

Les margarines étant élaborées à partir de ces mêmes huiles ne valent guère mieux.

Il est donc illusoire de penser que les huiles et les différentes margarines industrielles de la grande distribution contiennent des oméga 3 bioactifs. Ces soi-disant oméga-3 auront soit disparu, ou se seront transformés en acides gras *trans* hautement toxiques. Elles sont un parfait exemple d'allégations publicitaires mensongères données à des aliments qui auront à terme un impact négatif sur la santé.

Les bonnes graisses à consommer

•L'huile d'olive vierge extra :

C'est l'huile à privilégier par excellence, elle devrait faire partie de notre alimentation quotidienne. Elle est associée à une faible incidence des maladies cardio-vasculaires et dégénératives dans la diète méditerranéenne.

Elle est composée majoritairement d'acide gras mono-insaturé: l'acide oléique

Comme tous les oléagineux, elle contient de la vitamine E anti-oxydante.

Elle ne contient que 0,5% d'omega3, mais ce n'est à négliger.

Elle est une source importante de polyphénols, qui sont des antioxydants majeurs, associés à la faible incidence des maladies cardio-vasculaires et neuro-dégénératives

Il faut cependant insister sur les critères de qualité: Il faudra toujours choisir une huile de qualité vierge extra (taux d'acidité inférieur à 0,8%), de préférence biologique, dont la provenance géographique est clairement définie.

Elle doit être conservée à l'abri de la chaleur et de la lumière, et une bouteille entamée doit être consommée rapidement, ce qui ne pose pas de problème si on en consomme tous les jours (1/2 à 3/4 de litre par mois et par personne)

On la consommera crue le plus possible, pour assaisonner les crudités, ou pour rehausser certains plats (omelette, poissons,...)

Quand on cuisine avec l'huile d'olive, la température de cuisson doit rester assez douce. Lorsqu'une cuisson plus vive est nécessaire, on utilisera de préférence l'huile de palmiste, ou l'huile de coco.

NB : La notion d'huile "légère" est totalement artificielle, un leurre créé de toutes pièces par les entreprises de marketing pour calmer les inquiétudes des consommateurs, de plus en plus soucieux de leur santé. L'huile dite légère n'a de légers que son goût et sa couleur, Elle contient la même quantité de matières grasses et de calories que toutes les autres huiles. Elle a simplement subi un processus de raffinage lui faisant perdre une bonne partie de ses polyphénols et vitamines, elle est donc de moins bonne pour votre santé que l'huile d'olive vierge extra.

• L'huile de noix de coco et l'huile de palmiste,

Contenant plus de 80% d'acides gras saturés, elles sont les meilleures huiles à utiliser pour la cuisson car elles ne se dénaturent pas à haute température (attention toutefois à ne jamais les faire fumer)

Ces deux huiles ont également la particularité d'être composées de triglycérides à chaîne moyennes (TCM), qui sont associés à une baisse d'incidence de la maladie d'Alzheimer et autres maladies dégénératives. Les études cliniques actuelles tendent même à démontrer une régression de la maladie.

On aura donc un grand intérêt à introduire ces huiles dans l'alimentation quotidienne, et pas uniquement pour la cuisson, mais aussi dans les salades, curry, desserts (porridges, crèmes, mousse au chocolat...)

Il n'est pas nécessaire de conserver ces huiles au frigidaire.

• **Les noix et amandes crues**, ainsi que **l'huile de noix**, mais aussi les **noix de pécan**, les **noix de macadamia**, les **noix du Brésil**, les **noisettes**, les **graines de courge**

Elles contiennent tout l'éventail des acides gras (saturés, mono et poly-insaturés) en proportions variables, et sont de plus une source importante de vitamine E, d'antioxydants de type polyphénols, de minéraux et oligo-éléments essentiels tels que magnésium, zinc, cuivre, manganèse...

Leur richesse en **protéines** est également remarquable: aux alentours de 15% et jusqu'à 30% pour la graine de courge. Et elles contiennent en outre les **8 acides amines essentiels**.

Ce sont des aliments pratiquement complets qui devraient être consommés quotidiennement. On aura même intérêt à les associer aux légumineuses (haricots) et autres graminées (sarrasin, millet, quinoa) dans le cas d'un repas végétarien bien équilibré.

Leurs huiles toutefois, ne contiennent pas les protéines et minéraux. C'est surtout l'huile de noix qui sera intéressante pour les oméga-3 (à conserver au frigidaire)

NB: Faites toutefois très attention en les achetant. Il devient de plus en plus difficile d'acheter des noix crues de bonne qualité. Elles sont très souvent rances, ce dont vous vous apercevez facilement car le goût est piquant. Cela veut malheureusement dire que les acides gras mono ou polyinsaturés qu'elles contiennent sont oxydés, et sont donc devenus impropres à la consommation.

Lorsque vous pouvez trouver des noix et amandes fraîches de la dernière récolte, il est préférable de les conserver au frigidaire, et les consommer dans l'année.

• **Les graisses animales d'animaux élevés en plein air et nourris d'aliments biologiques**

Elles sont riches en acides gras saturés et mono-insaturés.

Les charcuteries de bonne qualité sont à privilégier: Choisir des produits du terroir d'origine certifiée, de préférence biologiques, tels que le jambon cru, le saucisson sec, les pâtés de campagne artisanaux, le canard confit, etc...

On rejettera les charcuteries industrielles que l'on trouve dans les supermarchés. Evitez les grandes marques, en particulier celle qui commence par un "L"...

• **Les œufs bios et les œufs "oméga 3"**

Issus de poules nourries de graines de lin (riches en oméga-3)

L'idéal serait de pouvoir les consommer crus ou peu cuits, le jaune restant liquide (œuf à la coque) pour éviter la dégradation des oméga-3 par la chaleur.

• **L'avocat**

Composés principalement d'acide gras mono-insaturé, il est également riche en fibres, il permet de réguler efficacement l'appétit.

Il augmente l'absorption des antioxydants des fruits et légumes jusqu'à 4 fois.

Il contient également 20 vitamines et minéraux dont: Vit. B1, B2, B3, B5, B6, B9, Vit. E, Vit. C, lutéine, Vit. K, Potassium, Magnésium, Zinc, Phosphore... pour l'essentiel.

Des chercheurs suggèrent qu'il pourrait aussi prévenir certains cancers (surtout prostate)

A consommer régulièrement dans les salades ou en guacamole.

• **Le beurre de vaches nourries à l'herbe**

(et non aux céréales et au tourteau)

Il contient majoritairement des acides gras saturés à courtes chaînes, qui stimulent la prolifération des bactéries pro-biotiques intestinales, favorisant ainsi une flore intestinale saine et équilibrée, première barrière de défense immunitaire.

- Le beurre est une excellente source de vitamines liposolubles: A, D, E et K2

-Une source de minéraux tels que manganèse, zinc, cuivre et surtout sélénium, indispensable à la formation de la glutathion peroxidase, qui est un antioxydant intracellulaire majeur.

On le consommera cru de préférence. On aura intérêt à le réintroduire dans les pâtisseries maison en remplacement de la margarine, qui a été une erreur diététique préjudiciable.

Le meilleur beurre est le beurre cru de vaches nourries à l'herbe, bio si c'est possible. Ensuite vient le beurre pasteurisé de vaches nourries à l'herbe toujours. Enfin le beurre normal pasteurisé de supermarché.

• **Les poissons gras** (sardines, maquereaux, anchois, harengs, thon, saumon)

En plus d'être une excellente source de protéines, ils sont une des principales sources d'oméga-3 à longue chaîne (DHA, EPA)

La aussi on les consommera de préférence crus ou le moins cuit possible: sushi et sashimi, anchois fraîches salées, saumon et hareng fumé (quoique modérément sous cette forme), sardines à peine grillées, poissons pochés sans ébullition (saumon, maquereau au vin blanc)

En ce qui concerne le thon, les parties les plus grasses, qui sont aussi les plus chères au Japon (*toro*), doivent être consommées crues exclusivement.

Il faudra choisir, cela va sans dire, des poissons de première fraîcheur, sauvages ou d'élevage biologique. Un des pires produits étant le saumon d'élevage de Norvège.

• **Les graines de lin**

Elles représentent une catégorie à part dans la famille des oléagineux. C'est le végétal le plus riche en acide alpha-linolénique (oméga-3), toutefois je vous recommande de consommer la graine de lin fraîchement moulue plutôt que son huile pour deux raisons:

-La graine sera moins rapidement sujette à l'oxydation que l'huile.

-La graine contient une quantité absolument remarquable de lignanes, qui sont des substances de premier ordre recommandées dans la prévention du cancer du sein entre autres.

Conseil: Achetez des petites quantités de graines de lin entières de première fraîcheur, gardez-les au frigidaire, et moulez-en la quantité nécessaire, sans les faire chauffer, juste avant de consommer.

N'achetez pas de graines moulues à l'avance et ne consommez pas les graines entières, car celles-ci ne se digèrent pas.

Suggestions d'utilisation: 1 à 2 cuillères à café de graines de lin fraîchement moulues à rajouter dans le potage ou la salade. Ne jamais les faire cuire.

• **Les graines et l'huile de sésame**

La graine surtout est à privilégier car elle contient des lignanes comme la graine de lin.

Son taux d'oméga-9 (AG mono-insaturés) est intéressant, ainsi que les protéines, les principaux minéraux, la vitamine E et celles du groupe B.

Elle est par contre faible en oméga-3.

Elles sont abondamment utilisées en cuisine asiatique: tahini, croquants au sésame, pâtisserie orientale...

Mon avis sur les autres huiles :

De nombreux diététiciens préconisent l'usage de plusieurs huiles de première pression à froid telles que les huiles de colza ou de chanvre ou de soja pour leur bon équilibre en oméga 3, 6 et 9, ainsi que l'huile de lin pour sa richesse en oméga-3, mais elles ne m'emportent pas spécialement ma faveur pour plusieurs raisons:

- D'abord toujours à cause du problème de l'oxydation: plus une huile est riche en acides gras polyinsaturés, plus elle va s'oxyder rapidement, il faut donc prendre la précaution de les garder au frigidaire et de les consommer le plus rapidement possible.
- Ensuite, ces huiles ne sont franchement pas très bonnes au goût, de ce fait, on vous préconisera souvent de les mélanger à l'huile d'olive. Au final, il est difficile de réaliser des plats de qualité gastronomique, ce qui est un frein à l'acquisition d'habitudes alimentaires saines.

Bien sûr, comme nous l'avons évoqué précédemment, lorsque ces huiles sont raffinées, elles ne s'oxydent plus, mais elles n'ont plus aucun intérêt, ni pour la santé, ni pour la gastronomie.

Vous pouvez donc les oublier.

A propos de l'huile de pépin de raisin :

Contrairement aux extraits de pépins de raisin qui contiennent des antioxydants remarquables que je conseille entre autres pour les insuffisances veineuses, l'huile de pépins de raisin n'apporte absolument rien de bon, malgré les allégations publicitaires mensongères dont elle fait l'objet.

Et ce d'autant plus que vous la trouverez toujours raffinée dans les magasins (Vous connaissez maintenant tous les méfaits de ce procédé).

On trouve actuellement dans les magasins bio de l'huile de pépin de raisin non raffinée, au prix très élevé et au goût exécrable, elle n'en vaut pas la peine, d'autant plus qu'elle contient majoritairement des oméga-6 et pas d'oméga-3.

Cette huile n'a donc pas d'intérêt. L'extrait d'un article de Santé-Nature-Innovation ci-dessous est particulièrement instructif:

« Chère lectrice, cher lecteur,

L'huile de pépin de raisin n'a aucune vertu particulière pour la santé. Elle ne guérit rien. Elle ne soigne rien.

Ne croyez pas les farceurs qui racontent le contraire. Par exemple, le magazine Top Santé, sur son site :

« Connue (sic) pour être un excellent diurétique et un allié détox, l'huile de pépins de raisin a également des atouts anti-âge en cosmétique. Antioxydante, elle protège notre peau du vieillissement et répare nos cheveux. L'huile de pépins de raisin est connue en cuisine pour ses vertus anticholestérol. »

Le site pepinderaisin.fr, qui sort en premier sur Google quand vous faites une recherche sur l'huile de pépin de raisin :

« L'huile de pépin de raisin possède de nombreux avantages et pourrait aider à soulager les varices, préviendrait certaines maladies, les caries dentaires et diminuerait le syndrome prémenstruel. L'huile de

pépin de raisin posséderait des propriétés anti-inflammatoires, anti-allergiques, anticancéreuses et une activité antimicrobienne. L'huile de pépin de raisin pourrait être utilisée pour traiter l'acné et la dermatite, les brûlures du soleil, les taches de vieillesse, le diabète, la tension artérielle, la polyarthrite rhumatoïde, la cataracte et les dégénérescences maculaires, les rides et les vergetures. En outre, l'huile de pépin de raisin posséderait des propriétés antiseptiques. »

Mieux vaut entendre ça que d'être sourd. Mais c'est n'importe quoi.

Je ne peux accuser personne. Et je n'ai aucune preuve, mais mon intime conviction est que ce site, anonyme, qui ne cite aucune source scientifique, a été créé par un fabricant d'huile de pépin de raisin peu scrupuleux pour écouler sa production, quitte à tromper sa clientèle.

Aucune étude n'a jamais montré le moindre bienfait pour la santé de l'huile de pépin de raisin. Et surtout pas contre le cancer.

Cette huile est vendue dans de petites bouteilles élégantes visant à faire croire qu'il s'agit d'un liquide précieux. Mais c'est un vulgaire sous-produit du traitement industriel des déchets viticoles (issus des vignes).

Vilain mensonge

Les prétendus effets bénéfiques pour la santé de l'huile de pépin de raisin tiendraient à sa richesse supposée en antioxydants, et en particulier des flavonoïdes, les oligo-proanthocyanidines (OPC).

Il est vrai que les pépins de raisins sont riches en OPC. Mais il n'y a pas d'OPC dans l'huile de pépin de raisin, pour la bonne raison que les OPC sont des molécules polaires, qui ne sont pas solubles dans l'huile non polaire (les lecteurs de SNI qui ont des notions de chimie me comprendront).

Et c'est bien dommage en effet qu'il n'y ait pas d'OPC dans l'huile de pépin de raisin. Car les OPC sont des composés naturels remarquables »

Quelles huiles consommer au quotidien?

-Personnellement, et c'est le conseil que je donne, je consomme quotidiennement de **l'huile d'olive vierge extra** de qualité supérieure, de préférence biologique, pour les raisons que j'ai exposées précédemment: Ses effets protecteurs cardio-vasculaire et cérébral, et sa meilleure résistance à l'oxydation que les autres huiles.

On la consommera le plus souvent crue: Salade, aïoli, anchoïade, etc..., et occasionnellement dans les plats cuisinés: ratatouille, pissaladière, poissons, etc...

Son faible taux d'oméga-3 sera compensé par la consommation régulière de noix fraîches, de poissons gras frais, et d'oeufs de poules nourries aux graines de lin.

-J'utilise aussi parfois **l'huile de sésame** pour la cuisine asiatique, également en cuisson douce.

Occasionnellement, j'utilise les deux huiles suivantes pour leur qualité gastronomique:

-**L'huile de noix**, riche en oméga-3 que je conserve au frigidaire en bouteille de 250ml et que nous consommons rapidement.

-**L'huile de noisette** pour certains desserts. Celle-ci est intéressante pour son taux élevé de vitamine E,

moins pour la balance des polyinsaturés (riche en oméga-6 et pauvre en oméga-3). Elle nécessitent les mêmes précautions que l'huile de noix.

Bien entendu, ces deux huiles ne doivent en aucun cas être chauffées.

Quelles matières grasses utiliser pour la cuisson?

Idéalement, il faudrait éviter autant que possible de faire chauffer les matières grasses.

Rappel:

- Les huiles riches en AG polyinsaturés (noix, noisette) doivent être consommées crues exclusivement.
- Les matières grasses riches en AG mono-insaturés (olive, sésame, beurre, graisse d'oie) supporteront une cuisson douce (< a 120 C)
- Les huiles qui contiennent presque totalement des AG saturées supportent une cuisson plus vive, on choisira donc dans ce cas **l'huile de palmiste** (à ne pas confondre avec l'huile de palme), et **l'huile de coco**.

Quelques conseils pratiques de cuisson:

➤ Pour la cuisine méditerranéenne à l'huile d'olive, je vous conseille de faire comme suit:

Avec une poêle antiadhésive de bonne qualité, vous pouvez faire revenir vos légumes (oignons, poivrons, etc..) à sec, sans huile, à feu moyen ou doux, jusqu'à ce qu'ils commencent à fondre. Tant qu'ils sont chargés d'eau, ils ne doivent pas coller. Ne rajoutez l'huile d'olive qu'au dernier moment, afin qu'elle chauffe le moins possible.

Je procède ainsi par exemple pour la ratatouille, les tomates à la Provençale, l'oignon et la garniture de la pissaladière. La saveur de l'huile d'olive et ses propriétés n'en sont que davantage préservés.

➤ Pour certains plats asiatiques, comme le curry, j'utilise volontiers l'huile de coco.

Son goût s'accorde bien avec les épices, ainsi que pour de nombreuses pâtisseries: *mantecados*, mousse au chocolat, tartelettes...

➤ Pour les pâtisseries au beurre (tartes, quatre quarts, etc), utilisez du vrai beurre.

N'utilisez jamais de la margarine dont nous connaissons désormais la nocivité, sans parler de son goût insipide.

Il vaudra mieux toutefois éviter les pâtes feuilletées qui demande une température de cuisson plus élevée aux alentours de 200C.

Le problème de la friture

L'idéal lorsque l'on veut adopter une nutrition saine serait de se passer de ce type d'aliment, en particulier les pommes de terre frites, les beignets, et autres *donuts*, qui en plus de produire des acides gras altérés par

une température extrême, vous font ingérer une quantité importante de glucides.

Si vous désirez tout de même faire des fritures de temps en temps, voici quelques conseils importants:

Utilisez uniquement une huile non hydrogénée composée majoritairement d'acides gras saturés (palmiste ou coco, il existe aussi de l'huile de coco désodorisé)

- ✓ Ne dépassez pas les 200C de température
- ✓ Utilisez des pâtes suffisamment liquides comme pour la tempura japonaise: En effet, plus un aliment contiendra d'eau, moins il absorbera d'huile lors de la cuisson (il s'agit dans ce cas d'éviter d'ingérer trop d'huile plus ou moins dégradée par la cuisson)
- ✓ On évitera donc les pâtes épaisses de type *donuts*, le pire étant les aliments roulés dans la farine et frits tels quels (petits poissons, escalopes, aubergines...) Si en plus vous n'utilisez pas la bonne huile, c'est la crise de foie assurée, et les conséquences sur la santé à long terme!
- ✓ Bien déguster ensuite les aliments frits.

Exemples de plats traditionnels équilibrés et excellents pour la santé

Voici quelques plats traditionnels bien équilibrés en bonnes matières grasses et en protéines, et d'apport en glucides modéré; vous ne devriez pas vous en priver.

- ✓ **Aïoli:** Utilisez une huile d'olive vierge extra de qualité supérieure biologique si possible, accompagné traditionnellement de morue, fruits de mer et légumes.
- ✓ **Curry indien** au poulet ou à l'agneau: Utilisez de l'huile vierge de coco, et de la viande bio si possible que vous pouvez cuire avec son gras. Utilisez de préférence du poulet bio ou au moins d'élevage au plein air sans hormones ni antibiotiques. C'est aussi un plat intéressant pour les propriétés absolument remarquables des épices que l'on utilise, en particulier le curcuma.
- ✓ **Cassoulet:** L'important est d'utiliser des produits de la plus haute qualité, sinon biologiques, au mieux d'origine certifiée (canard confit avec sa graisse, saucisses de Toulouse, saucisson à l'ail, lard, etc...)
- ✓ **Paella:** Sans obligatoirement utiliser ici une huile d'olive haut de gamme, on peut prendre une huile d'olive vierge extra d'Espagne à un prix raisonnable, pour faire revenir les ingrédients dont le riz.
- ✓ **Choucroute:** L'important ici aussi sera de se procurer des pièces de charcuterie de la plus haute qualité, de préférence biologique.
- ✓ **Couscous:** Il n'y a aucun problème à utiliser des pièces de viandes grasses (traditionnellement l'agneau) si elles sont de bonne qualité (bio ou élevage traditionnel sans hormones ni antibiotiques)
- ✓ **Bouillabaisse:** Ce plat méditerranéen n'est plus à présenter pour toute sa richesse culinaire et son apport remarquable en protéines, minéraux, oméga3 et condiments tels que l'ail et le safran.

- ✓ **Bouillon de poulet:** Il est cuit avec des légumes et des épices à très basse température (80 C) pendant 3 heures. Utilisez une carcasse de poulet biologique avec toute sa graisse. C'est un plat remarquable pour la santé grâce aux substances immunostimulantes qu'il apporte.

Exemples de menus quotidiens équilibrés

➤ **Petit déjeuner 1**

- ✓ Thé ou café noir
- ✓ 1 tranche de pain de seigle ou d'épeautre légèrement beurrée
- ✓ 1 cuillère à café de miel, ou sirop d'érable ou confiture maison (facultatif)
- ✓ 1 oeuf à la coque
- ✓ 10 amandes, 5 noix de Grenoble, graines de courges
- ✓ 1 fruit frais ou quelques canneberges ou pruneaux d'Agen

➤ **Petit déjeuner 2**

- ✓ Thé ou café noir
- ✓ 1 bol de porridge cuit dans du lait de soja (*tonyu*), +beurre et huile de coco
- ✓ 3 noix fraîches, fruits secs ou frais de saison

➤ **Déjeuner 1**

- ✓ Salade verte assaisonnée d'huile d'olive vierge extra bio
- ✓ 1 assiette de charcuterie bio (dont jambon cru)
- ✓ 1 tranche de pain d'épeautre
- ✓ 1 mousse au chocolat maison (oeuf oméga-3, cacao bio, huile de coco, huile de noisette, vanille)
- ✓ 1 thé ou café

➤ **Déjeuner 2**

- ✓ 1 salade niçoise: avec anchois, œuf bio dur, haricots verts, olives noires, huile d'olive vierge extra...
- ✓ 1 daurade grillée
- ✓ 1 fruit frais de saison
- ✓ 1 café noir, et un carré de chocolat noir ou un croquant au sésame

➤ **Déjeuner 3**

- ✓ 1/2 avocat + sel et jus de citron
- ✓ 1 côtelette d'agneau grillée aux herbes de Provence
- ✓ Ratatouille (tomates, oignons, poivrons et huile d'olive vierge extra)
- ✓ 1 fruit de saison, 1 café noir

➤ **Déjeuner 4** (Japonais)

- ✓ *Sushi et sashimi*: thon, saumon bio, riz, algue *nori*, *daikon*, sauce de soja, gingembre
- ✓ Soupe au *miso*: *miso* soja-riz, *negi* (ou oignon vert), champignon *enokitake* ou *shiitake*, algues *wakame*
- ✓ 1 petit bol de riz
- ✓ 1 fruit de saison, thé *sencha*

➤ **Dîner 1**

- ✓ 1 salade savoyarde: laitue, morceaux de beaufort, noix fraîches, morceaux de poitrine fumée bio, huile de noix de première pression à froid.
- ✓ 1 saucisse de Savoie bio avec *crozets* de sarrasin.
- ✓ 1 sorbet au citron, 1 infusion

➤ **Dîner 2**

- ✓ Soupe au pistou: haricots, carottes, courgettes, tomates, basilic, ail, huile d'olive vierge extra bio, Parmesan
- ✓ 1 clafoutis de fruits de saison (fait avec oeuf, *tonyu*, huile de coco, un peu de farine et peu de sucre)
- ✓ 1 infusion

Ma recette maison de mousse au chocolat

Ingrédients:

- ✓ Cacao en poudre bio 75g
- ✓ Huile de coco 25g
- ✓ Huile de noisette de première pression à froid 50g
- ✓ Sucre de canne semi-raffiné bio 112g
- ✓ Oeufs bio ou oméga3: 2 gros (2 jaunes et 100g de blanc)
- ✓ Vanille en poudre: 1 pincée, ou extrait liquide naturel: 4 à 8 gouttes selon la concentration
- ✓ Huile essentielle d'orange 8 à 10 gouttes
- ✓ Myrtilles ou bleuets frais 120g
- ✓ Quelques feuilles fraîches de menthe poivrée (menthe anglaise ou de Milly-la-Forêt)

NB: J'insiste encore une fois sur ce point, votre petite bouteille d'huile de noisette crue doit être gardée au frigidaire.

- 1) Rincez les bleuets et laissez-les bien sécher sur un torchon absorbant.
- 2) Séparez les blancs des jaunes. Si vous n'arrivez pas à 100g de blanc, ajoutez en un peu d'un autre oeuf.

- 3) Faites une meringue italienne avec les blancs d'oeuf:
 - Battez les blancs en neige ferme avec un batteur électrique dans un bol métallique.
 - Dans une casserole faites chauffer le sucre et l'eau a feu vif.
 - Vérifiez la température avec un thermomètre de cuisson. Dès qu'elle dépasse 116C, versez progressivement le sirop dans les blancs en neige tout en continuant de battez à grande vitesse. Puis continuez à battre à vitesse moyenne jusqu'à ce que la meringue soit tiède (on peut toucher le bol sans se bruler)

- 4) Pendant que la meringue refroidit, préparez le chocolat:
 - Faire fondre doucement l'huile de coco a une température supérieure a 25C (elle ne doit pas être trop chaude)
 - Mélangez les deux huiles ensemble.
 - Ajoutez la poudre de cacao et incorporez la aux huiles avec une spatule jusqu'a obtention d'une pate onctueuse.
 - Ajoutez les jaunes et bien mélanger. Ajoutez alors la vanille et l'huile essentielle d'orange.

- 5) Ajoutez ensuite 1/3 de la meringue pour "assouplir" cette base de chocolat.
 - Incorporez à ce stade les bleuets en faisant bien attention de ne pas les écraser avec la spatule.
 - Incorporez alors le reste de la meringue très délicatement avec la spatule jusqu'a ce que le mélange soit homogène. Ne pas remuer davantage et mettre aussitôt la mousse dans des ramequins individuels et les rentrer au frigidaire.

Avant de servir, disposez 2 ou 3 feuilles de menthe sur le dessus de chaque mousse.

Valeur nutritionnelle:

De prime abord, comme tout dessert, cette recette pourra vous paraître sucrée; en fait, si vous analysez bien les ingrédients, vous pourrez constater qu'il y a un rapport bien équilibré d'1/3 de glucides, 1/3 de protéines et 1/3 de lipides.

Elle n'est pas trop compliquée. Si vous la réussissez, pour ceux qui aiment ce genre de dessert, cette recette sera un chef-d'oeuvre gastronomique, qui vous apportera de surcroit des substances nutritives de très hautes valeurs:

- ✓ Tous les acides gras essentiels et acides gras saturés a chaine moyenne
- ✓ Tous les acides aminés essentiels
- ✓ Les vitamines liposolubles: A, D et E, et la vitamine C des myrtilles
- ✓ Des minéraux essentiels: Phosphore, magnésium, sélénium, zinc, cuivre, fer et manganèse
- ✓ De la choline
- ✓ Des antioxydants puissants: anthocyanosides et quercétine de la myrtille, lutéine et zéaxanthine de l'oeuf, catéchine du chocolat.

Les matières grasses dans l'alimentation des chiens et des chats

Ce qui est valable pour l'homme concernant la qualité des matières grasses et des autres nutriments l'est également pour l'animal.

Le facteur nutritionnel est le principal responsable, si ce n'est l'unique, de l'incidence élevée des cancers, maladies dégénératives et métaboliques, eczémas atopiques, affections rénales qui touchent les animaux de compagnies, souvent relativement jeunes, et qui remplissent de nos jours les cliniques vétérinaires.

On retrouve les mêmes causes nutritionnelles que chez l'être humain, elles sont même encore plus importantes depuis que l'on a pris l'habitude de nourrir les animaux avec des croquettes de fabrication industrielle.

Les chiens et chats sont des animaux essentiellement carnivores, et leurs alimentation devrait logiquement ressembler à celle dont se nourrissent les canidés et les félins dans la nature, majoritairement composée de protéines et matières grasses d'origine animale crues.

L'alimentation industrielle:

(*extrait du site <http://www.b-a-r-f.com/>*)

La majorité des propriétaires de chiens et d'éleveurs ont remis leur responsabilité alimentaire dans les mains des différents fabricants en se fiant aux différents slogans publicitaires vantant la grande qualité des ingrédients qu'elles contiennent. Il est naturellement très pratique d'ouvrir simplement un sac de croquettes, d'en mettre une certaine quantité dans la gamelle sans devoir se préoccuper outre mesure de la composition de la nourriture. Les différents vétérinaires conseils au service des différentes marques en prennent soin. Puis, pour beaucoup, la vie professionnelle ne laisse que peu de temps pour s'occuper personnellement de la préparation de la nourriture de leur chien pourtant adoré, et pensent qu'une telle préparation est fastidieuse et requiert un degré universitaire pour composer ses rations journalières.

La composition des ingrédients et les différentes substances contenues dans les croquettes sont souvent ignorées. Elles contiennent essentiellement des céréales, leurs dérivés et différents déchets végétaux produits par l'industrie agro-alimentaire, substances particulièrement inadaptées au métabolisme des chiens et des chats.

Le travail de fabricants de croquettes se limite pour l'essentiel à mélanger les différents matières premières entrant dans la composition des croquettes. Ces sociétés ne s'amuse pas avec la transformation des ces matières premières dont les sources primaires sont les déchets produit par les différentes branches de l'industrie agro-alimentaire et même du bois. Ils achètent donc ces différentes matières premières auprès de fournisseurs actifs dans la transformation de ces déchets, comme c'est le cas pour les farines de viandes.

Quelques ingrédients lus sur les emballages de l'alimentation industrielle:

Céréales: Ingrédients à bas prix, elles y sont souvent majoritaires, presque exclusivement du blé et du maïs. Par leur apport important en glucides, elles sont totalement inadaptées au métabolisme des chiens et des chats, sources de diabète, d'obésité et d'inflammation.

Farine de soja: En l'état, elle est indigeste pour les chiens et chats, et peut être source d'allergies.

Pulpe de betteraves: Sous-produit à bas prix de l'industrie du sucre. Très pauvre intérêt nutritionnel.

Cellulose: Totalement indigeste pour les chiens et chats qui ne sont pas des herbivores.

Huiles de poisson: Elles sont supposées combler les déficits en omega3 que l'on ne trouve que dans une alimentation fraîche et crue, or, comme nous l'avons vu précédemment, et c'est le point crucial de ce dossier, les acides gras polyinsaturés s'oxydent à l'air en quelques heures, donc un paquet de croquettes enrichi d'huile de poisson apporte de l'huile oxydée, hautement préjudiciable à la santé de votre animal. Et ce n'est pas la vitamine E synthétique qu'ils y rajoutent qui change grand chose.

Gluten: Protéine collante particulièrement indigeste.

Digestat: Comprenez "excréments"

Riz de brasserie: Déchet de l'industrie alimentaire sans valeur.

Huiles et graisses ??????

Protéines végétales ??????

L'alimentation idéale:

(extrait du site <http://www.b-a-r-f.com/>)

De nos jours, de plus en plus de propriétaires de chiens, éleveurs et vétérinaires, sont d'avis que la détérioration généralisée de la condition de santé de nos chiens et chats est étroitement liée à l'alimentation industrielle, soit sous forme humide, soit sous forme de croquettes.

Après cette prise de conscience, la nette majorité d'entre eux s'est tournée vers une alimentation naturelle à base de viande crue B.A.R.F. (*Biologically Appropriate Raw Food*) Ils ont pu constater des changements parfois spectaculaires. Leurs chiens sont plus éveillés et souvent moins nerveux, plus de mauvaises odeurs, les gaz intempestifs pour ainsi dire inexistant, des dents d'une blancheur éclatante et pas de tartre, un poil souvent magnifiquement brillant, les chiots grandissent « plus lentement » leur permettant de former correctement leurs ossements ainsi que les ligaments et la musculature. Des éleveurs de chiens de grande taille ont pu constater une amélioration de la longévité.

Les crottes, quelle aubaine, nettement plus petites, plus compactes et surtout moins nauséabondes.

La ration alimentaire idéale pour nos animaux carnivores devrait être composée ainsi:

- 60 à 70% de viande osseuse crue entière (comprenant peau, os et graisse)
- A cela s'ajoute des abats frais, du poisson frais et des oeufs frais
- Un peu de légumes et de fruits broyés

Vous trouverez tous les détails et conseils nécessaires pour la mise en pratique sur le site:

<http://www.b-a-r-f.com/>

Qu'en est-il des aliments bios pour chiens et chats?

Les ingrédients des aliments bio pour animaux sont de bonne qualité, malheureusement, contenant eux aussi majoritairement des céréales, ils ne sont pas mieux adaptés au métabolisme des chiens et des chats.

Je n'ai personnellement rien trouvé de valable à ce jour en magasins de produits biologiques.

L'alimentation BARF est de loin ce qu'il y a de mieux pour votre animal.

Si malgré tout, vous tenez à avoir en réserve des aliments secs ou en conserve, la seule compagnie acceptable que j'ai pu trouver après beaucoup de recherche est celle-ci:

<http://www.atavik.fr/>

Leurs aliments pour chiens et chats sont en tous points conformes à l'alimentation naturelle BARF, sans céréales, ils n'ont que l'inconvénient d'être secs ou en conserve.

Publications scientifiques

<http://ajcn.nutrition.org/content/86/2/276.full>

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-789X.2008.00518.x/abstract>

<http://ajcn.nutrition.org/content/early/2010/01/13/ajcn.2009.27725.abstract>

En 2010, une très importante étude, portant sur plus de 347 000 personnes, n'a constaté aucun lien entre la consommation de graisses saturées et le risque d'infarctus, d'attaque cérébrale (AVC) ou d'autres maladies cardiovasculaires :

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20071648?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&ordinalpos=2%20Am%20J%20Clin%20Nutr.

Une autre étude publiée en 2010 dans la revue médicale American Journal of Clinical Nutrition, a montré que les personnes qui souhaitent diminuer leur risque cardiovasculaire ne doivent pas diminuer leur consommation de graisses mais plutôt réduire celle de glucides, dont les féculents et l'amidon (et donc le pain, les pâtes, les céréales, y compris complètes). (2) Les personnes qui diminuent leur consommation de graisses saturées, et les remplacent par des glucides raffinés (pain blanc, pâtes, pomme de terre) augmentent leur résistance à l'insuline, leurs problèmes d'obésité, leur dyslipidémie (niveau anormal de lipides dans le sang), leur niveau de triglycéride et de cholestérol.

En fait, la nouvelle mode qui sévit depuis les années 60, et qui consiste à manger plus de glucides (surtout des céréales) et moins de graisses, est responsable d'une telle hausse de l'obésité, du diabète et des maladies cardiaques qu'il est devenu presque impossible pour nos contemporains de se souvenir que, il y a seulement un siècle, moins d'une personne sur cent était obèse (y compris aux Etats-Unis !) et les maladies coronariennes étaient pratiquement inconnues.