



Existe-t-il une huile légère ? La réponse est **non** ! En effet, les huiles végétales renferment 99 % de lipides, elles possèdent donc une valeur énergétique autour de 900 Kcal. A ce titre, il n'est pas possible de considérer une huile comme étant « **légère** ».

Pour autant, certaines huiles peuvent s'avérer meilleures que d'autres pour la santé. En effet, les huiles végétales ne présentent pas toute la même composition nutritionnelle. Suivant l'huile utilisée, les taux en acides gras saturés, mono-insaturés et polyinsaturés seront différents.

Consommés en excès, les **acides gras** saturés favorisent l'apparition de maladies cardiovasculaires notamment en augmentant le taux de cholestérol sanguin. Les acides gras mono-insaturés, essentiellement représentés par l'acide oléique, ont un effet bénéfique sur la santé. Toutefois, en trop forte quantité, certaines études ont montré un effet délétère de ces acides gras notamment via l'augmentation du LDL cholestérol. Enfin, les acides polyinsaturés (oméga 6 et 3) sont dit « essentiels » car ils ne sont pas synthétisés par l'organisme et doivent être apportés par l'alimentation. Ils sont reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la santé notamment dans le cadre de la protection cardiovasculaire. Toutefois, ils doivent être apportés dans des proportions équilibrées. Le rapport oméga 6 / oméga 3 devrait ainsi être de 3 à 5.

En moyenne, en France, notre alimentation nous fournit 12 à 14 fois plus d'oméga 6 que d'oméga 3.

L'huile présentant le meilleur profil semble être l'huile de colza. Elle a une composition équilibrée en acides gras puisqu'elle contient notamment 10 % d'oméga 3 pour 20 % d'oméga 6. Néanmoins il faut réserver l'utilisation de cette huile en assaisonnement car lors de sa cuisson, il peut apparaître des produits de dégradation dû à la chaleur qui seraient d'autant plus délétères pour la santé.

Les huiles riches en oméga 3 : l'huile de lin (60 %), de cameline (35 %), de chanvre (17 %) ou encore de pépins de cassis (13 %) sont intéressantes mais sont difficiles à conserver et supportent mal la cuisson. En effet, sous l'action de la lumière, de l'air libre ou de la chaleur, les omégas 3 fixent l'oxygène ce qui provoque leur rancissement (odeur et goût désagréable) A la chaleur, cela peut conduire à la production de peroxydes lipidiques potentiellement cancérigènes. Ainsi, elles doivent servir uniquement à l'assaisonnement et doivent être conservées à l'abri de la lumière et de la chaleur. L'huile de noix et de soja contiennent également un fort taux d'oméga 3 mais 5 à 12 fois plus d'oméga 6.

L'huile de tournesol, la plus répandue contient plus de 60 % d'oméga 6 contre 0,2 % d'oméga 3. En conséquence, elle n'est pas du tout adapté aux besoins nutritionnels et son utilisation est à éviter.

L'huile d'olive ou l'huile de noisette sont riches en **acide oléique** mais très pauvre en acides gras polyinsaturés. Ainsi, il est préférable de les compléter avec une alimentation enrichie en

oméga 3. En revanche, l'huile d'olive est riche en antioxydants et supporte très bien la chaleur, elle est donc à privilégier lors des cuissons.

Enfin les huiles de coco ou de palmes, souvent utilisées dans les cantines collectives pour les fritures sont à éviter puisque qu'elles contiennent trop d'acides gras saturés.

En conclusion, on ne peut pas caractériser une huile de « légère », cependant certaines huiles contiennent des nutriments essentiels pour une bonne santé comme les acides gras polyinsaturés oméga 3. Il faut donc utiliser des huiles variées et surtout les utiliser de manière adéquate.

Source image : « [olive-oil-968657_640](#) », mise à disposition selon les termes de la licence Pixabay.