

LES HUILES : CONTENU EN OMÉGA 3 ET OMÉGA 6

Auteurs

JOTTERAND Corinne - KIZIRIAN Nathalie -

Mots clefs

Huiles – oméga 3 – oméga 6 – rapport oméga 6/ oméga 3



Introduction

De nos jours, la thématique des huiles est très discutée de par leur teneur en oméga 3 (n-3) et oméga 6 (n-6). Ces acides gras essentiels jouent des rôles importants pour notre organisme, en particulier pour la prévention des maladies cardio-vasculaires. Actuellement, nous consommons trop de n-6 au détriment des n-3, ce qui influence négativement les propriétés des oméga 3. C'est pourquoi il est intéressant de se pencher sur la teneur en oméga 3 et 6 des huiles disponibles dans les commerces.

Recommandations basées sur une alimentation composée de 33% de matières grasses

Les recommandations suivantes correspondent à un rapport n-6/n-3 égal à 5. Ce rapport, classiquement compris entre 4 et 10, doit désormais tendre vers 5 du fait de la limitation souhaitable de l'acide linoléique (n-6) et de l'intérêt du maintien d'un apport suffisant en acide linoléique².

Pour un homme (avec 2200 kcal/jour)

- 2g d'oméga 3
- 10g d'oméga 6

Pour une femme (avec 1800 kcal/jour)

- 1.6g d'oméga 3
- 8g d'oméga 6

Composition des huiles en oméga 3 et oméga 6 et quantités conseillées

Ce tableau présente les huiles les plus utilisées et leur composition en oméga 6, en oméga 3 ainsi que le rapport n-6/n-3. La dernière colonne présente le nombre de cuillères à soupe d'huile (d'une contenance de 10 g) nécessaire pour couvrir les besoins en oméga 3.

Huiles	n-6 (linoléique)/ 100g d'huile	n-3 (α -linoléique) / 100g d'huile	n-6/ n-3	Nombres de cuillères à soupe (de 10 g)	
				Hommes	Femmes
Lin	13.9	54.2	0.25	1/2	1/3
Colza	22.3	9.1	2.45	2.5	2
Noix	55.1	12.9	4.2	1.5	1.5
Soja	53.1	7.7	6.9	3	2.5
Germes de blé	55.7	7.8	7.1	3	2
Olive	8.2	0.85	9.6	26	21
Arachide	23.9	0.5	47.6	32	40
Germes de maïs	55.3	0.93	59	24	19
Pavot	72.8	1	73	28	18
Noisette ¹	16.1	0.2	80	110	88
Pépins de courge	49.4	0.48	103	46	37
Tournesol	63	0.5	126	44	35
Pépins de raisin	65.9	0.48	137	46	37
Carthame	74	0.47	157	34	43
Sésame	42.7	-	-	-	-

Le choix d'une huile repose sur son rapport n-6/n-3, et non pas sur la quantité de n-3. De ce fait, les huiles ayant le meilleur rapport n-6/n-3 sont les huiles de noix, soja et germes de blé. Il faut relever que ces huiles sont à utiliser à froid. L'huile de colza est une bonne source de n-

3 mais le rapport n-6/n-3 est un peu faible. Son utilisation pour cuisiner est encore discutée par les biochimistes.



Huiles disponibles dans les commerces suisses :

HUILES	MIGROS	COOP	DENNER
Olive	×	×	×
Colza	×	×	
Lin			
Tournesol	×	×	×
Arachide	×	×	×
Carthame	×	×	
Pépins de raisin	×		
Graines de courge	×	×	
Noix	×	×	
Germes de maïs		×	
Sésame		×	
Huile de table	Budget (colza)		
Huile végétale	colza + tournesol		Bécel (tournesol + carthame + pépins de raisin)
Huile végétale	Tournesol + colza + carthame		

Allégations « santé » rencontrées sur les emballages :

- Huile de table Budget – colza (Migros) : « contient des oméga 3 jouant un rôle important dans une alimentation équilibrée »

- Huile Becel Vita-3 (Coop) : « vivre consciemment avec son cholestérol. Cette composition spéciale de trois huiles végétales de haute valeur biologique contient un taux élevé d'acides gras poly-insaturés vitaux »

- Huile de colza (Coop) : « 100 ml contiennent 7 g d'acide linoléique. Cet acide gras oméga 3 constitue une contribution importante à une alimentation saine et équilibrée. »

Les allégations sur l'huile de colza sont correctes, car cette huile offre un apport intéressant en n-3 et n-6, jouant des rôles essentiels pour notre santé. En revanche, l'allégation sur le mélange d'huiles est plus douteuse, car le rapport n-6/n-3 est bien supérieur aux recommandations.

Prix :

Les prix des huiles disponibles dans les commerces divergent beaucoup. Pour l'huile de colza, par exemple, le prix du litre varie de 3.10 à 6.- CHF. De grandes différences existent également d'une sorte d'huile à une autre, allant de 2.- à 24.- le litre. Un prix élevé ne signifie pas que l'huile soit de meilleure qualité, d'où l'importance de connaître leur composition.

FAQ :

- Quelles huiles sont à conseiller pour la cuisson ? Les oméga 3 se dégradent rapidement à la chaleur. En général, il ne faut pas chauffer les huiles comportant plus de 2 g d'oméga 3 pour 100g d'huile. On cuisinera donc plutôt avec des huiles raffinées comme l'olive, le tournesol par exemple. Pour les fritures, seules les huiles d'arachide et d'olives raffinées sont conseillées.

- Quelles sont les associations idéales entre les huiles? L'essentiel est d'allier une huile riche en n-3 (lin, colza, noix, soja et germes de blé) avec l'huile d'olive ou de colza (riches en acides gras mono insaturés) ou des huiles de tournesol, de carthame ou de pépins de raisin (riches en n-6).

Conclusion

Pour le choix d'une huile, l'essentiel réside dans un rapport n-6/n-3 adéquat, c'est-à-dire qui tend vers 5. De plus, la résistance de l'huile à la chaleur est importante. En pratique, il est conseillé d'utiliser à froid les huiles de colza, noix, soja, lin et germes de blé. Pour la cuisson, les huiles de tournesol et d'olive sont à préférer.



Références

1. Favier J.-C. (Ed.).(1995). *Répertoire général des aliments. Table de composition. (2^{ème} éd.)* Paris : Tec & Doc.
2. Martin A. (2000). *Apports nutritionnels conseillés pour la population française.* Paris : Tec & Doc.
3. Souci, Fachmann & Kraut (2000). *La composition des aliments. Tableaux des valeurs nutritives.* Garching : Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie.