

# La Circulaire Santé de



## L'Essentielle

Aliments Naturels et Biologiques



Au coeur du centre-ville de Mont-Laurier

532 de la Madone, Centre Maclaren. 819-623-5875

Février/Mars 2004

### ACIDES GRAS ESSENTIELS (AGEs)

Les acides gras essentiels (AGEs) sont présents dans chaque cellule du corps en santé. Ils ne sont pas seulement importants pour le fonctionnement et la croissance des tissus et organes, les AGEs ont aussi des effets thérapeutiques pour une grande variété de maladies dégénératives. Ces gras sont appelés essentiels parce qu'ils ne peuvent pas être synthétisés par le corps - ils doivent être obtenus par la nourriture ou suppléments alimentaires. Il y a deux AGEs: l'acide linoléique (AL), qui est un acide gras Oméga 6, et l'alpha linoléique (ALN), qui est un acide gras Oméga 3.

#### Bénéfices pour la santé

Les AGEs ont une grande variété de rôles physiologiques. Ils aident le système immunitaire à combattre l'infection. Ils maintiennent les membranes des cellules en bon fonctionnement pour que les substances entrantes et sortantes des cellules puissent être réglées afin de prévenir l'invasion des agents pathogènes dans la cellule. Les AGEs ont plusieurs rôles dans le système circulatoire. Ils aident à la formation de l'hémoglobine, le pigment qui amène l'oxygène dans les cellules rouges du sang et dans le transfert de l'oxygène par les parois capillaires dans la cellule. Les AGEs réduisent l'agrégation des plaquettes pour conserver la fluidité du sang et aident à générer les courants électriques favorisant les battements du coeur.

#### Consommation des Acides Gras Essentiels (AGEs)

Un tiers de notre consommation quotidienne de gras devrait être des AGEs. L'acide linoléique (AL) est un des nutriments essentiels dont le corps a un très grand besoin quotidiennement. Les experts ne peuvent pas s'accorder sur nos besoins puisque cela varie selon la personne. Approximativement 3 à 6 grammes par jour sont recommandés afin de prévenir les déficiences. Le dosage optimal est de 9 à 18 grammes (approximativement 1 c. à table). La vitamine E est aussi requise - 1 part pour 1500 parts de AL ou 30 U.

de vitamine E pour 18 grammes. Pour l'acide alpha linoléique (ALN), l'optimum nécessaire est entre un cinquième et une moitié d'AL, ou entre 1 à 2 c. à thé par jour. Le ratio idéal à long terme entre les acides gras, l'oméga 6 et l'oméga 3, est de 3:1. Cependant, s'il y a une déficience à long terme d'oméga 3, l'huile de lin devrait être prise pendant quelques mois pour renverser le déséquilibre. Un usage abusif à long terme - de 16 mois à 2 ans - d'huile de lin peut causer une déficience en oméga 6. Les consommateurs devraient rechercher des suppléments ou des aliments contenant les deux acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6 puisque le déséquilibre des AGEs peut apparaître si l'un des deux est pris en excès durant une longue période. L'huile des graines de chanvre est une source équilibrée des deux classes d'AGEs.

#### Sources des Acides Gras Essentiels (AGEs)

Les AGEs sont généralement trouvés dans des huiles végétales. Des gras insaturés sont obtenus des végétaux et des noix. Ils sont aussi présents dans quelques poissons. **Oméga-6:** les huiles de soya, de carthame, de tournesol, de maïs et de sésame sont de bonnes sources d'acide linoléique (AL). Le carthame et le tournesol sont les sources les plus riches. L'acide gamma linoléique (AGL) peut être trouvé dans les huiles d'onagre, de cassis, et dans les graines de bourrache. L'huile de bourrache en est la source la plus riche. On trouve aussi des Oméga-6 dans les viandes, les produits laitiers et d'autres produits dérivés d'animaux. **Oméga 3:** l'acide alpha linoléique (ALN) se trouve dans le lin, l'huile de canola, la fève soya, les graines de chanvre, la noix de Grenoble et les légumes à feuilles vertes foncées. Le lin en est le plus riche. Plus que 50% de ces acides gras sont des ALN. On trouve aussi des Oméga 3 dans les noix et des graines peu communes, incluant les graines de cassis, également dans les poissons d'eau froide comme la morue, le saumon, le maquereau, la truite et la sardine et un peu dans la viande.

Extrait de la revue Ihr du 1er novembre 2001.

# Questionnaire Santé

## Les faits sur les gras

1- Quel est le plat avec la meilleure source de gras ?

- A. Jeunes pousses de laitue avec châtaignes rôties et vinaigrette d'huile d'olive.
- B. Curry de lentilles avec carottes et viande blanche de poulet.
- C. Maquereau grillé avec des noix d'acajou tranchés et du brocoli.

2- Pour perdre vite du poids, vous devez ne pas avoir plus que 10 pour cent de gras dans vos calories quotidiennes.

- A. Vrai
- B. Faux

3- Quel sorte de gras a été trouvé aussi malsain pour la santé que les gras saturés trouvés dans le beurre et d'autres produits animaux ?

- A. Olestra
- B. Les gras trans
- C. Les gras poly-insaturés.

4- En parlant de gras (incluant le montant et le type de gras), quel de ces aliments est le plus nuisible pour la santé?

- A. Maïs soufflé fait au micro ondes.
- B. Biscuits aux pépites de chocolat
- C. Oeuf



5- Plusieurs études ont montrée que l'huile d'olives vous protège des maladies du coeur. Quelle autre maladie protège-t-elle ?

- A. Cancer du colon
- B. Emphysème
- C. Sclérose Multiple

6- Quels de ces produits contient les gras plus nuisibles pour la santé ?

- A. Le beurre
- B. Margarine dure
- C. Margarine molle



7- Quelle est la substance qui permet au gras d'être digéré?

- A. L'acide hydrochloridique
- B. La bile
- C. Le mucus

8- Des diètes très pauvres en gras peuvent vous mener à quelles maladies ?

- A. La dépression
- B. La mal nutrition
- C. La perte des cheveux.

**Réponses :**  
 1. C. Tous sont très bons pour vous, pourtant le maquereau a le ratio parfait pour les acides gras essentiels oméga 3 et oméga 6. 2. B. Peu importe le pourcentage, si vous ne mangez pas des bons aliments avec des gras insaturés et non hydrogénés, vous allez probablement succomber aux aliments les plus gras même si vous avez beaucoup de bonne volonté. 3. B 4. A. 42% des calories dans le maïs soufflé viennent des gras saturés ou des gras trans. 5. A. 6. A ou B. Le beurre pourrait avoir du gras saturé mais la margarine contient des gras trans. ( Plus la margarine est dure, plus il y a des gras trans). 7. B. 8. A, B et C.

# Les Recettes Santé

## SAUCE GADO GADO (Fait 1 ¼ tasse)

Servir cette sauce épicée indonésienne avec des légumes (pommes de terre, haricots verts, carottes, brocoli) cuits à la vapeur, oeufs cuits durs et germinaisons de légumineuses sur un lit de riz.



- ½ tasse de beurre d'arachide biologique
- 2 c. à table de lime ou citron
- 2 c. à thé de sauce soya
- 1 c. à thé de miel
- 1 c. à thé de vinaigre de cidre de pommes
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à thé de racine de gingembre émincée
- ½ c. à thé de flocons de piment rouge, ou plus au goût (optionnel)

Dans une casserole mettre tous les ingrédients avec ½ tasse d'eau. Chauffer doucement à feu moyen, laisser mijoter toujours en remuant. Enlever du feu. La sauce vas épaissir en refroidissant. Servir tiède ou à la température de la pièce. Cette sauce peut se garder jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

Extrait de la revue Harrowsmith

## MUFFINS AUX BLEUETS ET GRAINES DE LIN

(recette de M. Wacker)

- 1 2/3 tasse de farine à pâtisserie biologique
- 1/3 de tasse de graines de lin entières
- ½ c. à thé de cannelle
- 3 c. à thé de poudre à pâte sans alun
- ½ c. à thé de sel de mer
- 2/3 de tasse de sucre brun
- 2 oeufs battus
- 2/3 tasse de yogourt
- ½ à ¾ tasse de lait
- 4 c. à table d'huile de tournesol
- 1 tasse de bleuets frais ou congelés, ou raisins ou canneberges séchés



Moudre les graines de lin. Mélanger les ingrédients secs. Mélanger les ingrédients liquides et ajouter aux ingrédients secs. Ajouter et mélanger les bleuets et verser dans les moules à muffins. Cuire au four à 325°F. durant 40 minutes dans des moules foncés ou à 350°F. durant 35 minutes dans des moules en aluminium. Donne 12 muffins jumbos.

## Cacao - Vin Rouge - Thé Vert et Antioxydants.

Les chercheurs au Cornell University ont démontrés que le cacao chaud contient plus d'antioxydants par tasse qu'une portion similaire de vin rouge ou de thé et serait un meilleur choix pour la santé. En évaluant le contenu total d'antioxydants dans chacun des breuvages, les chercheurs ont démontrés, qu'en comparaison, pour une portion normale, la concentration d'antioxydants dans le cacao est supérieure.

La concentration était presque du double supérieure au vin rouge et de deux à trois fois plus forte que dans le thé vert et de quatre à cinq fois supérieure au thé noir. Quoique vous puissiez savourer le cacao autant chaud que froid, la variante chaude tend à activer une plus grande mise en disponibilité d'antioxydants que dans sa version froide.

### Poulet Teriyaki

- ½ tasse de sauce soja
- 1/8 tasse d'huile de tournesol
- ail hachée
- ¼ tasse de vin xérès
- 1 c. à café de gingembre frais
- zeste d'une orange
- un peu de sirop d'érable (optionnel)



Mélanger le tout. Faire mariner au moins six heures le poulet coupé en morceaux. Retourner les morceaux occasionnellement pendant qu'ils marinent.

Cuire à feu modéré dans une poêle à frire ou au four.

### Valeur nutritive de la Mélasse

La valeur alimentaire des mélasses diffère considérablement selon le mode d'extraction. Ainsi, la mélasse verte (Blackstrap) contient de 5 à 6 fois plus d'éléments nutritifs que la mélasse brune "des Barbades ou de fantaisie" mais elle est moins sucrée. L'intérêt nutritif qui a toujours été porté à l'égard de la mélasse réside principalement en sa richesse en minéraux tels que le calcium, le magnésium, le potassium et surtout sa teneur très élevée en fer, dont l'assimilation est rendue possible par la présence en quantités importantes de la vitamine B6 ainsi que de l'inositol. C'est probablement cette association qui a favorisé la réputation de la mélasse comme aliment anti-anémique.