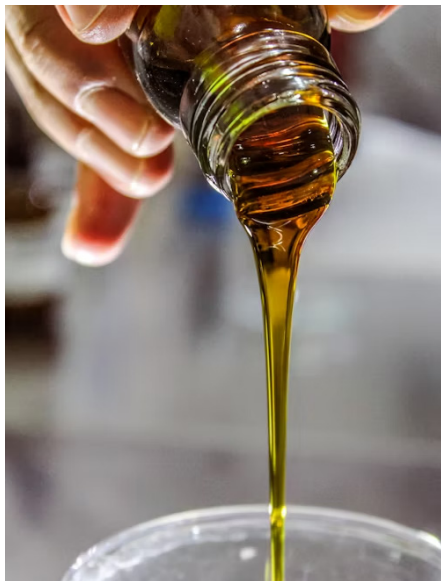


# fUn&tEch

L'ASTUCE SANTÉ DU DR SANDRA STALLAERT

## VOYAGE AU PAYS DES HUILES VÉGÉTALES

Aujourd'hui, partons pour un voyage au pays des huiles végétales... Trésors que la Nature met généreusement à notre disposition mais que, trop souvent, nous boudons. Pourtant, toutes les graisses (végétales comme animales) sont indispensables à notre équilibre. Contrairement aux croyances populaires, elles ne sont le plus souvent pas responsables de nos kilos en trop : ce sont les excès d'hydrates de carbone (sucre, pain, riz, pomme de terre, etc.) qui font gonfler nos ceintures.



Si nous manquons de graisses, notre peau se dessèche, notre cerveau perd de sa vivacité, nous vieillissons plus vite et des carences apparaissent, notamment en vitamines liposolubles (D, K...) et en hormones. Voilà pourquoi les régimes hypocaloriques stricts sont de véritables mésaventures : mauvais pour le moral, pour le métabolisme, et dangereux par leurs manques.

### Saturés, insaturés, oméga...

On distingue les graisses saturées, souvent d'origine animale (ou coco), et les graisses insaturées issues du

végétal. Parmi ces dernières, les fameux oméga (3, 6, 7, 9) jouent des rôles complémentaires. Le problème moderne ? Trop de graisses saturées et d'oméga 6, pro-inflammatoires, et pas assez d'oméga 3, aux effets anti-inflammatoires et protecteurs du système cardiovasculaire.

### Bien conserver ses huiles

La lumière et la chaleur dénaturent rapidement ces précieux nectars. Rangez-les au frigo, sauf l'huile d'olive qui fige au froid. Évitez de les laisser près de la cuisinière. Achetez-les bio et pressées à froid : seules ces huiles gardent leurs nutriments et s'apprécient surtout crues.

### Tour d'horizon

- Avocat** : amie de la peau, se conserve longtemps.
- Arachide** : résiste à la cuisson mais riche en oméga 6 et allergène.
- Bourrache** : régénérante pour la peau.
- Cameline** : très riche en oméga 3.
- Carthame** : bénéfique pour les intestins mais riche en oméga 6 aussi.
- Chanvre** : équilibrée en oméga 3/6.
- Coco** : supporte bien la chaleur mais riche en graisses saturées, à modérer.
- Colza** : équilibrée, excellente pour le cœur, un indispensable du frigo.
- Germe de blé** : source de vitamine E et K, utile contre rougeurs et couperose, mais fragile et à ne jamais chauffer.
- Lin** : reine des oméga 3, mais

extrêmement instable. À consommer vite et crue.

**Noisette** : riche en oméga 9, comme l'huile d'olive ou d'avocat, pauvre en 3 et 6.

**Noix** : précieuse pour le cerveau, grâce à ses oméga 3.

**Olive** : incontournable, polyvalente, protège cœur et digestion, supporte bien la cuisson.

**Onagre** : idéale pour l'équilibre hormonal féminin, utile aussi pour la peau.

**Pépins de raisin** : riche en antioxydants seulement si pressée à froid.

**Sésame** : protectrice cardiovasculaire si non raffinée.

**Soja** : tonifie immunité et système nerveux, mais attention aux OGM.

**Tournesol** : aide les intestins mais très riche en oméga 6.

### Simplifier le choix

Pas besoin de se perdre : gardez en base l'huile d'olive et une source d'oméga 3 (colza, noix, cameline ou lin par exemple), puis variez selon vos envies. Chaque huile a sa couleur, sa richesse, ses vertus. Soyez curieux, osez découvrir, goûtez-les et laissez vos papilles voyager.



Dr Sandra Stallaert est médecin, homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, des cercles de méditation, et partage de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien sur sa page Facebook "Miam la Vie". Elle est l'auteur de deux ouvrages parus aux éditions Jouvence : *3 jours de jeûne, c'est parti !* et *C'est le CHAOS là-haut !*

Website :

