

Les huiles alimentaires

Chaque huile possède une saveur, un parfum et une qualité nutritive spécifique qui ne permet pas de les considérer comme de vulgaires corps gras. Les huiles alimentaires végétales sont donc des aliments importants qui apportent chacune des nutriments très utiles à la santé.

La première des huiles, la plus connue également, est l'huile d'olive utilisée depuis l'antiquité et qui sert depuis plus de 7000 ans d'aliments, de baume à onction, et de carburant pour les lampes d'éclairage. Elle est le fruit du soleil ; rien qu'en prononçant son nom, on entend déjà les cigales !

L'arbre, majestueux, en lui-même est tout un symbole de longévité, de fécondité et ses apports sont multiples : nutritifs (olives et huile), curatifs (tisane de feuilles contre l'hypertension) et utilitaires (bois très dur à grain fin pour de multiples usages).

Il est vrai que l'huile d'olive trouve à notre époque un engouement certain, d'autant qu'elle accompagne la fameuse diète méditerranéenne ou « régime crétois », un mode alimentaire équilibré, frugal, élémentaire mais sain, comme une évidence chez ceux pour qui manger n'est pas la finalité de la vie mais peut être quand même un plaisir simple.

Comme pour toutes les huiles, la qualité est essentielle et doit être vérifiée par le consommateur. Il existe de nombreuses huiles d'olive réparties de façon évidente selon les terroirs et très discernables par ceux qui ont encore un palais, comme on peut discerner des vins. Pour cette huile, la première pression à froid (appelée « huile vierge ») est la norme, à condition de vérifier sa réalité.

Il existe en effet, pour gruger les gens, tout un tas d'artifices dont il faut se défier en ce qui concerne la qualité des autres huiles : neutralisation, mucilagination, désodorisation, décoloration, recoloration... qui dénaturent l'huile et la rendent sans intérêt alimentaire si ce n'est un intérêt purement théorique et publicitaire, donc illusoire.

L'industrie agro-alimentaire n'est pas avare en illusion à propos d'huiles raffinées et enrichies de diverses manières, quasiment sans goût, qui permettent soi-disant de lutter contre le cholestérol et améliorer la santé. Ce sont des huiles bas de gamme qui n'apportent en fait aucun intérêt si ce n'est celui d'enrichir les fabricants sur la crédulité du public. La nature pourvoit bien mieux à l'intérêt de la santé humaine par des produits bruts, sans intervention humaine de raffinage et d'enrichissement. La vraie santé est seulement obtenue par une alimentation équilibrée, sans excès mais non dénuée de plaisirs.

Acides gras

Les acides gras sont nécessaires à l'organisme, mais selon des proportions définies. Il en existe de deux sortes :

- Les acides gras saturés qui sont peu digestes et parfois nocifs s'ils sont consommés en quantité pour le système cardio-vasculaire et ne sont utiles que par leur aspect mécanique de lubrifiant intestinal (beurre, graisses animales). Il y a cependant une exception qui confirme cette règle : la graisse de canard.

- Les acides gras poly insaturés jouent un grand rôle dans la construction des cellules de l'organisme, leur protection et la fourniture en énergie tout en protégeant le système cardio-vasculaire. Ils permettent une meilleure gestion du cholestérol effectuée par le foie qui peut ainsi le réguler dans le sang. Rappelons que le taux de cholestérol normal¹ s'étage entre 2 et 3 gr/l. et qu'au dessus de 5 gr/l, il justifie une médication tout en nécessitant un sérieux nettoyage et drainage du foie et de la vésicule biliaire. La meilleure médication naturelle contre le cholestérol reste une huile végétale toute simple mais efficace : la lécithine de soja (en gélules). Il faut toutefois se défier d'un taux de cholestérol trop bas qui diminue la résistance de la peau au soleil et peut causer de graves irradiations pouvant être mortelles. Le cholestérol n'est donc pas une bête noire : il est un antitoxique cellulaire, il favorise la fabrication des hormones et permet de véhiculer les corps gras dans l'organisme.

Le rôle du foie et de l'intestin

Le foie est un organe essentiel du corps qui doit être soigneusement géré pour obtenir une bonne santé, une forme éclatante et vivre longtemps ainsi.

Hélas, la médecine moderne a fait oublier cela au public car sinon, il y aurait trop peu de gens en mauvaise santé. Mais en soins de santé naturels, la détoxification régulière du foie (1 à 2 fois par an) est une clé de santé majeure. Quant à la vésicule biliaire (souvent identifiée au terme « foie ») elle est le réservoir à bile produite par le foie. Sa fonction est indispensable pour émulsifier les graisses dans l'intestin et faciliter leur digestion, faute de quoi, les huiles ne peuvent être digérées par les lipases entériques (d'où les lourdeurs digestives).

Le foie, « pile nucléaire » du corps, permet de produire de l'énergie notamment par un phénomène extraordinaire de transmutation biologique mis en évidence par le chercheur français Louis Kervran dans les années 50-60. Par ailleurs, le foie en tant que filtre gère la chimie du sang en régulant ses composants, les taux d'hormones, les médicaments éventuellement absorbés, et en filtrant les toxines. Il stocke aussi le sucre sous forme de glycogène et peut synthétiser les lipides à partir de glucides et protides en cas de nécessité. D'où l'intérêt d'être soigneux envers cet organe vraiment vital.

La digestion des huiles se fait dans l'intestin. Le duodénum est le siège principal où sont émulsifiées les graisses par la bile. Notez que les personnes ayant subi une vésicectomie (ablation de la vésicule biliaire) auront un écoulement permanent de la bile dans le duodénum, ce qui peut être finalement irritant hors digestion, d'où parfois des entérites latentes.

Ensuite, les lipases entériques entrent en action dans l'intestin grêle qui décompose les huiles en acides gras. Ainsi digérées à travers les villosités intestinales, elles entrent alors dans le sang afin de nourrir les cellules. Le taux de lipides dans le sang peut s'étager entre 2 à 6 gr/l selon les phases de la journée et la qualité des repas.

La qualité des huiles

Il existe les « huiles vierges » qui n'ont subi aucun raffinage et sont de première pression à froid (pressées à moins de 40° C). Il existe aussi les « huiles pures » extraites à froid mais généralement désacidifiées avec de la soude caustique ou un mélange d'huiles vierges ou raffinées.

Et il existe les autres huiles qui sont raffinées, trafiquées, « enrichies » avec la seule mention du type de graines utilisée sur l'étiquette, mais qui ne présentent plus aucun intérêt alimentaire.

¹ Cf. le livre « les mensonges de la médecine », page LIVRES du site www.chirosystem.com

Quant à l'huile de paraffine, il s'agit d'un simple corps graissant mécanique ordinaire pour graisser l'intestin des gens constipés mais sans aucun intérêt nutritif. Cela dit, son absorption régulière peut être néfaste car elle permet de vider l'intestin de tout élément nutritif et placer en plus un film empêchant l'intestin d'absorber les nutriments de l'alimentation.

Et la margarine, dira-t-on ?

La margarine peut être une excellente source de matière grasse en remplacement du beurre à condition d'être d'excellente qualité. En effet, la margarine ordinairement offerte dans le commerce est tellement chargée en produits raffinés et additifs chimiques (conservateurs, anti-oxydants, etc.) qu'il vaut mieux consommer à la place un tout petit peu de beurre de bonne qualité. C'est ainsi plus sain, finalement.

Cela dit, la seule margarine consommable est celle vendue en magasins diététiques pour ses qualités nutritives authentiques et l'absence d'additifs chimiques.

Cuisson des huiles

Les corps gras sont très sensibles à la chaleur qui peut les dénaturer plus ou moins sérieusement et les faire tourner en produits toxiques ou cancérigènes. Il est donc essentiel de ne pas passer la barrière des 100° C en cuisant à l'étouffée ou à la vapeur. Cela dit, il faut relativiser et savoir que le mijotage à feu doux est tout de même une bonne cuisson.

Une friture atteint généralement les 170° C et dans ce cas, seules les huiles d'arachide ou d'olive sont capables de la subir (pas plus de 3 fois). Cela dit, la friture à l'huile d'arachide est tout de même plus digeste.

Voici cependant un tableau des températures maximales utile à connaître et ne pas dépasser :

Huile d'Arachide	220°
Huile de Olive	210°
Huile de Tournesol	160°
Huile de Sésame	150°
Huile de Soja	150°
Huile de Pépin de courge	140°
Huile de Noix	140°
Huile de Germe de maïs	140°

La ration équilibrée de lipides

Pour avoir un bon équilibre alimentaire, la ration journalière doit se composer de corps gras liquides (huiles) et solides (graisses) en proportion raisonnables afin d'éviter la saturation hépatique (source d'affaiblissement du foie, d'engraissement de l'organisme et de perte d'énergie). Le meilleur étant les huiles car les graisses animales sont généralement chargées de traces de vaccins et médicaments vétérinaires, d'antibiotiques et de toxines diverses.

Les graisses animales (notamment le beurre) doivent juste apporter au mieux la ration de 10 à 15 % d'acides gras saturés seulement nécessaires à la lubrification mécanique de l'intestin. C'est là leur seul intérêt. La vitamine A que le beurre contient se trouvant largement dans d'autres aliments plus utiles.

La bonne ration de lipides pour une personne est de ½ gramme par kilo corporel par jour réparti en 10 % d'acides gras saturés et 90 % d'acides gras insaturés.

Intérêt nutritif

Les huiles végétales ont donc un intérêt nutritif, d'abord par l'apport en vitamine F dite aussi facteur F.

Cette vitamine excellente pour la peau et ses irritations se trouve uniquement dans les corps gras. La vitamine F se décline en acides gras poly insaturés regroupant les trois principaux acides : arachidonique, linoléique et linolénique.

Notre corps a besoin de 12 à 25 grammes de facteur F par jour. Il intervient dans la structure des membranes cellulaires, il régularise le métabolisme des graisses néfastes, régule le taux de cholestérol, diminue les risques de thrombose, prévient les maladies coronariennes, participe à la régulation de la température du corps, favorise la régénérescence de la peau et sa protection, stimule les défenses immunitaires, permet la formation des prostaglandines et intervient dans la fertilité sexuelle. Enfin, il est indispensable à la nutrition des neurones et du système nerveux constitué tout de même à 60 % par les lipides.

Les acides gras poly insaturés assurent également la perméabilité modulable des parois de l'intestin. De très nombreuses maladies et toxémies sont en effet souvent dues à une trop grande perméabilité intestinale en plus d'une flore décimée ou déséquilibrée (par l'usage d'antibiotiques). Et ce ne sont sûrement pas les yaourts actuels ou la levure de bière qui suffisent à la rééquilibrer.

La carence en vitamine F conduit à divers troubles de santé :

- Peau sèche et desquamante à cicatrisation lente avec irritations diverses, et sècheresse des glandes salivaires ou lacrymales
- Arthrite et autres troubles inflammatoires latents ou chroniques
- Troubles cardio-vasculaires et irritation nerveuse
- Déficience immunitaire
- Troubles sexuels et menstruels
- Petits troubles du système respiratoire

Les acides gras poly insaturés sont des catalyseurs essentiels favorisant le rendement utilitaire des vitamines A, B4, D, E, K, I, J. Or le corps humain ne peut assurer la synthèse des acides gras poly insaturés qui doivent donc être inclus dans notre alimentation journalière.

Evidemment la qualité des huiles joue alors un rôle fondamental. L'aspect biologique et de première pression à froid est important à comprendre et à rechercher.

En terme de richesse alimentaire, les huiles s'étagent ainsi, en partant de la meilleure : Carthame, pavot, noix, pépin de raisin, soja, germe de blé, tournesol, sésame.

L'huile de lin est un cas à part. Elle est une source nutritive exceptionnelle assez spécifique pour la myéline des nerfs et les neurones par ses acides gras poly insaturés spécifiques que l'on ne trouve dans aucune autre huile. Cependant, elle est interdite de vente en France...

En effet, cette huile peut devenir toxique si elle est chauffée. Aussi, infantilisation habituelle des français oblige, les Autorités ont préféré l'enlever de la vente puisque les Français seraient assez stupides pour l'utiliser en cuisson et s'intoxiquer. Elle est cependant en vente dans les pays limitrophes (Belgique, Suisse, etc.).

Attention à ne pas confondre avec l'huile de lin dénaturée destinée à l'entretien du bois que l'on trouve en magasin de bricolage !

Cela dit, les graines de lins sont en vente libre et peuvent agrémenter de nombreux aliments grâce à leur goût neutre (yaourts, céréales, salades, bouillies). Ces graines ont une excellente action mécanique lubrifiante de l'intestin contre la constipation car elles sont très riches en fibres. Elles apportent également les qualités nutritives de l'huile.

Les huiles dans l'art culinaire

Elles servent à l'assaisonnement des salades, certes, mais aussi celui des légumes cuits à la vapeur (ça change du sempiternel beurre), des pâtes et bien sûr la cuisson à feu doux des plats cuisinés. Leur saveur détermine leur choix et le fait de disposer de plusieurs huiles identifie entre autres les gourmets et connaisseurs.

Les différentes huiles :

- **Arachide** : huile fruitée et légère, anti-gastrite et hypocholestérolémiante.
- **Carthame** : huile fluide et jaune antirhumatismale, adoucissant l'intestin, cholagogue, hypocholestérolémiante, légèrement laxative, draineur hépatique.
- **Colza** : antithrombus.
- **Germe de blé** : riche en vitamine A, D, E, K, elle est antianémique, facilite la croissance, l'oxygénation cellulaire, reminéralisante, revitalisante, stimule l'appétit. Rancit rapidement.
- **Pépin de raisin** : fine, légère, excellente pour la régénérescence de la peau, antioxydante.
- **Noisette** : saveur parfumée, antilithiasique, antianémique, hypotensive
- **Noix** : saveur parfumée, antiathéromes, hypocholestérolémiante. Rancit rapidement donc à conserver au frais.
- **Pavot** : appelée aussi « oeillette », goût neutre, améliore la circulation du sang
- **Olive** : peu acide si elle est vierge, elle a différentes saveurs selon les terroirs. Adoucissante, draineur hépatique, cholagogue, légèrement laxative, purgative, calmante et rafraîchissante.
- **Pépin de courge** : propriété vermifuges pour les enfants (cucurbitine), anti-aphtes et caries, cicatrisante, calmante, émolliente, reminéralisante.
- **Sésame** : protectrice du système cardio-vasculaire et nerveux. Saveur forte.
- **Soja** : adoucissante, anti-eczémateuse, protège l'épiderme.
- **Tournesol** : Régulatrice des systèmes endocrinien et nerveux, combat l'impuissance et la stérilité.
- **Lin** : saveur marquée. Huile spécifiquement nutritive des neurones. Rancit rapidement et doit être conservée au frais.

Agrémentation des huiles

Il est possible de faire des mélanges d'huile selon le goût de chacun afin d'alléger certaines saveurs ou les corser selon l'usage. Cela permet aussi de bénéficier des avantages nutritifs de plusieurs huiles.

Ainsi, on peut mélanger pour $\frac{1}{4}$, les quatre huiles suivantes : soja, tournesol, olive, colza.

Ou encore :

- 50% de tournesol, 10% de germe de blé, 20% de carthame et 20% de soja.

Ou encore :

- 90 % d'olive et 10% de lin.

Les huiles végétales sont indispensables à la santé. L'huile d'olive est actuellement en vogue et le fait qu'elle se décline en de nombreuses saveurs fait son succès. Toutefois, il est recommandé de veiller à la qualité des huiles qui parfois peuvent être frelatées. Une bonne huile vierge vaut son prix, car on ne peut avoir le beurre et l'argent du beurre ni des produits de haute qualité gratuitement ...

A chacun d'être responsable de lui-même et de sa famille en choisissant des huiles de qualité que l'on peut souvent trouver auprès de petits moulins de Provence.

Cela dit, de plus en plus de ces diverses huiles sont vendues dans tous les commerces de France, notamment dans les magasins bio où elles sont garanties de qualité.

N'hésitez pas à demander les origines et le mode d'extraction. Et si vous ne les supportez pas ou très mal à jeun, c'est que votre foie a besoin d'un bon nettoyage (Comment ? Vous ne l'avez jamais fait ?!) qui peut être effectués efficacement à l'aide de la phytothérapie traditionnelle ; ou à l'Espagnole : boire un petit verre à liqueur d'huile d'olive vierge chaque matin à jeun : cela vide d'un coup la vésicule biliaire qui se recharge ainsi en bile fraîche et fluide, ce qui permet d'ailleurs d'éviter la formation calculs. Cette méthode ancestrale qui a fait ses preuves construit la santé de milliers de méditerranéens allant ainsi jusqu'à un âge avancé en pleine forme.

© Pascal Labouret, 2005

www.chirosystem.com