

Les acides gras insaturés sont-ils vraiment si sains?

Longtemps, les acides gras insaturés ont été considérés comme la panacée contre les maladies de civilisation telles que les problèmes cardiovasculaires et le surpoids. Mais de nouvelles études montrent que c'est plutôt le rapport entre acides gras saturés et insaturés qui est déterminant.

Les personnes qui ne consomment pas régulièrement du poisson ou des fruits de mer sont plus souvent victimes de crises cardiaques ou d'attaques cérébrales que les autres. Le milieu scientifique a longtemps défendu cette thèse. Et le fait encore partiellement. Ainsi, adopter le mode alimentaire des Esquimaux aurait des effets cardioprotecteurs: la consommation d'une bonne quantité d'acides gras polyinsaturés oméga-3 préserverait la santé des vaisseaux sanguins et rééquilibrerait le métabolisme des lipides. Or ce régime prévoit des menus avec beaucoup de poissons de mer, comme le saumon, le maquereau et le hareng. Mais les effets thérapeutiques et préventifs de ce mode alimentaire sont de plus en plus remis en question. Diverses études ont montré qu'il n'y a pas de lien direct entre la consommation d'acides gras essentiels, comme les oméga-3 et les oméga-6, et les maladies cardiovasculaires. Les populations, comme les Inuits au Groenland, en Alaska et au Canada, ont une alimentation sensiblement plus riche en poisson que les Européens, et pourtant les attaques cérébrales y sont plus nombreuses et l'espérance de vie plus réduite, 10 ans de moins en moyenne¹.

«Nous consommons bien assez de graisse»

De nouvelles études démontrent qu'on accorde globalement beaucoup trop d'importance aux acides gras oméga-3. Ainsi, des recherches portant sur des régimes végétaliens contre les rhumatismes montrent par exemple qu'une alimentation pauvre en graisse et exclusivement basée sur des produits végétaux donne d'aussi bons résultats qu'un régime avec un taux élevé d'acides gras oméga-3². Le Dr rer. nat. **Susanne Cichon**, de l'Institut Dr Jacob pour la recherche dans le domaine de la médecine complémentaire, de Heidesheim (D), déconseille toute consom-

mation supplémentaire ou excessive d'acides gras. «Nous consommons déjà bien assez de graisse – le risque d'excès est bien plus élevé que celui de carence.» En Allemagne, par exemple, les matières grasses représentent 36 % de l'énergie apportée par l'alimentation. Or, dans le cadre d'une alimentation saine, les matières grasses ne devraient représenter que 10 %, voire au maximum 30 %, des apports énergétiques. Les personnes qui veulent se faire du bien en prenant des capsules d'huile de poisson riche en oméga-3, de l'huile de lin ou d'autres compléments similaires, devraient faire preuve de modération. L'idée que «je peux avaler autant de bonnes graisses que je veux» n'est pas correcte, assure Susanne Cichon.

Cette spécialiste des sciences naturelles est persuadée que la santé est surtout affaire de mesure. Elle réfute aussi la théorie qui vante les bienfaits des poissons. Pour prouver que consommer quantité d'acides gras oméga-3 n'est pas en soi bénéfique à la santé, elle cite les habitants d'Okinawa, qui mangent peu de poisson et ont malgré toute une très longue espérance de vie. Cette île japonaise est d'ailleurs surnommée l'«île des centenaires». Les habitants consomment essentiellement des produits végétaux et peu de poisson. Pour Susanne Cichon, leur longévité exceptionnelle s'explique simplement: «Le poisson contient généralement beaucoup de toxines, grâce à leur mode alimentaire ils en absorbent peu. Et leur alimentation basée

- 1 Fetter Fisch für alle? Deutsche Apotheker Zeitung, n° 27, juillet 2014
- 2 Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts. Die effektivsten Massnahmen zur Prävention und Therapie von Zivilisation krankheiten, du Dr méd. Ludwig Manfred Jacob. 2013, Nutricamedia Verlag.



Une poignée de noix suffit à couvrir les besoins quotidiens en acides gras oméga-3. Consommés en trop grande quantité, ils peuvent libérer des radicaux libres qui ont une action cytotoxique.

Flavia Trachsel

sur des produits végétaux leur apporte en outre de nombreux nutriments antioxydants, lesquels, en lien avec les acides gras essentiels, sont importants pour l'organisme.»

Les acides gras insaturés peuvent aussi faire du mal

Sous nos latitudes, la plupart des gens avalent trop d'acides gras oméga-6. Les experts estiment qu'il y a environ 15 fois plus d'acides gras oméga-6 que d'oméga-3 dans le mode alimentaire occidental. Or pour avoir une alimentation saine et équilibrée, la nutritionniste spécialiste des sciences naturelles considère que le rapport devrait être de 5:1 au maximum ou, mieux, de 2:1. «L'idéal, ce sont les produits alimentaires non travaillés et d'origine végétale, comme les noix, les graines de lin fraîchement moulues ainsi que les graines chia ou de chanvre. Ils fournissent en effet des antioxydants naturels, comme le tocophérol.» Le tocophérol est la forme la plus fréquente de la vitamine E. Il a des propriétés antioxydantes, autrement dit, il peut lier les radicaux libres et réduire ainsi le stress oxydatif.

Outre un bon rapport entre les deux acides gras, il faut aussi tenir compte de la quantité des acides gras essentiels. Car un excès d'acides gras oméga-3 peut aussi nuire au corps. Ces acides sont très sensibles à l'oxydation et s'oxydent donc quand l'organisme n'a pas assez d'antioxydants. Or le processus d'oxydation libère des radicaux libres, des substances cytotoxiques qui peuvent notamment endommager l'ADN. Les acides gras oméga-6 peuvent également avoir des effets nocifs, notamment lorsqu'ils sont absorbés en trop grandes quantités sous forme d'acide arachidonique provenant de produits d'origine animale, comme les œufs, la viande et les graisses animales

Une alimentation riche en poisson ne protège pas des maladies cardiovasculaires. La science ne peut pas prouver les effets protecteurs longtemps attribués aux acides gras polyinsaturés.



Acides gras saturés et insaturés

Comme le corps humain peut fabriquer lui-même des acides gras saturés, les apports journaliers devraient être limités (au maximum 10 %* de l'apport énergétique total). Ils se trouvent surtout dans les graisses animales, les produits laitiers ainsi que dans les huiles de coco et de palme. Ils favorisent la résistance à l'insuline et donc le risque de diabète, ainsi que l'élévation du taux de cholestérol.

Les acides gras essentiels comprennent différents acides gras polyinsaturés que le corps ne peut pas fabriquer lui-même et qui doivent donc lui être fournis par l'alimentation. L'acide gras tri-insaturé oméga-3 alpha-linolénique (ALA) se trouve dans les huiles végétales comme les huiles de lin, de chanvre, de noix, de chia et de colza ainsi que dans le poisson et la viande de bœuf de pâturage. L'acide linoléique, acide gras di-insaturé oméga-6, se trouve lui dans les huiles de carthame, de soja, de germes de maïs, de germes de blé et de tournesol ainsi que dans les charcuteries et les viandes grasses.

ou qu'un taux trop élevé d'insuline provoque la formation de cet acide à partir d'acide linoléique. Par oxydation, les acides gras oméga-6 peuvent en outre former des éicosanoïdes, substances apparentées aux hormones et ayant des effets inflammatoires, vasoconstricteurs et hypertenseurs. Les acides gras oméga-3 peuvent compenser ces effets car ils ont, quant à eux, des propriétés anti-inflammatoires et vasodilatatrices. En moyenne, il ne faudrait pas consommer plus de 1,5 g d'acides gras oméga-3 par jour et donc au maximum 7,5 g d'oméga-6. Pour couvrir ses besoins en oméga-3, le mieux est de consommer tous les jours deux cuillères à soupe de graines de lin fraîchement moulues ou encore une poignée de noix.

Bons pour le cerveau, les yeux et la peau

Les acides gras insaturés exercent différentes fonctions dans l'organisme. Le corps peut les introduire dans les membranes cellulaires qui changent alors et peuvent libérer ces acides gras, en fonction de certains signaux de l'organisme, pour provoquer des réactions inflammatoires ou anti-inflammatoires. Suivant le type et la quantité d'acides

gras absorbés, les processus inflammatoires peuvent donc être favorisés ou au contraire atténués. Les acides gras participent également à la production des éicosanoïdes, au maintien de la pression artérielle et de la fonction cardiaque ainsi qu'à des réactions immunitaires.

Le cerveau: l'acide docosahexaénoïque (DHA) est un composant fonctionnel des lipides dans le cerveau. Il est essentiellement constitué de graisse et d'acides gras insaturés. Le DHA est donc important pour le développement du cerveau et la capacité d'apprentissage.

Les yeux: le DHA est l'acide gras le plus important pour la rétine. Cette fine membrane qui recouvre l'intérieur du globe oculaire joue un rôle essentiel dans le développement de la capacité visuelle. Une carence peut donc avoir des effets négatifs sur la vision.

Les articulations: en cas d'inflammation des articulations, les acides gras insaturés peuvent être utiles car ils favorisent la formation des éicosanoïdes.

La peau: l'acide linoléique (AL) est essentiel pour que la peau puisse assumer sa fonction de barrière. Il prévient aussi sa déshydratation.

De l'importance des acides gras essentiels pendant la grossesse

Globalement, le risque d'avoir des carences en acides gras est minime, constate Susanne Cichon. «Les personnes qui présentent le plus de risques sont celles qui souffrent d'un dysfonctionnement chronique de la digestion des graisses et celles qui ont une alimentation totalement exempte de matière grasse.» Une étude vient d'ailleurs de démontrer que même les végétariens et les végétaliens qui ne prennent pas de compléments alimentaires ne sont pas carencés. Explication de notre interlocutrice: «Le corps peut apparemment très bien fabriquer les acides gras eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA) à partir de l'acide alpha-linolénique (ALA) qui se trouve dans les plantes.» Ce n'est que pendant la grossesse que les personnes végétaliennes devraient prendre une supplémentation de DHA, par exemple sous forme d'huile d'algues. Car le DHA joue un rôle important dans le développement du cerveau de l'enfant. Les symptômes suivants peuvent indiquer un apport insuffisant en acides gras oméga-6: retard de croissance, dermatite, perturbation de l'équilibre hydrique, troubles de la fertilité ou encore mauvaise cicatrisation des plaies. Quant à la carence en acides gras oméga-3, elle peut provoquer une diminution des capacités d'apprentissage et de l'acuité visuelle, ainsi qu'une faiblesse musculaire, des tremblements et divers troubles neurologiques. En cas de maladie sérieuse, la prise de complément d'huile de poisson ne devrait se faire que d'entente avec le médecin traitant et en tenant compte de la médication.

Apports journaliers recommandés* d'acides gras insaturés en % de l'apport énergétique total

	ALA	LA
Femmes enceintes et qui allaitent, adultes, adolescents et enfants dès 4 ans	0,5	2,5
Nourrissons jusqu'à 4 mois	0,5	4
Nourrissons de 4 à 12 mois	0,5	3,5
Enfants de 1 à 4 ans	0,5	3

*Valeurs de référence pour les apports nutritionnels. Elles ont été publiées par les sociétés de nutrition suisse, allemande et autrichienne.

Bon à savoir

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients. Les **acides gras** présents dans les noix sont aussi au menu de la *Tribune du droguiste*.

Remplacer les «mauvaises» graisses par des «bonnes»

Une nouvelle étude suédoise montre qu'une consommation élevée d'acides gras saturés augmente surtout l'adiposité hépatique et viscérale. Les participants à l'étude qui ont mangé plus d'acides gras insaturés à la place des acides gras saturés ont au contraire vu leur masse musculaire augmenter. Des apports excessifs en acides gras saturés activeraient en outre des gènes qui sont responsables du stockage des graisses dans la cavité abdominale et qui influencent négativement la régulation de l'insuline. A l'inverse, les acides gras polyinsaturés activent des gènes qui réduisent le stockage des graisses et améliorent le métabolisme des glucides.

Cuisiner avec des acides gras insaturés

Les acides gras polyinsaturés ALA, EPA et DHA sont très sensibles à l'oxydation et devraient donc être préservés des processus oxydatifs. Il faudrait ainsi conserver correctement les huiles de lin, de poisson et de chanvre: dans un lieu pas trop clair, pas trop chaud et pas trop longtemps. Un interdit absolu: chauffer ces acides gras oméga-3 à haute température. Leur cuisson provoque la formation de substances cancérigènes comme les peroxydes de lipides. Utiliser plutôt les oléagineux et les graines, comme les noix ou les graines de chia ou de chanvre, que leurs huiles. Et si le recours à une huile est indispensable, Susanne Cichon conseille de privilégier l'huile de lin fraîchement pressée, laquelle contient beaucoup d'acides alpha-linoléniques.

L'étude démontre donc que les deux types d'acides gras agissent différemment dans le métabolisme. Alors que les acides gras saturés sont rapidement stockés dans le tissu adipeux, les acides gras insaturés restent à disposition de l'organisme pour remplir différentes fonctions. Mais qu'ils soient insaturés ou pas, tous les acides gras contiennent autant de calories. Pour les spécialistes de la nutrition, la règle est donc la suivante: ne pas prendre des acides gras insaturés en plus de l'alimentation normale, mais remplacer les acides gras saturés par des acides gras insaturés.

Anania Hostettler /trad: cs



PFLÜGER
SCHÜSSLER-SALZE

Es gibt Schüssler-Salze und Schüssler-Salze von Pflüger. Die mit dem P.

Verlangen Sie unser aktuelles «Heisse 7» Angebot.

Wettbewerb:

Gewinnen Sie jetzt einen Fruchtkorb für das ganze Team.

1. & 2. Preis: 1x im Monat während eines ganzen Jahres gesunde Früchte für das Team!

Welche Darreichungsform bieten die Pflüger Schüssler-Salze an:

- Tabletten: 25g/100g/250g/1000g/ – Tropfen: 30ml – Pulver: 250g/1000g
- Tabletten: 25g/100g/1000g/ – Tropfen: 30ml – Pulver: 450g/1000g

Welche Schüssler-Salze werden auf der Energie-Aufbau-Kur-Karte von Pflüger empfohlen?

Apotheke/Drogerie:

Name/Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Per Fax oder Post an:
ebi-pharm ag, Marketing, Lindachstrasse 8c, 3038 Kirchlindach, Fax 031 828 12 39

Fini de pointer?

Pour des raisons de santé, il est important de fixer des limites claires entre temps de travail et temps libre. La loi prescrit donc l'obligation d'enregistrer le temps de travail. Pour Employés Drogistes Suisse, la tendance à renoncer à cette obligation n'est pas anodine.

La règle de base est claire: est considéré comme temps de travail, le temps durant lequel l'employé est à disposition de l'employeur. Autrefois, cette durée était enregistrée au moyen de pendules de pointage. Mais aujourd'hui, il est parfois difficile de différencier clairement temps de travail et temps libre. Livrer des produits à des clients après le travail ou consulter des e-mails professionnels depuis chez-soi ne sont plus des exceptions. Cela peut porter atteinte au moral et à la santé. Une étude sur la santé de la Confédération a d'ailleurs montré que près d'un cinquième des personnes actives souffre de stress au travail. Deux facteurs jouent un rôle important dans le stress malsain des employés: le travail durant le temps libre et les journées à rallonge (plus de 10 heures). Définir clairement des limites entre temps de travail, temps de repos et temps libre est donc essentiel pour lutter contre le stress et protéger la santé.

La saisie des heures de travail est obligatoire

La saisie du temps de travail peut amener un peu de sécurité en la matière. Selon la loi sur le travail (Art. 46) et son ordonnance (Art. 73), l'employeur se doit d'enregistrer et de documenter la durée et les horaires de travail quotidien et hebdomadaire (travail compensatoire et travail supplémentaire inclus) ainsi que les pauses de plus d'une demi-heure de tous les employés. Cela doit permettre de vérifier et de contrôler le respect des directives légales. Les employés exerçant une fonction dirigeante élevée avec un important pouvoir décisionnel, comme les CEO, constituent une exception. L'employeur peut déléguer la saisie du temps de travail aux employés, mais cela ne le dégage pas de sa responsabilité.

Nouveau: une simplification partielle

Dans une directive de décembre 2013, le Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO) a prévu une simplification de la saisie du temps de travail

pour une partie des employés. Les employés exerçant une fonction dirigeante ne doivent plus enregistrer leur temps de travail. Une nouvelle saisie plus simple est désormais possible pour les employés qui ont une certaine marge de manœuvre décisionnelle, qui planifient largement leur travail eux-mêmes et qui peuvent donc décider quand ils veulent travailler. Bref, pour les cadres. Ils doivent encore documenter le nombre d'heures de travail effectuées par jour et par semaine, mais plus leurs horaires (sauf s'ils travaillent régulièrement de nuit ou le dimanche). Un accord écrit est toutefois exigé. Tous les autres employés doivent encore saisir entièrement leur temps de travail. En dernier recours, ce sont les autorités d'exécution qui décident à quelle catégorie un employé appartient.

Evolution dangereuse

Au niveau national, une tendance vise à supprimer la saisie du temps de travail. Les associations d'employés considèrent qu'il s'agit là d'une dangereuse évolution. Sans saisie du temps de travail, les employés ne peuvent plus prouver les heures supplémentaires qu'ils effectuent. Des abus ne peuvent être exclus. Le travail est de plus en plus mesuré en fonction des résultats et non en fonction des heures de travail effectuées. Mais si les objectifs sont trop ambitieux, il y a risque de surcharge et de burn-out. L'obligation de documenter le temps de travail ne résout certes pas ce problème, mais peut quand même avoir un certain effet régulateur.

D'où l'appel d'Employés Drogistes Suisse: enregistrez le temps de travail dans votre entreprise et notez aussi quand vous devez terminer un travail en-dehors de votre horaire de travail habituel. En cas de différend, les rapports de travail fournis à l'employeur peuvent servir de preuve des heures supplémentaires effectuées.

Regula Steinemann



Regula Steinemann,
avocate et directrice de
«Employés Drogistes Suisse»

Cette page est ouverte à
«Employés Drogistes Suisse».
L'avis de l'auteur ne doit pas coïncider avec celui de la rédaction.

