

Marine DODET

Quelles

**huiles
alimentaires**

pour ma santé ?

**"Pour reprendre
en main votre santé !"**

www.la-sante-en-clair.com

Ce guide peut être librement imprimé et redistribué gratuitement. Vous pouvez l'offrir ou le faire suivre à toute personne susceptible d'être intéressée par le sujet.

En revanche, le contenu de ce livret ne peut en aucun cas être tronqué, ni utilisé en partie.

Vous ne pouvez pas copier-coller des parties ou l'intégralité de ce document pour le publier sur internet.

Si vous souhaitez citer des passages de ce document, vous devez impérativement indiquer l'auteur et le site web suivant :

<https://www.la-sante-en-clair.com>

Sommaire

A propos de l'auteure	3
L'alimentation, 1^{ère} clé d'une bonne santé	4
Le gras... c'est la vie !	5
Gras, graisses, lipides... Qu'est-ce que c'est ?	5
Les lipides : à quoi ça sert dans l'organisme ?	5
Les différents types d'acides gras et leurs intérêts pour la santé	6
Les omégas 3 et 6 (poly-insaturés)	6
Les acides gras monoinsaturés	7
Les acides gras saturés	7
Les acides gras trans	7
Composition des huiles alimentaires	9
Composition en acides gras des principales huiles alimentaires	9
Quelle qualité d'huile choisir ?	12
Une huile vierge	12
Une huile de première pression à froid	12
Que signifie désodorisée ?	12
Une huile biologique	13
Quelles huiles choisir pour la cuisson ?	14
Quelles huiles choisir pour le cru ?	16
Quelles huiles choisir pour la friture ?	16
Les quantités conseillées	17
Comment conserver ses huiles ?	18
Le phénomène d'oxydation	18
La conservation en pratique	18
En résumé...	19

A propos de l'auteure

Je suis **Marine DODET**. J'ai créé et j'anime le site ***La santé en clair*** et je suis formatrice en anatomie et physiologie humaine.

Je suis également ingénieure agronome, docteur en Biologie des Organismes et des Populations, et naturopathe.

Passionnée depuis longtemps par la compréhension du monde vivant, et principalement par la santé de l'être humain dans son environnement, je me suis formée et je continue de me documenter sur les liens forts qui existent entre la santé humaine et l'alimentation, entre autres...

Ce guide est l'occasion de répondre à des questions posées en cabinet et sur le site : <https://www.la-sante-en-clair.com>.

Quelles huiles alimentaires choisir pour ma santé ?

« **Votre santé vous appartient !** »

L'alimentation, 1^{ère} clé d'une bonne santé

Vous avez fait le choix de vous informer sur votre alimentation, et ce afin de faire des choix judicieux dans votre assiette. Bravo ! C'est la **1^{ère} étape pour reprendre en main votre santé.**

Car oui, il est clair aujourd'hui que ce que l'on choisit de mettre, ou non, dans son assiette joue un rôle fondamental pour sa santé.

J'ai personnellement fait le yoyo avec mon poids pendant de longues années. Entre l'adolescente male dans sa peau, le stress des études, un manque de confiance en moi puis finalement les « souvenirs » (sur les hanches) de deux grossesses, je connais bien les affres d'une alimentation doudou ! Et Je continue encore aujourd'hui à travailler sur les ressorts qui nous poussent à manger sainement certains jours, et pas à d'autres...Et c'est vraisemblablement le travail d'une vie !

Mais il est clair pour moi que la **1^{ère} étape** d'une bonne santé passe par **l'acquisition de connaissances de base en nutrition**. Car je suis persuadée que pour mettre en pratique au quotidien et intelligemment ce que l'on lit, entend ou apprend, il faut d'abord comprendre le pourquoi. **C'est la compréhension du pourquoi qui nous donne la motivation intrinsèque nécessaire à la mise en place de changements durables et bénéfiques.**

Bonne nouvelle ! Vous n'avez pas besoin d'être biochimiste, biologiste ou même nutritionniste pour comprendre ce que je vais vous présenter. Mais cela ne m'empêche pas de vous expliquer lorsque cela est nécessaire les mécanismes biologiques qui interviennent.

Alors, prêt(e) à en savoir plus sur le monde des lipides, des graisses et des huiles ?

Le gras... c'est la vie !

Si vous souhaitez rentrer dans le détail du rôle des lipides dans l'organisme et de la nécessité absolue d'apporter des « bons gras » dans l'alimentation, je vous invite à lire ou à relire l'article que j'ai écrit à ce sujet ici : « [Manger gras... c'est bon pour la santé !](#) ».

Gras, graisses, lipides... Qu'est-ce que c'est ?

Gras et graisses, c'est la même chose. Ces termes recouvrent, lorsque l'on s'intéresse au corps, la même notion : celle du tissu adipeux, de notre tissu gras, ce qui vient remplir de manière plus ou moins esthétique les fesses, les cuisses et la fameuse culotte de cheval. Le mot **lipide** est plus précis. Il désigne la molécule composée d'acides gras, dont il existe de nombreuses sortes différentes.

Ainsi, les lipides sont présents dans notre corps et dans l'alimentation : dans les matières grasses (huile, beurre, crèmes fraiche, margarine...), mais aussi dans les produits animaux comme la viande et le fromage. Ils font partie de la fameuse trilogie : protéines/ glucides/ lipides.

Les acides gras sont des molécules lipidiques. Il en existe 2 types :

- **Les acides gras saturés**
- **Les acides gras insaturés, parmi lesquels on trouve :**
 - **les monoinsaturés**
 - **les polyinsaturés**

Les **omégas 3** et les **omégas 6** appartiennent à la famille des acides gras polyinsaturés.

Les lipides : à quoi ça sert dans l'organisme ?

En voici un résumé. Pour plus de détails, lire : [Manger gras... c'est bon pour la santé !](#)

Les rôles des lipides dans l'organisme sont variés et INDISPENSABLES à son bon fonctionnement :

- Ils sont des **constituants fondamentaux de la membrane de nos cellules**, ce qui leur permet de communiquer avec leur environnement
- Ils assurent **protection, isolation** (thermique notamment) et **stockage** de l'énergie
C'est généralement ce dernier point que l'on n'apprécie pas vraiment quand on regarde dans son miroir... mais cette capacité de stockage nous a permis de survivre au cours de l'évolution et d'exister aujourd'hui !

- Ils sont les **précurseurs de nombreuses hormones**, en particulier les hormones sexuelles et surrénaliennes (testostérone, cortisol...)
- Ils agissent également sur **l'immunité, l'inflammation, la coagulation sanguine...**

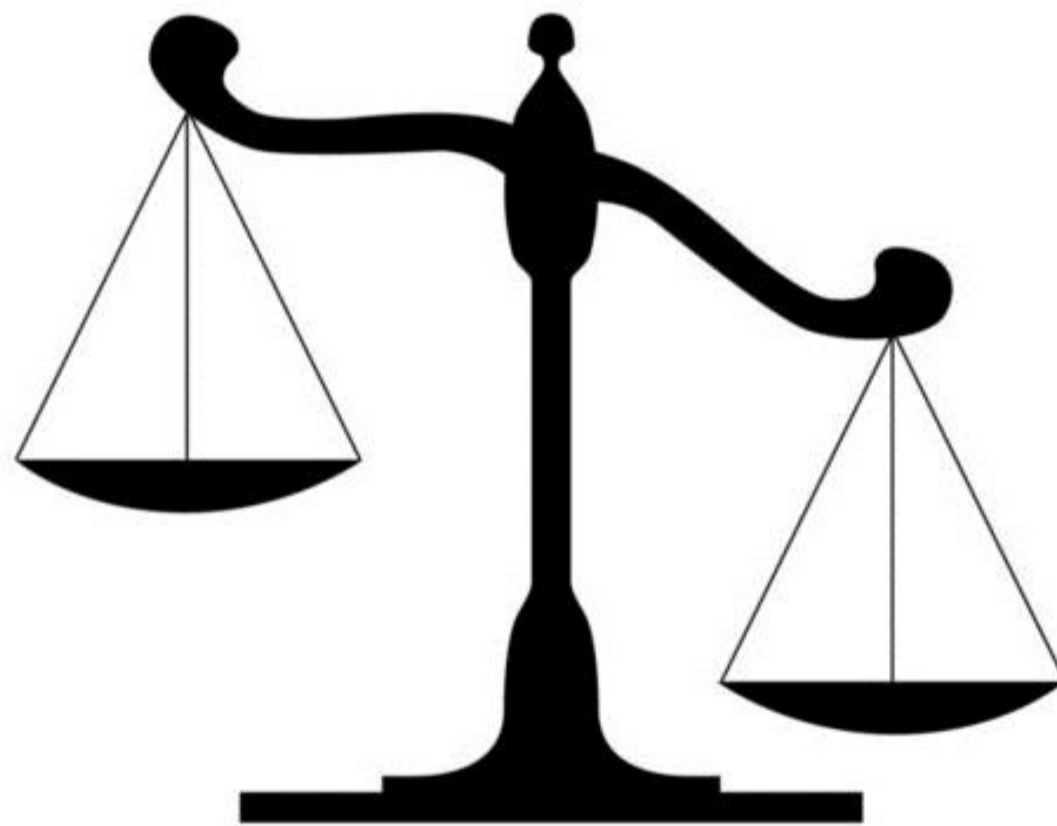
Les différents types d'acides gras et leurs intérêts pour la santé

En voici un résumé. Pour plus de détails, lire : [Manger gras... c'est bon pour la santé !](#)

Les omégas 3 et 6 (poly-insaturés)

Ils **agissent ensemble** et assurent la régulation de nombreux processus dans l'organisme : inflammation, utilisation osseuse du calcium, fonctionnement cérébral...

Le **rapport oméga 6 / oméga 3** est primordial. On recommande 4 omégas 6 pour 1 oméga 3 en général. Si la balance penche trop d'un côté (particulièrement vers les omégas 6), c'est tout l'équilibre de ces processus qui est remis en cause.



Crédit image : Stephen Stacey/Freeimages

Très souvent, une alimentation occidentale apporte bien trop d'oméga 6, ce qui a long terme favorise l'inflammation chronique... et la tendance dépressive !

Les **omégas 6** se trouvent notamment dans :

- L'huile de tournesol
- L'huile de maïs
- L'huile de soja
- De nombreux aliments transformés
- De nombreux aliments industriels

Les **omégas 3** se trouvent notamment dans :

- L'huile de lin
- L'huile de cameline
- L'huile de colza (qui contient aussi des omégas 6 mais avec un bon rapport oméga 6/omégas 3)
- L'huile de périlla
- Les petits poissons gras : sardines, maquereaux, anchois... (à choisir au naturel ou à l'huile de colza, mais pas à l'huile de tournesol !).

Voir le tableau ci-après dans la partie « Composition en acides gras des principales huiles alimentaires ».

Les omégas 3 et les omégas 6 ne peuvent être synthétisés par notre corps directement. C'est donc **l'alimentation qui doit nous les apporter**. C'est pourquoi on parle **d'acides gras essentiels** (ou AGE).

Les acides gras monoinsaturés

Le plus fréquent des acides gras monoinsaturés est **l'oméga 9**.

Non essentiels car le corps peut les fabriquer, on les trouve **en abondance dans l'huile d'olive et l'huile de noisette**.

Les acides gras saturés

Ils jouent un grand nombre de rôles dans l'organisme, à commencer par celui dans le fonctionnement du cœur ! Ils interviennent également dans le fonctionnement des poumons, du foie et des os.

Ils sont **indispensables pour la santé**, mais restent à consommer **avec modération**. Très souvent, l'alimentation occidentale, surtout lorsqu'elle est très carnée ou riche en produits laitiers (beurre compris), en apporte en trop grandes quantités.

Les acides gras trans

Ces acides gras résultent principalement des processus industriels qui modifient la configuration tridimensionnelle (c'est-à-dire dans l'espace) des acides gras naturels.

Ce sont les seules vraies graisses **totallement délétères pour la santé**.

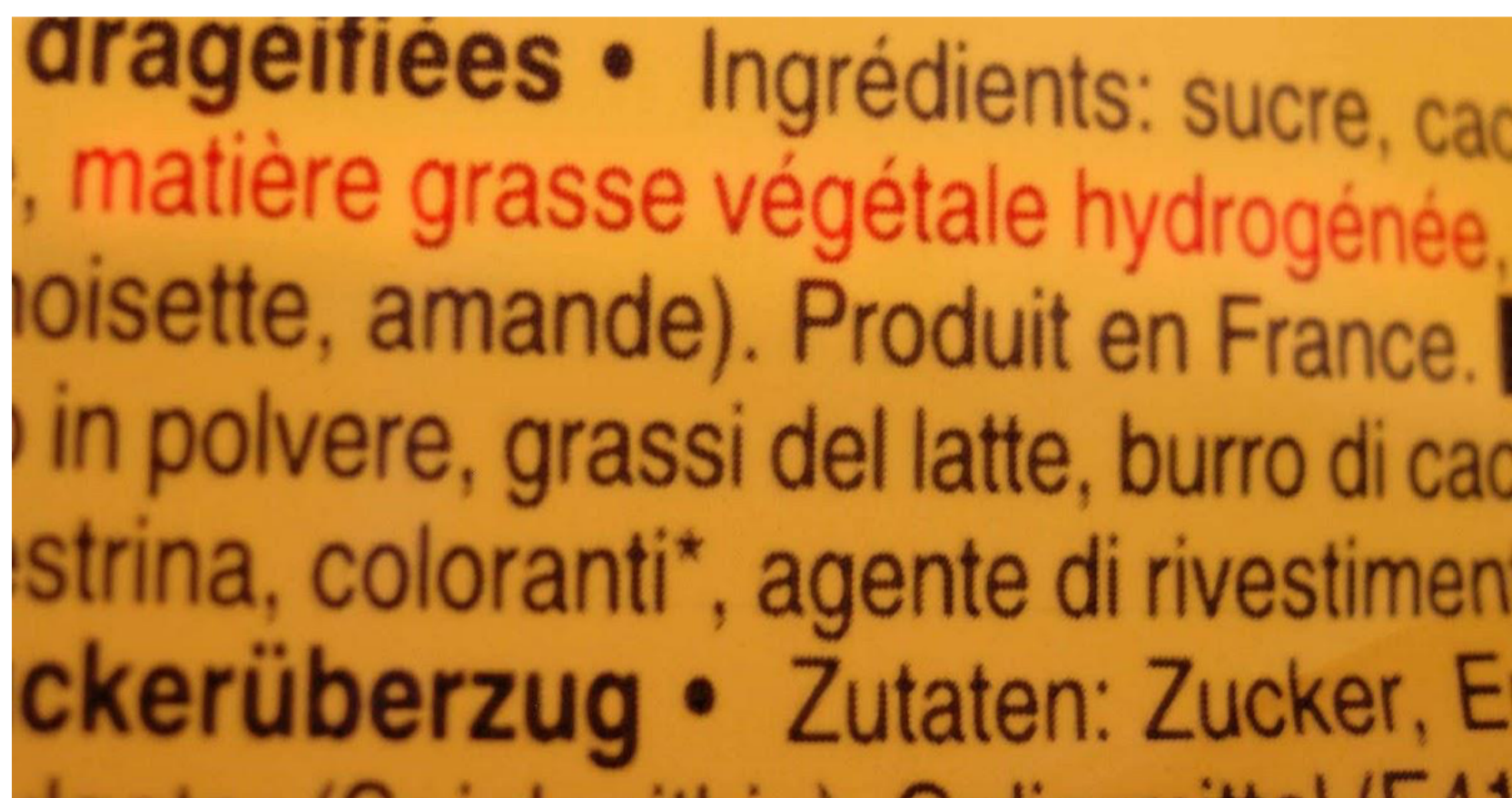
On cherchera donc à **les éviter au maximum**.



Crédit photo : ValeriyaKaraban/Freeimages

En France, le terme « acide gras trans » est très rarement indiqué sur les étiquettes. Et pour cause, ils ont mauvaise presse...

Mais sachez que **les acides gras dits « hydrogénés » ou « partiellement hydrogénés » sont des acides gras trans**. Alors lisez bien les étiquettes ! (et au besoin, sortez une loupe !)



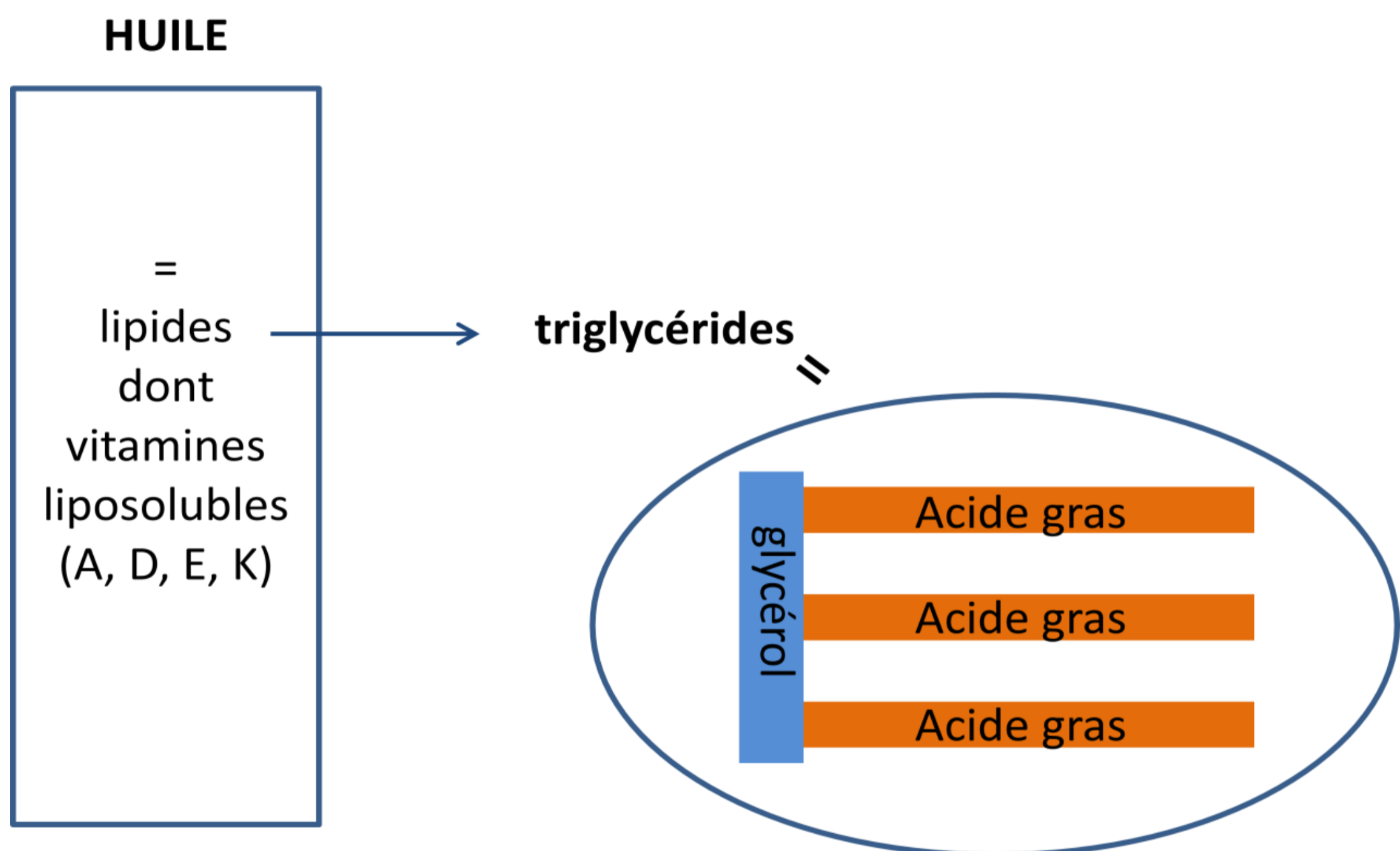
Composition des huiles alimentaires

Par définition, une **huile** est liquide à température ambiante (sinon c'est une graisse, comme le beurre).

L'huile végétale est constituée à 100% de **lipides**. Ces lipides sont eux-mêmes composés en très grande majorité de **triglycérides**.

Un **triglycéride** est une molécule qui comporte :

- 1 molécule simple de **glycérol** sur laquelle viennent se fixer
- 3 molécules **d'acides gras**.



C'est la composition et la part relative de ces acides gras qui varient entre les différentes huiles. **Chaque huile a donc une composition particulière**. En effet, selon les graines et plantes utilisées, les acides gras sont présents à des doses variables dans les huiles.

Composition en acides gras des principales huiles alimentaires

Voici un tableau récapitulant la composition (les nombres indiqués correspondent à des pourcentages moyens) de la plupart des huiles alimentaires que l'on peut trouver dans le commerce (par ordre alphabétique) :

Huile de	Oméga 3	Oméga 6	Oméga 9	saturés	Autres
Arachide		25	52	16	Vitamine E, sélénium, iode
Argan	0.2	35	45	17	Vitamine E, phytostérols
Avocat		11.5	60		Acide palmitoléique (mono-insaturés), squalène
Bourrache		60	16	16.5	Vitamine E
Cameline	34	20	16	12	Très riche en vitamine E, CoQ10
Carthame		80	10	10	Vitamine K, vitamine E
Chanvre	16	57	17	10	Vitamine E, CoQ10
Coco		2	5	93	Vitamine E, phytostérols
Colza	10	22	61	7.6	Très riche en vitamine E
Germes de blé	5	63	18	18.5	Très riche en vitamine E
Lin	50	18	21	10	Très riche en vitamine E
Macadamia		4.5	57	15	Acide palmitoléique (mono-insaturés), phytostérols
Maïs	1	52	23	12	Vitamine E, fer, iode
Nigelle (cumin noir)		58	24	16	Vitamine E, vitamine A
Noisette		12	80	8	Vitamine E, stérols
Noix	12	59	19	10	Vitamine E, vitamine K1, polyphénols, phytostérols
Olive	1	9	75	15	Vitamine E, phénols, CoQ10, squalène
Onagre	1	80	9	9	Vitamine E
Pépins de courge	1	58	22	19	Vitamine E, phytostérols
Pépins de raisin	1	68	19	12	Vitamine E, CoQ10
Périlla	63	18	14	5	Vitamine A, vitamine E
Sésame		42	42	16	AO naturels (vitamine E, sésamoline et sésamine), lécithine, sels minéraux (sélénium), phytostérols
Soja	7	52	27	14	Vitamine E
Tournesol		58	31	11	Vitamine E, phytostérols

Par comparaison, le **beurre** contient 72.5% d'acides gras saturés, 3.5% d'omégas 6 et 24% d'omégas 9.

Remarquez que si l'on additionne les valeurs du tableau par ligne, on n'obtient pas nécessairement 100%. Cela provient du fait qu'il existe d'autres acides gras non indiqués (monoinsaturés non oméga 9, oméga 7...).

Vitamine E (tocophérols) : joue un rôle dans la formation des globules rouges et de l'ADN. Favorise la cicatrisation, contribue à maintenir les structures et les fonctions du système nerveux et réduit la formation des tissus cicatriciels. Protège le foie des substances toxiques. Fort pouvoir antioxydant par inactivation des radicaux libres.

Vitamine K : essentielle à la synthèse par le foie de plusieurs facteurs de coagulation. Intervient également dans la santé osseuse.

Polyphénols : grande famille de molécules (qui regroupe par exemple la catéchine du thé vert, les tanins du vin rouge, théobromine du chocolat noir...) largement connue pour leurs propriétés antioxydantes, la réduction de l'inflammation et celle des maladies coronariennes.

CoQ10 (ubiquinone) : molécule qui participe à la production énergétique de la cellule. Elle présente des propriétés antioxydantes. Elle réduit le risque d'infarctus et diminue la tension artérielle.

Phytostérols : stérols végétaux, structurellement proche du cholestérol animal. Diminue le taux de cholestérol LDL. Ils sont également utilisés dans le traitement de l'hypertrophie de la prostate.

Squalène : hydrocarbure naturel fabriqué par toutes les plantes et les animaux, il participe à la synthèse du cholestérol, des hormones stéroïdes (sexuelles) et de la vitamine D. Antioxydant, il présente des propriétés anticarcinogènes.

Quelle qualité d'huile choisir ?

Une huile vierge

Une « **huile vierge de ...** » signifie que l'huile a été obtenue par des procédés mécaniques et n'a donc subi ni traitement chimique ni raffinage. Cette mention est réglementée et fixée par un décret.

Cas particulier de l'huile d'olive

Selon la réglementation européenne, une « **huile d'olive vierge extra** » désigne « une huile d'olive de qualité supérieure obtenue directement des olives et uniquement par des procédés mécaniques ». On retrouve donc bien ici la définition d'une huile vierge.

Mais une huile d'olive vierge extra doit également présenter une acidité inférieure ou égale à 0,8g d'acide oléique pour 100g.

Les huiles d'olive peuvent également mentionnées des précisions facultatives :

- La mention « **première pression à froid** » indique que l'huile d'olive a été obtenue lors d'un premier pressage mécanique de la pâte d'olives par un système d'extraction de type traditionnel avec presses hydrauliques
- La mention « **extraite à froid** » désigne les huiles d'olive obtenues par un procédé de percolation ou par un procédé de centrifugation de la pâte d'olives.

Dans les deux cas, l'huile n'est pas chauffée à plus de 60°C.

Une huile de première pression à froid

La mention « **première pression à froid** » indique que l'huile n'a pas subi de procédés thermiques, autrement dit qu'elle n'a pas été chauffée au-delà de 60°C.

Que signifie désodorisée ?

La **désodorisation** se pratique lorsque l'on souhaite une huile neutre en termes de goût et d'odeur, de manière à ce que l'huile n'ait pas d'impact sur la saveur du plat.

En bio, ce procédé peut être simple et propre : une huile vierge de 1^{ère} pression à froid est filtrée et désodorisée par injection de vapeur, sous vide d'air, entre 110 et 150°C. La vapeur emporte les composants volatils responsables de l'odeur et du goût dans une pompe à vide. L'huile ainsi obtenue est plus stable à haute température, a un goût et une odeur très discrets et est plus stable dans le temps. Mais bien sûr, l'huile **ne peut plus être qualifiée de « vierge »**.

Si une bouteille d'huile n'indique ni la mention « vierge » ni la mention « première pression à froid », c'est que le processus de fabrication de l'huile a nécessité des **traitements chimiques et/ou du chauffage à haute température...**

Le raffinage chimique comporte plusieurs étapes qui sont la plupart du temps :

- Un chauffage à 90°C plus adjonction de soude pour éliminer les acides gras libres, les phospholipides...
- Une décoloration sur filtre adsorbant à 90°C
- Une désodorisation à 180-240°C

Ce procédé aboutit à une **huile raffinée**. Les nutriments tels que la vitamine E et les oméga 3 y sont nettement moins présents.

En effet, les acides gras polyinsaturés oméga 3 sont thermolabiles. Ils sont sensibles à la chaleur et se dégradent rapidement dès que l'on chauffe l'huile à haute température. Ces acides gras se transforment alors en **acides gras trans** dont on connaît les risques pour la santé...

Attention, les mentions « huile non raffinée », « huile brute », « huile crue », « huile naturelle »... n'ont aucune valeur réglementaire et ne garantissent en rien la qualité de l'huile ainsi mentionnée, ni même qu'elle n'est pas raffinée !

Une huile biologique

Une alimentation biologique assure :

- Une agriculture sans engrais chimiques, pesticides de synthèse ou OGM
- Le respect du vivant et le respect de l'agriculteur et de son travail
- Le respect de la planète

Les labels « **certifiée biologique** » ou « **100% biologique** » garantissent que les matières premières proviennent de productions agricoles exemptes de produits chimiques de synthèse et dont les cultures se situent dans des zones abritées des contaminations extérieures.

L'extraction des huiles en bio se fait **par des méthodes physiques** :

- soit par pression à froid,
- soit par centrifugation à chaud (l'huile ne peut dans ce cas mentionnée « première pression à froid »)

Les méthodes chimiques ayant recours à des solvants sont interdites en bio.

Leur étiquetage permet la traçabilité du produit de puis le champ jusqu'à la table.

Quelles huiles choisir pour la cuisson ?

Les huiles recommandées pour la cuisson ne doivent **pas contenir d'acides gras polyinsaturés oméga 3** puisque ceux-ci sont sensibles à la chaleur.

On évitera également les huiles très riches en oméga 6 pour éviter un déséquilibre du rapport oméga 3 / oméga 6 délétère pour la santé.

On **peut utiliser les huiles riches en acides gras saturés** qui supportent très bien la chaleur (huile de coco par exemple), mais on évitera de les utiliser de manière exclusive afin d'éviter une consommation au final trop importante d'acides gras saturés, d'autant plus si l'alimentation comporte également des produits animaux (produits laitiers, viandes, beurre, crème fraîche...)

On préférera donc les huiles riches en oméga 9, plus stables à la chaleur, et dépourvus d'oméga 3, telles les huiles **d'olive**, mais aussi pourquoi pas de noisette ou de macadamia. Ces deux dernières sont cependant nettement plus chères et possèdent une saveur qui ne convient pas nécessairement à tous les plats...

Si l'on ne devait en retenir qu'une, ce serait donc :

L'huile d'olive extra vierge, de première pression à froid, et biologique



Crédit photo : ilker/Freeimages

On évitera cependant de faire chauffer cette huile à trop haute température, sous peine d'en altérer les qualités. Il suffit pour ce faire de rester sous le **point de fumée**.

Le point de fumée correspond à la **température critique** au-delà de laquelle les composants se dégradent et forment des **composés toxiques**. A cette température, **l'huile fume** (littéralement !).

huile	Point de fumée en °C
arachide	232 (raffinée), 160 (non raffinée)
avocat	271
carthame	200
colza	204 (raffinée), 107 (vierge)
maïs	232 (raffinée), 160 (non raffinée)
noix	204 (semi-raffinée), 160 (non raffinée)
olive	242 (raffinée), 216 (vierge), 191 (extra vierge)
palme	240 à 260
pépin de courge	140
pépin de raisin	216 (raffinée)
sésame	232 (semi-raffinée), 177 (non raffinée)
soja	232 (raffinée), 177 (semi-raffinée), 160 (non raffinée)
tournesol	232 (raffinée), 107 (non raffinée)

Source du tableau : https://fr.wikipedia.org/wiki/Huile_alimentaire

Pour comparaison, le beurre a un point de fumée de 150°C.

Quelles huiles choisir pour le cru ?

Ici, le choix est plus large et **de nombreuses huiles peuvent être utilisées tant qu'elles ne sont pas chauffées.**

Pour les mêmes raisons que précédemment, il est intéressant de ne pas consommer exclusivement les huiles les plus riches en acides gras trans et en oméga 6.

Vous pouvez en revanche **utiliser en alternance les huiles de cameline, de chanvre, de colza, de germes de blé, de lin, de noix, de périlla...**

Là encore, si vous ne deviez en retenir qu'une, ce serait, pour sa composition quasi idéale en terme de rapport oméga 3 / oméga 6 :

L'huile de colza vierge, de première pression à froid, et biologique

Peu chère, vous pouvez l'utiliser **au quotidien** pour assaisonner vos salades et crudités ou arroser vos plats (après cuisson). N'hésitez cependant pas à alterner avec les autres huiles citées précédemment, certaines ayant des qualités organoleptiques dont il serait dommage de ne pas profiter.

Quelles huiles choisir pour la friture ?

Pour la santé, **la friture n'est pas une technique de cuisson qui peut être recommandée.**

Néanmoins, occasionnellement, les **huiles bio d'arachide, de sésame, de coco et d'olive** peuvent être utilisées (en restant à des températures inférieures à 180°C, un bain d'huile de friture étant classiquement porté à 150°C).

Dans le commerce, les restaurants..., les huiles les plus utilisées sont les huiles d'arachide, de palme, de tournesol et/ou de soja, parfois hydrogénée, souvent en mélange.



Crédit photo : Wine Dharma/Unsplash

Les quantités conseillées

Le PNNS (Programme National Nutrition Santé) n'indique aucune quantité recommandée. Il conseille uniquement de modérer l'apport en graisses dans l'alimentation, en les choisissant préférentiellement issues des huiles végétales, et de limiter les acides gras trans. Nous préférons les éviter !

En réalité, **les apports journaliers recommandés ne sont pas spécifiés pour les acides gras polyinsaturés**. Les **besoins sont en effet très différents** selon l'âge, le terrain, la présence ou non de maladies et quelles maladies...

Cependant, certains organismes ou collectifs de scientifiques, dignes de foi, proposent des seuils de référence.

Par exemple, Canada Santé indique que l'apport acceptable en oméga 3 est de 1,6g/j pour les hommes et de 1,1 g/j pour les femmes, avec une fourchette se situant entre 0,6% et 1,2% de l'énergie totale. Soit dit en passant, « apport acceptable » ne veut pas dire optimal !

Afin de suivre le **ratio de 1 oméga 3 / 5 omégas 6**, certains conseillent 2 g/j d'oméga 3 pour 10 g/j d'oméga 6, soit 1 cuillère à café d'huile de lin ou 2 cuillère à soupe d'huile de noix pour les oméga 3 et 1 cuillère à café d'huile de sésame pour les oméga 6.

Le site www.lanutrition.fr, qui s'appuie sur des données scientifiques, recommande la consommation quotidienne :

- **pour les femmes : une cuillère à soupe d'huile d'olive, une d'huile de colza et une d'huile de coco ou 12 g de beurre.**
- **pour les hommes : 1,5 cuillère à soupe de chaque, l'huile de coco pouvant être remplacé par 15 g de beurre.**

Bien sûr, ces recommandations ne sont **que des propositions**. C'est à chacun ensuite d'adapter en fonction de son état de santé. Ainsi, dans les pathologies ayant une origine inflammatoire, il pourra être très intéressant de viser un rapport oméga 3 / oméga 6 égal à 1.



Crédit photo : Cassiano Barletta/Unsplash

Comment conserver ses huiles ?

Le phénomène d'oxydation

Il ne sert à rien de choisir des huiles de qualité si vous n'en prenez pas soin ensuite une fois qu'elles sont dans votre cuisine. Or, c'est bien là que le bât blesse souvent. En effet, **les huiles riches en acides gras polyinsaturés sont sensibles à l'air, à la lumière et à la chaleur.**

Le contact avec l'air favorise l'**oxydation** : c'est le phénomène de **rancissement**. Or, cette oxydation a lieu plus vite à la lumière (sous l'effet des rayons ultraviolets) et de la chaleur. Cette oxydation modifie non seulement le goût de l'huile, mais elle entraîne l'apparition de composés indésirables qui peuvent être **dangereux pour la santé** (acides gras libres et peroxydes).

Les substances **antioxydantes** (notamment la vitamine E) contenues dans les huiles (en quantité plus importantes d'ailleurs dans les huiles pressées à froid) s'opposent à cette oxydation. Mais une fois épuisées, ces antioxydants ne peuvent plus agir et le rancissement a lieu. Il en résulte souvent un goût âcre et une odeur désagréable. Vous n'avez alors plus qu'à jeter l'huile qui n'est plus consommable.

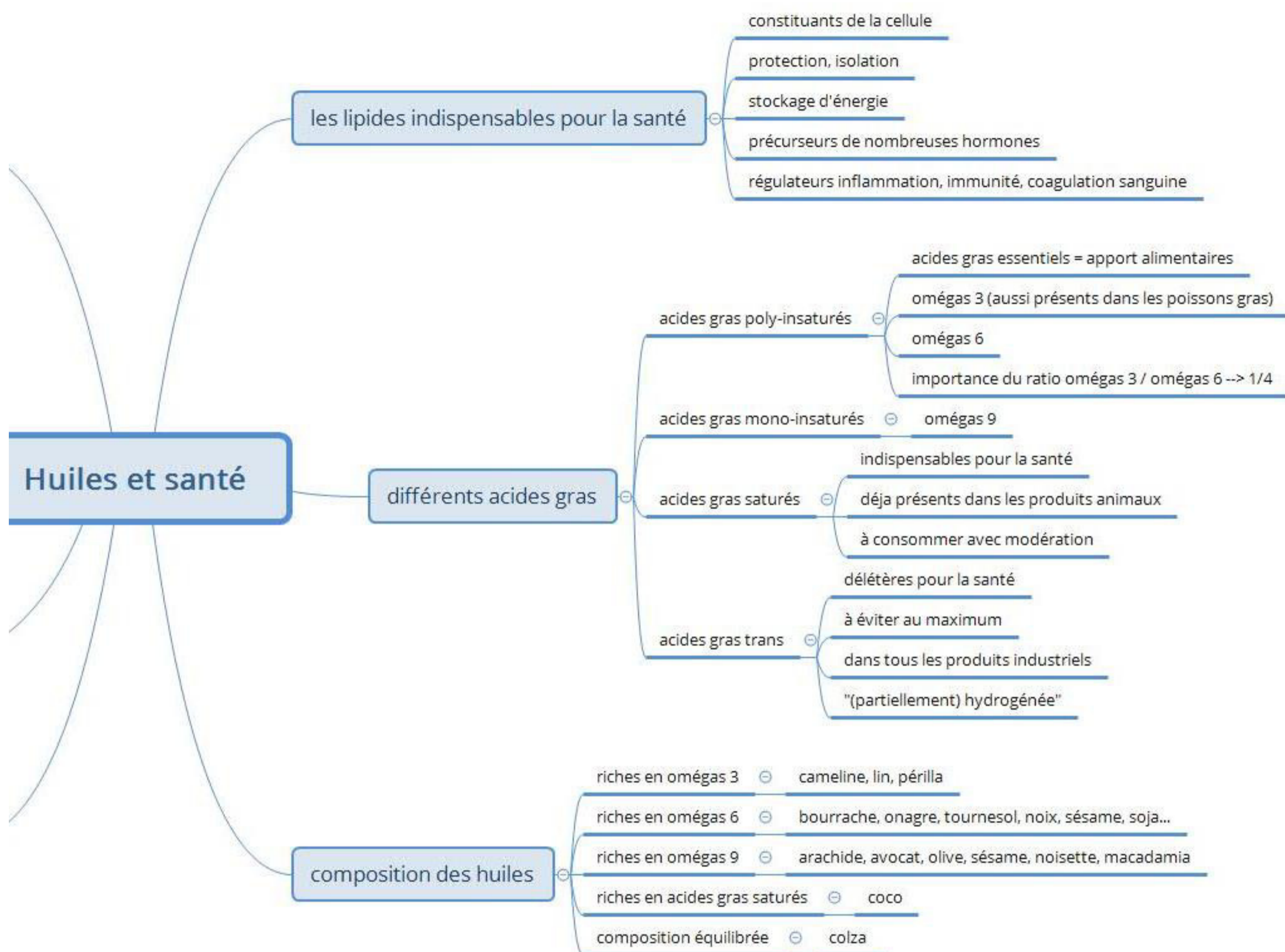
La conservation en pratique

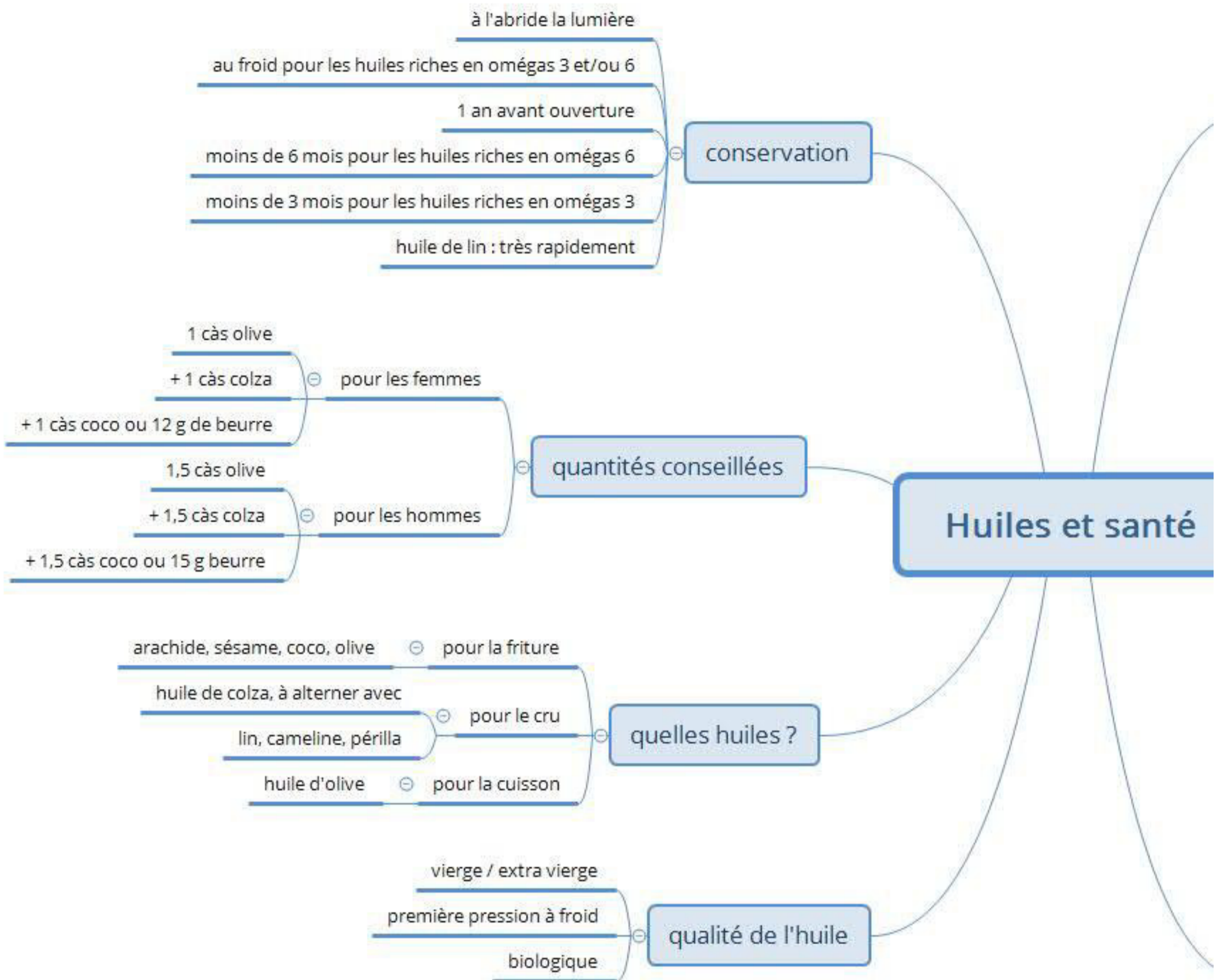
Les huiles vierges se conservent un an dans leur bouteille d'origine **avant ouverture**. Mais pensez à les stocker à l'abri de la lumière.

Après ouverture, il faut les mettre :

- **à l'abri de la lumière, à température ambiante** pour les huiles **d'arachide, d'olive, de pépins de courge, de tournesol oléique** (riche en omégas 9), de **noisette** ou de **sésame** (toutes les huiles riches en acides gras monoinsaturés omégas 9 mais ne contenant pas d'omégas 3)
- **à l'abri de la lumière, au froid et pas plus de 6 mois** pour les huiles les plus riches en omégas 6 (et pauvres en omégas 3) : **bourrache, onagre, carthame, maïs, pépins de raisin, soja, tournesol**
- **à l'abri de la lumière, au froid et pas plus de 3 mois** pour les huiles riches en omégas 3 : **cameline, périlla, colza, chanvre, noix...**
- **l'huile de lin** est à conserver **à l'abri de la lumière, au froid et à consommer rapidement** après ouverture. C'est pour ça qu'elle est généralement vendue en petite bouteille.

En résumé...





**J'espère que cet ebook vous a plu,
N'hésitez pas à le partager avec vos amis !**

Vous souhaitez lire plus d'articles sur l'alimentation et la santé ?

Rendez-vous sur mon site : www.la-sante-en-clair.com

Marine