

INTÉRÊT NUTRITIONNEL DES HUILES VÉGÉTALES

par Philippe **LEGRAND**

Les lipides alimentaires, qu'ils soient végétaux ou animaux, constituent un groupe assez hétérogène. On y trouve très majoritairement les lipides constitués d'acides gras, ce sont les triglycérides (TG) et les phospholipides (PL). Les triglycérides sont surtout des combustibles et donc des lipides de réserve, source d'énergie pour l'ensemble des êtres vivants. Les phospholipides sont des lipides de structure, constituants de toutes les membranes cellulaires et assurant leur bon fonctionnement. Pour ces deux groupes, les acides gras sont les maillons de base avec une grande variété de structure et de fonction (longueur de chaîne, nombre et place des doubles liaisons). Il existe aussi des lipides ne contenant pas d'acides gras, souvent qualifiés d'insaponifiables, ce sont les stéroïdes, phénols, caroténoïdes, vitamines liposolubles...

Les sources végétales de lipides sont les huiles, constituées très majoritairement de TG (95 à 97 %), de PL (moins de 1%) et de lipides insaponifiables (0,1 à 3 %). Les huiles végétales constituent une part importante de l'apport lipidique alimentaire et ont un grand intérêt nutritionnel par la richesse et la variété des acides gras qu'elles apportent et particulièrement pour les acides gras polyinsaturés et monoinsaturés (acide oléique).

Chez l'Homme, les besoins nutritionnels en acides gras sont de l'ordre de 35 à 40 % des apports énergétiques, avec d'abord un rôle de combustible énergétique, et possibilité de réserve importante dans les tissus. Tous les acides gras peuvent jouer ce rôle énergétique et rien ne les distingue pour cette fonction. Mais l'intérêt nutritionnel des huiles est aussi et surtout d'apporter des acides gras indispensables, précurseurs exclusivement végétaux des familles d'acides gras oméga-6 et d'acides gras oméga-3. Ces deux familles d'acides gras indispensables sont directement ou indirectement impliqués dans les fonctions membranaires, dans la croissance cellulaire, dans la régulation du métabolisme lipidique, de l'inflammation, de l'agrégation plaquettaire et de l'expression génique.

Les huiles alimentaires offrent une grande richesse et une grande variété de composition en acides gras indispensables et non indispensables. Une consommation variée d'huiles, en association ou en alternance est donc très utile pour couvrir au mieux les besoins nutritionnels, quantitatifs et qualitatifs. Enfin, les huiles végétales ne sont pas les seules sources d'acides gras, requises pour couvrir les besoins, car les lipides animaux ont aussi leur place et leurs rôles nutritionnels, mais c'est une autre histoire....