



Four Corners  
Health Centre

A Member of the WellFort Family



# LES HUILES DE CUISSON

## **AGENDA**

**INTRODUCTION**

**LES PRINCIPALES HUILES DE CUISSON**

**COMMENT FAIRE LE CHOIX?**

**COMMENT CONSERVER SON HUILE?**

**CONCLUSION**



Four Corners  
Health Centre

A Member of the WellFort Family

Les huiles de cuisson

# INTRODUCTION



## INTRODUCTION

**Les huiles de cuisson** sont un élément essentiel de la cuisine avec de multiples utilisations telles **que la cuisson au four, les sautés, la friture, etc...** Cependant, le rayon des huiles alimentaires ne fait que grossir. Et cela constitue un vrai casse-tête pour le consommateur.

On peut retrouver certaines questions telles que:

**Quelle huile pour quel usage?**

**Quels sont les impacts sur la sante?**

## INTRODUCTION

**Quelles différences entre ces huiles?...**

Autant de questions qui nous amènent à rechercher **les critères de choix pour une huile adéquate pour notre consommation.**

Autrement dit, comment choisir la meilleure huile à mettre dans notre panier d'épicerie?

# PRINCIPALES HUILES DE CUISSON

## 1. L'huile d'olive

**L'huile d'olive** est l'une des huiles les plus saines car elle contient de **grandes quantités de graisses monoinsaturées** et une **faible quantité de graisses saturées**. Elle est indiquée chez les personnes à **risque de problèmes cardiaques**. Cette huile est une **source d'antioxydants, de vitamine E**, ainsi que de la **vitamine K**. L'un des avantages les plus étonnants de l'huile d'olive est sa capacité à **combattre les bactéries nocives qui se développent dans l'intestin**.



# PRINCIPALES HUILES DE CUISSON

## 2. Huile d'avocat

L'huile d'avocat est riche en graisses monoinsaturées et polyinsaturées et faible en graisses saturées. En plus de ses effets positifs sur la tension artérielle, c'est également une excellente source de **vitamine A**, essentielle à la **santé oculaire** et qui renforce le **système immunitaire**.

De plus, comme les avocats sont riches en **vitamine E**, cette huile est utile pour nourrir **les cheveux**, **réduire l'inflammation**, **traiter les problèmes de peau**.



# PRINCIPALES HUILES DE CUISSON

## 3. Huile de coco

L'**huile de coco** est l'une des huiles les plus **controversées** utilisées par beaucoup de personnes. Elle se distingue de la plupart des autres huiles par la **composition distincte** de ses acides gras. Cette huile contient la **plus grande quantité de graisses saturées** ; ainsi, les personnes souffrant de tension artérielle doivent en être conscientes. Cependant, ils contiennent de nombreuses propriétés préventives contre les maladies, et pourtant, une trop grande quantité de graisses saturées n'est pas bonne pour la santé.



# PRINCIPALES HUILES DE CUISSON

## 3. Huile de coco

L'**huile de noix de coco** doit être utilisée pour des cuissons à **feu doux**( les sauces, les pâtisseries...). Il a également un **point de fumée moyen**. Lorsqu'elle est naturelle , pressée à froid, elle contribue à réduire l'appétit grâce à la présence d'acides gras à chaîne moyenne, qui lui confèrent également des **propriétés antimicrobiennes et antifongiques**.



## PRINCIPALES HUILES DE CUISSON

### 4. Huile de tournesol

La teneur importante de l'huile de tournesol en Omega 6, combinée aux Omega 9 et à la vitamine E lui confère essentiellement - en théorie- des bienfaits anti-oxydants, hypocholestérolémiants, protecteurs du système cardiovasculaire et stimulants du système immunitaire. Cependant, L'huile de tournesol présente un ratio oméga-6/oméga-3 trop déséquilibré.



# PRINCIPALES HUILES DE CUISSON

## 4. Huile de tournesol

En outre, il convient de tenir compte des mises en garde liées aux Omega-6. Lorsqu'ils sont présents en quantité trop importante et non compensés par la présence d'Omega-3, ils sont susceptibles de devenir pro-inflammatoires et allergisants, et de provoquer une élévation du taux de triglycérides.

# PRINCIPALES HUILES DE CUISSON

## 5. Huile de moutarde

**L'huile de moutarde** est obtenue à partir des graines de moutarde. C'est l'une des huiles de cuisson les plus utilisées dans la plupart des pays asiatiques, dont l'Inde. Elle est faible en graisses saturées et riche en graisses monoinsaturées et polyinsaturées. Elle aide à réduire l'inflammation, ralentit la croissance des cellules cancéreuses, améliore la santé de la peau et des cheveux, bloque la croissance microbienne et est bénéfique pour la santé cardiaque. L'huile de moutarde a un point de fumée élevé et est largement connue pour sa saveur forte et piquante.



# PRINCIPALES HUILES DE CUISSON

## 6. Huile de sésame

**L'huile de sésame** est une huile végétale populaire extraite des graines de sésame. Il est couramment utilisé en cuisine et est connu pour sa saveur et son arôme distinctifs de noisette.

L'huile de sésame est utilisée depuis des milliers d'années dans diverses cultures du monde entier à des fins culinaires et médicinales.



## PRINCIPALES HUILES DE CUISSON

### 6. Huile de sésame

L'une des caractéristiques les plus remarquables de l'huile de sésame est sa teneur élevée **en graisses saines, en particulier en acides gras polyinsaturés et monoinsaturés**. Il a été démontré que ces graisses favorisent la santé cardiovasculaire, abaissent le taux de cholestérol et réduisent l'inflammation. L'huile de sésame contient également de la **vitamine E, un puissant antioxydant qui aide à protéger les cellules**.



# PRINCIPALES HUILES DE CUISSON

## 7. Huile d'arachide

**L'huile d'arachide**, est une huile de cuisson populaire extraite des arachides. Sa saveur douce et son point de **fumée élevé** la rendent adaptée à diverses méthodes de cuisson telles que la friture, le sauté et la cuisson au four. L'huile d'arachide est couramment utilisée dans les cuisines asiatiques, africaines et du Moyen-Orient et est appréciée pour ses bienfaits pour la santé.



# PRINCIPALES HUILES DE CUISSON

## 7. Huile d'arachide

L'un des avantages les plus importants de l'huile d'arachide est sa teneur **élevée en acides gras monoinsaturés et polyinsaturés**. Ces graisses saines ont été associées à une meilleure santé cardiaque et à une réduction du risque de maladie cardiaque. L'huile d'arachide est également une bonne source de **vitamine E**, un antioxydant qui aide à protéger les cellules.

# COMMENT FAIRE LE CHOIX?

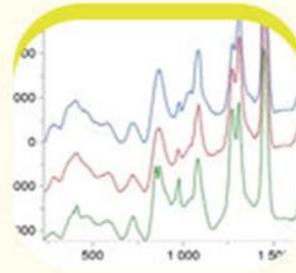
## How to choose the **best cooking oil for you?**



**Manufacturing  
process**



**Smoke point**



**Fat  
composition**



**Flavour**

	Per 100g	Per serving
Energy	335kJ (80 cal)	523kJ
Protein	5g	8g
Fat, Total	5g	4.5g
Saturated	1.5g	2.5g
Carbohydrate, total	14g	22g
Sugars	6g	9g
Erythritol	5g	8g
Dietary Fibre	3g	5g
Sodium	110mg	170mg
	0mg	

**Nutritional  
Value**

## COMMENT FAIRE LE CHOIX?

Le choix de la bonne huile de cuisson dépend de plusieurs facteurs:

**le processus de fabrication,**

**le point de fumée,**

**la composition des matières grasses,**

**la saveur,**

**la valeur nutritionnelle.**

## COMMEN FAIRE LE CHOIX?

### 1. Huile raffinée ou non raffinée – Processus de fabrication

#### Huiles non raffinées

Ces huiles de cuisson sont fabriquées en utilisant **la simple technique de pression à froid**. Dans ce processus, **les graines ou les fruits sont pressés et l'huile est extraite, filtrée** et ainsi prête à être utilisée. Les huiles non raffinées sont appelées **huiles vierges** car elles ne sont pas soumises à des **produits chimiques, à la chaleur** ou à **d'autres procédures**.

## COMMEN FAIRE LE CHOIX?

### 1. Huile raffinée ou non raffinée – Processus de fabrication

#### Huiles raffinées

Le processus de fabrication des huiles raffinées implique **diverses étapes d'extraction**, de **chauffage** et de **purification**. Ils conviennent donc à la **cuisson à des températures plus élevées**. Certains produits chimiques sont utilisés dans le processus d'extraction, qui **élimine les nutriments des huiles raffinées**.



## COMMENT FAIRE LE CHOIX?

### 2. Point de fumée

**Le point de fumée** ou **point de combustion** est la température à laquelle l'huile se dégrade, **conduisant à la fumée**. Lorsque l'huile arrive à brûler, elle produit des **radicaux nocifs** et perd sa **valeur nutritionnelle**. Le point de combustion varie considérablement selon les différentes huiles, allant de moins de 250°F à plus de 500°F. **Par conséquent, les gens doivent sélectionner la bonne huile pour différents types d'aliments.**



## COMMENT FAIRE LE CHOIX?

### 2. Point de fumée

**Le point de fumée** ou **point de combustion** est la température à laquelle l'huile se dégrade, **conduisant à la fumée**. Lorsque l'huile arrive à brûler, elle produit des **radicaux nocifs** et perd sa **valeur nutritionnelle**. Le point de combustion varie considérablement selon les différentes huiles, allant de moins de 250°F (121 degrés C) à plus de 500°F (260 degrés C). **Par conséquent, les gens doivent sélectionner la bonne huile pour différents types d'aliments.**

# COMMENT FAIRE LE CHOIX?

## 2. Point de fumée

**Point de fumée des matières grasses utilisées le plus couramment en cuisine.**

Matière grasse	Température max / Non raffinée	Température max / Raffinée
Huile de tournesol	107	227
Huile de tournesol oléique	160	232
Huile d'olive (extra vierge)	160	-
Huile d'olive (vierge)	216	-
Huile d'olive (extra légère)	-	252
Huile d'arachide	160	232
Huile de colza (canola)	107	240
Huile de macadamia	200	-
Huile de lin	107	-
Huile de sésame	177	232
Huile de maïs	160	232
Huile de soja	160	232
Huile de noix	160	204
Huile de palme (extraite de la pulpe du fruit du palmier)	-	232
Huile de palmiste (extraite des graines du fruit du palmier)	-	232
Huile de noix de coco/coprah (raffinée, on en fait la Végétaline)	177	232
Margarine	Non défini	Non défini
Beurre	120-150	
Beurre clarifié (Ghee)	-	252
Graisse de canard	190	-
Saindoux	210	-
Blanc de boeuf	210	-

# COMMENT FAIRE LE CHOIX?

## 3. Composition des matières grasses

Les graisses sont une partie essentielle de l'huile. Toutes les huiles contiennent quatre types de graisses mentionnées ci-dessous.

### a) Gras trans

Les **gras trans** ou **acides gras trans** sont des **acides gras insaturés** obtenus à partir de sources naturelles ou **industrielles**.

## COMMENT FAIRE LE CHOIX?

**b) Graisses monoinsaturées:** les **graisses monoinsaturées** sont des graisses saines et se trouvent dans les aliments végétaux, comme les noix, les avocats et les huiles végétales.

**c) Graisses polyinsaturées:** les **graisses polyinsaturées** appartiennent à deux types d'acides gras oméga-3 et oméga-6 et se trouvent dans les aliments végétaux et animaux, comme le saumon, les huiles végétales et certaines noix et graines.



## COMMENT FAIRE LE CHOIX?

### 4. Saveur

Les huiles au goût prononcé peuvent altérer le goût des aliments. Par exemple, l'huile d'arachide a **une saveur de noisette** qui peut être utilisée dans les sautés, tandis que l'huile d'olive a un **goût distinctif qui ne se marie bien qu'avec certains plats**. D'un autre côté, l'huile végétale a une saveur neutre qui n'affecte le goût d'aucun aliment. Il est donc essentiel de considérer la saveur avant de choisir la meilleure huile de cuisson.



## COMMENT FAIRE LE CHOIX?

### 5. Valeur nutritionnelle

L'un des points les plus essentiels à prendre en compte lorsqu'on ne sait pas quelle huile de cuisson est bonne pour la santé est **la valeur nutritionnelle**. Certaines huiles sont riches en cholestérol et en graisses saturées, tandis que d'autres sont riches en graisses saines et en antioxydants. Par exemple, **l'huile de palme et l'huile de coco sont riches en graisses saturées**, tandis que **l'huile d'avocat et l'huile d'olive sont riches en graisses polyinsaturées et monoinsaturées**.

## COMMENT GARDER LES HUILES DE CUISSON

Toutes les huiles se détériorent avec le temps en raison de l'exposition à **la lumière, à la chaleur et à l'air**. La bonne nouvelle est qu'il existe de nombreuses façons de prévenir et de minimiser les dommages causés à votre huile.

Sept façons de tirer le meilleur parti de votre huile végétale :

- 1. Évitez d'empiler les huiles.** Gardez un œil sur la date limite de consommation et utilisez idéalement dans les 12 mois.
- 2. Les huiles préfèrent les endroits frais et sombres.** Dans la mesure du possible, choisissez l'huile dans une bouteille ou une boîte en verre foncé et conservez-la à l'abri de la lumière.



## **COMMENT GARDER LES HUILES DE CUISSON**

**3. Utilisez la bonne huile pour une cuisson à température plus élevée.**

**4. Évitez de surchauffer l'huile lors de la cuisson.** Lorsqu'une huile est surchauffée, elle produit des produits chimiques indésirables. Le point de fumée d'une huile est le point auquel l'huile commence à brûler et à fumer, ce qui indique que l'huile se dégrade.

**5. Évitez de réutiliser les huiles chauffées.** À mesure que l'huile s'assombrit, elle développe des arômes désagréables.



## **COMMENT GARDER LES HUILES DE CUISSON**

**6. Évitez les aliments frits.** Si vous devez frire des aliments, choisissez des huiles stables à la chaleur.

## CONCLUSION

**Une alimentation saine et de qualité nécessite des graisses alimentaires.** Les huiles aident à combler la teneur en graisses alimentaires des aliments. Les gens peuvent consulter la liste des ingrédients et décider quelle huile convient le mieux à la cuisine . Avant d'acheter une huile, tout le monde doit rechercher des facteurs essentiels tels que **sa valeur nutritionnelle, son point de fumée, sa teneur en matières grasses, si elle est raffinée ou non raffinée, et la saveur.**



# Four Corners Health Centre

A Member of the WellFort Family



**Thank you for your attention!**

3233 Brandon Gate Drive  
Mississauga, ON L4T 3V8  
Phone: 905-677-9599  
[www.fourcorners.ca](http://www.fourcorners.ca)  
[mail.fourcorners@welfort.ca](mailto:mail.fourcorners@welfort.ca)