

DNA Saverne - Jardin botanique

Les matières grasses et la santé



*L'assemblée attentive aux explications de Pierre Huser.
PHOTO DNA*

L'association des Amis du jardin botanique de Saverne a proposé, dimanche après-midi une conférence sur le thème « Les matières grasses végétales saturées et leurs incidences sur la santé ».

L'animation proposée par Pierre Huser, ingénieur agronome, a connu un vif succès puisqu'une cinquantaine de personnes est restée attentive durant les deux heures d'explications. Pierre Huser a travaillé 30 ans dans la formulation des composés des produits pour l'industrie agro-alimentaire.

Après un passage en revue des différentes huiles existantes (colza, noix, olive, palme, pépin de raisin...) et le rappel de leur teneur en acide gras saturé, le conférencier a interpellé l'assemblée sur la composition des aliments du quotidien, en insistant sur leur teneur en acide gras saturé.

Quelques préconisations

Il a identifié les matières grasses végétales saturées telles que coco, coprah, palme et palmiste en exposant leurs méfaits sur la santé. Ces huiles sont bien souvent utilisées dans l'industrie agro-alimentaire. Pierre Huser a formulé quelques préconisations alimentaires par tranche d'âges. Avant 45 ans, il faudrait consommer « une cuillère à café d'huile de chanvre par jour, puis une cuillère d'huile de cameline pour les personnes âgées de 45 à 65 ans et enfin une cuillère d'huile de lin, passé 65 ans ». Cette quantité comblerait les besoins en oméga 3 journaliers nécessaires à l'organisme. Grâce aux nombreuses questions d'un public particulièrement intéressé, le thème du déséquilibre alimentaire a également été abordé. Pour finir, Pierre Huser a conseillé d'utiliser les huiles riches en oméga 6 pour la cuisson, les oméga 3 étant sensibles à la chaleur.

DNA Saverne 24 août 2016