

De l'huile au petit déjeuner ?

Vidéo d'une expérience :

<https://www.youtube.com/watch?v=uUit98uWdKI>

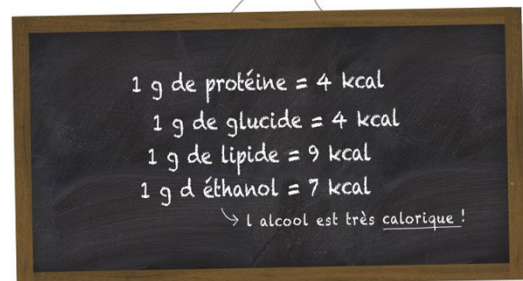


Une petite cuillère de Nutella pèse environ 15g. J'en ai mis 3 petites cuillères ce matin sur mes tartines, combien d'huile ai-je absorbé ce matin au petit-déjeuner ? A quel pourcentage de mon apport calorique journalier cela correspond-il ? Combien de temps dois-je courir pour éliminer la pâte à tartiner absorbée ce matin ?

Document 1 : correspondances à connaître

1cm³ = 1 cc = 1 ml
1 cuillère à café = 5 ml
1 cuillère à dessert = 10 ml
1 cuillère à soupe = 15 ml
1 verre ordinaire = 150 ml

Document 2 : Calories



Document 3 : Huile de Palme

(http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=huile_de_palme_nu)

L'huile de palme ou de palmiste, est obtenue à partir du fruit de l'arbre palmier à huile (*Elaeis guineensis*). Elle est extraite de la chair ou pulpe du fruit tandis que l'huile de palmiste provient du broyage du noyau de ce fruit. Ces huiles végétales sont largement utilisées par l'industrie alimentaire dans différents produits transformés.

Les huiles de palme et de palmiste font parties des huiles tropicales qui ont obtenu mauvaise presse il y a quelques années pour leur teneur élevée en gras saturés. On sait depuis de nombreuses années que les gras saturés ou « mauvais gras » augmentent les taux de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol) qui représente un facteur de risque de maladies cardiovasculaires.

Source : Santé Canada. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, 2010.

Plus de 85% des acides gras saturés retrouvés dans l'huile de palme sont de l'acide palmitique (16 pour 0). Au niveau des gras monoinsaturés, l'acide oléique (18 pour 1) est l'acide gras en prédominance dans cette huile. L'acide oléique est aussi retrouvé en très grande proportion dans l'huile d'olive. Finalement, l'acide linoléique, un acide gras de la famille des oméga-6 représente l'acide gras polyinsaturé le plus prédominant dans l'huile de palme.

L'huile de palme est semi-solide à température ambiante de par son contenu élevé en acide gras saturés. Effectivement, plus un corps gras contient des gras saturés, plus il sera solide à température pièce comme par exemple le beurre qui contient plus de 50 % de gras saturés. À noter que l'huile de palme contient 82% de gras saturés et elle ne sera pas traitée en détail dans cette fiche.

L'huile de palme est naturellement sans gras *trans*. Les gras *trans* ont eu une très mauvaise cote ces dernières années car il a été démontré que non seulement ceux-ci augmentaient les niveaux de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol) mais ils diminuent également les taux de cholestérol HDL (« bon » cholestérol), bénéfique à la santé cardiovasculaire¹. La plupart des gras *trans* sont créés artificiellement par hydrogénation en industrie. L'huile partiellement hydrogénée était utilisée dans de nombreux produits transformés depuis des décennies. L'étiquetage obligatoire des gras *trans* dans les produits alimentaires a incité plusieurs industries alimentaires à modifier les corps gras utilisés dans leurs recettes. C'est à ce moment que l'huile de palme est devenue populaire. Tel que mentionné précédemment, l'huile de palme contient moins de gras saturés que le beurre et aucun gras *trans*. Les gras saturés, au contraire des gras *trans* augmentent également les taux de cholestérol HDL.

Document 4 : Données nutritionnelles de l'huile de palme

Que vaut une « portion » d'huile de palme ?	
Poids/volume	Huile de palme, 100 g
Calories	885 kcal
Protéines	0 g
Glucides	0 g
Lipides	100 g
-saturés	49,3 g
-monoinsaturés	37 g
-polyinsaturés	9,3 g
Vitamine K	8 µg
Alpha-tocophérol	15,9 mg
Stérols végétaux	49 mg
Cholestérol	0 mg

Document 5 : Ration alimentaire quotidienne recommandée

En fonction de l'âge

La ration alimentaire varie en fonction de l'âge, de l'activité physique, de la taille...

Elle est en moyenne :

- pour un enfant : environ 1 600 kcal
- pour un adolescent/une adolescente : de 2 900 kcal/ de 2 400 kcal
- pour un homme (avec un poids moyen de 70 kg et une activité physique modérée) : de 2 800 kcal
- pour une femme (avec un poids moyen de 55 kg et une activité physique modérée) : de 2 200 kcal
- pour une femme enceinte : de 2 200 kcal + 150 au premier trimestre et +250 au deuxième et troisième trimestre.
- pour une personne avec une activité physique intense : de 300 à 700 kcal de plus que la ration normale.

Répartition des apports énergétiques sur la journée

Les apports énergétiques sont répartis différemment sur les repas. La répartition recommandée est de 20 à 25 % le matin, 40 % le midi, (10 % collation : à déduire du déjeuner et du dîner) et 30 à 35 % le soir.

Répartition des différents nutriments

Les nutritionnistes recommandent la répartition dite « 421 GPL ». En faisant correspondre l'ordre des lettres des deux mots, on lit « 4G », « 2P » et « 1L ». Cela correspond aux nombres de parts qu'il est conseillé de consommer : 4 portions de glucide pour 2 portions de protéine pour 1 portion de lipide. Plus précisément, la journée se décompose, pour la part glucidique, d'1 portion de crudité (fruits, légumes crus), 1 portion de légumes cuits, 1 portion d' amylacés (céréales, pain, pâtes, riz...), 1 portion de produit sucré (pâtisseries, chocolat, confiture...). Pour la part protéique, d'une portion de produit lactés (yaourt, fromage), 1 portion de produits non lactés (viande, poisson, œufs...). Et enfin pour la part lipidique d'1/2 portion de graisses d'origine animale (beurre, crème..), et 1/2 portion de graisses d'origine végétale (huile, margarine).

Ainsi la ration alimentaire moyenne quotidienne est constituée (par rapport à l'apport énergétique et en fonction des calories apportées par les différents nutriments) d'environ 50-55 % de glucides, 10-12 % de protéines (soit 0.8 à 1g/kg/j) et 35-40 % de lipides.

Et pour le débat : <https://www.youtube.com/watch?v=NO0mapch8mw> puis
<https://www.youtube.com/watch?v=0a9KN9ItlYA>