



Cap sur les graisses

Selon un **proverbe français**: « Mieux vaut une portion de légumes avec de l'**amour**, qu'un bœuf gras avec de la **haine** ». Vrai ! Mais les graisses ne sont pas nos ennemis, au contraire. Voyons cela ensemble :

POURQUOI CONSOMMER DES GRAISSES ?

Notre corps est formé d'environ **10¹⁴ cellules** et chacune d'entre elles est recouverte d'une **membrane de graisse**. De plus ces graisses constituent notre **réserve énergétique** et servent à transporter certaines vitamines (A, D, E et K). Enfin, elles jouent un rôle essentiel dans les **processus inflammatoires** de notre corps et dans la formation de nos **hormones stéroïdiennes**. Vous l'aurez compris **les graisses sont indispensables MAIS de bonne qualité !**

QU'ELLES SONT LES BONNES ET LES MAUVAISES GRAISSES ?

Avant tout, il faut [un équilibre en diversifiant notre alimentation](#) :

- **Les acides gras saturés**, qui entraînent un encrassement de notre corps si consommés quotidiennement, se cachent dans : le beurre, la margarine, la viande de bœuf, d'agneau et de porc, la charcuterie, les produits laitiers dont le fromage, les chips, le chocolat, l'huile de palme et les matières grasses chauffées essentiellement.
- Pour **les acides gras insaturés**, le corps peut en fabriquer naturellement si votre foie et vos intestins sont sains. Mais ils peuvent aussi être apportés par l'alimentation :
 - **Oléagineux** : olives noires, toutes les noix, amandes, noisettes, graines de courges, etc...,
 - **Huiles végétales bio 1^{ère} pression à froid riches en Omega 3** : colza, noix, germe de blé, lin chanvre, pépin de raisin, cameline, etc...,
 - **Poissons gras sauvages des mers froides** : saumon, sardine, maquereau, etc.... Préférez néanmoins les petits poissons car ils sont au début de la chaîne alimentaire et contiennent donc moins de métaux lourds.
- **Le cas de l'huile d'olive** : cet acide gras mono-insaturé et idéal pour la cuisson et le plaisir. Faites attention à sa qualité d'extraction !

☞ Venez découvrir des [astuces en plus](#) pour choisir votre huile de cuisine.

Côté recette



Mousse de carottes aux huiles essentielles et à l'agar agar :

Découvrez une [recette](#) légère à déguster l'été au goût parfumé grâce aux huiles essentielles.

L'Astuce en plus



La Cellulite :

Nous en avons tous mais c'est [quoi et comment](#) la gérer ?

Le coin lecture



Vous vous posez des questions sur le cholestérol ?

Christian Brun vous aide à le comprendre et à le gérer, naturellement.

Mon actualité et RDV

[Twitter](#), [Facebook](#) et mon [site](#)

Ecoutez ma nouvelle émission de [radio](#) les astuces du naturopathe sur **les bobos de l'été** : coup de soleil, [turista](#), moustiques et bien plus !

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnlyYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre