

Les huiles végétales et l'inflammation

Les études démontrent que les acides gras oméga-6 de l'huile de tournesol sont bons pour la santé du cœur et ne favorisent pas l'inflammation.¹

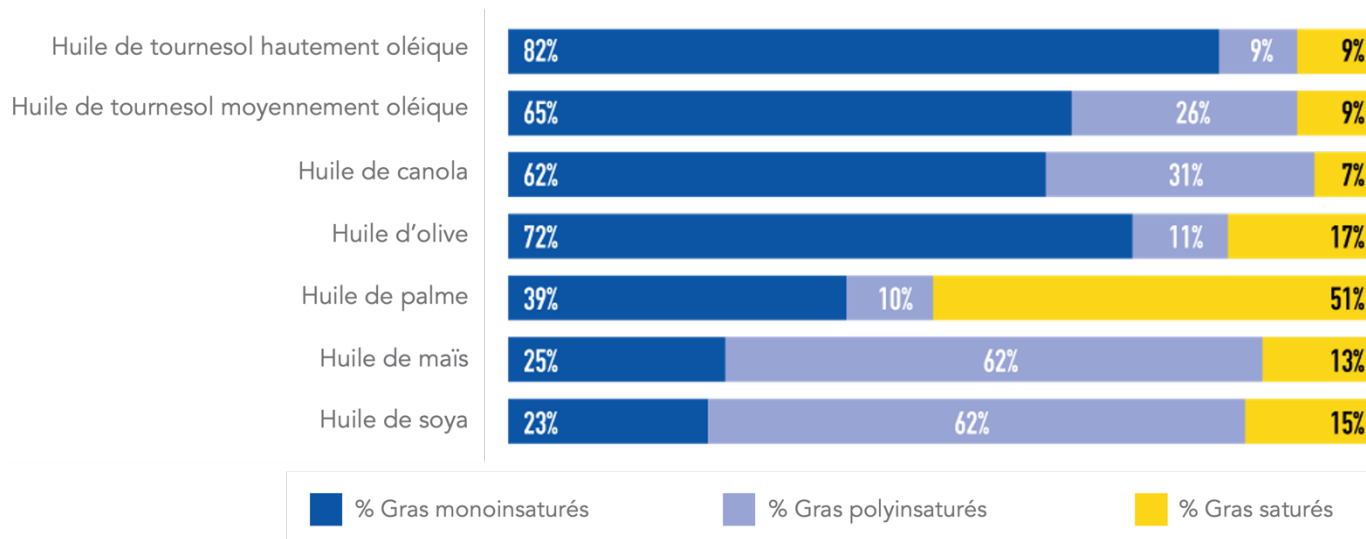
Récemment, les discussions semblaient porter sur le lien possible entre les huiles végétales transformées et l'inflammation. La raison de ces discussions découle de la présence d'acides gras oméga-6, un type de gras polyinsaturé compris dans les huiles végétales.

À vrai dire, ce n'est pas un sujet d'inquiétude. L'analyse scientifique de 15 essais cliniques n'a révélé aucune justification pouvant appuyer l'allégation que les acides gras oméga-6 favoriseraient l'inflammation.² En fait, les études démontrent le contraire : les acides gras oméga-6 n'ont aucun effet sur les marqueurs de l'inflammation, mais aident plutôt à diminuer la concentration de cholestérol sanguin et réduire le risque de maladie du cœur.³

L'huile de tournesol à teneur moyenne tout comme celle à teneur élevée en acide oléique contiennent les bénéfiques oméga-6. Cependant, leur plus grande concentration est en gras monoinsaturés qui eux aussi sont reconnus pour aider à diminuer le taux de cholestérol HDL et réduire le risque de développer une maladie du cœur.⁴

Le graphique suivant illustre le profil en acides gras de l'huile de tournesol comparé à celui des autres huiles végétales couramment utilisées. On peut voir que le taux de gras saturés de l'huile de tournesol est moins élevé que celui de nombreuses autres huiles. Un élément important, car selon Santé Canada : « Remplacer les gras saturés par des gras polyinsaturés et monoinsaturés issus d'huiles végétales peut aider à réduire le taux de cholestérol. »²

Profil en acides gras de l'huile de tournesol comparé aux autres huiles



¹ [https://www.plefa.com/article/S0952-3278\(18\)30074-7/fulltext](https://www.plefa.com/article/S0952-3278(18)30074-7/fulltext)

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6179509/>

³ <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/7/2421>

⁴ <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-labelling/health-claims/assessments/about-replacement-saturated-mono-polyunsaturated-blood-cholesterol-lowering.html>