

# 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.<sup>1</sup>

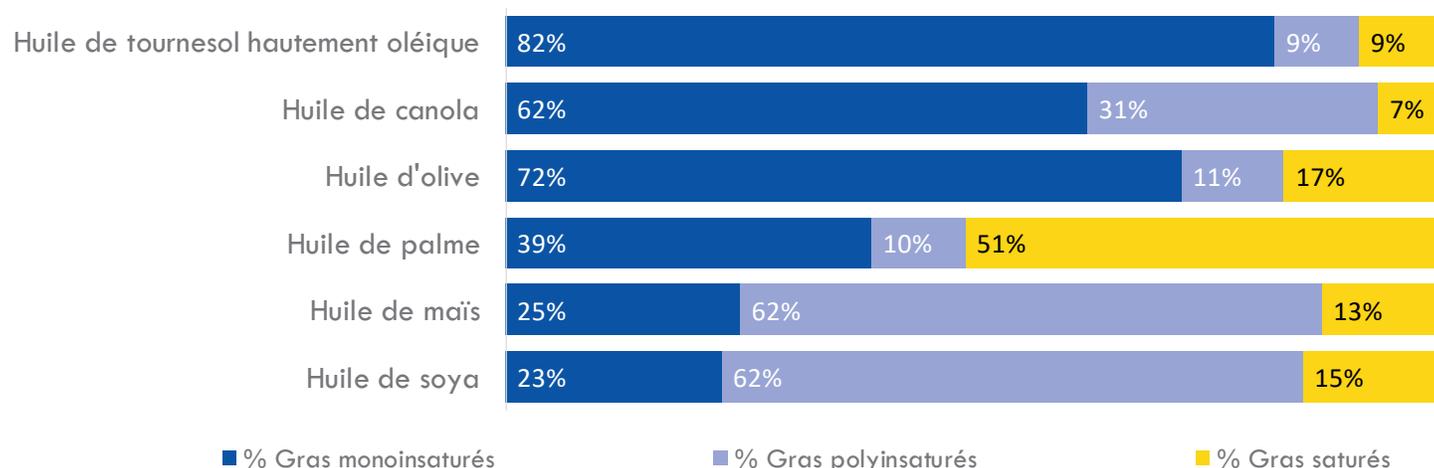
Récemment, les discussions semblaient porter sur le lien possible entre les huiles végétales transformées et l'inflammation. La raison de ces discussions découle de la présence d'acides gras oméga-6, un type de gras polyinsaturé compris dans les huiles végétales.

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.<sup>2</sup> 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.<sup>3</sup>

L'huile de tournesol à haute teneur en acide oléique contient les bénéfiques oméga-6. Cependant, elle contient une concentration encore plus élevée d'acides gras monoinsaturés qui eux aussi sont reconnus pour aider à diminuer le taux de cholestérol LDL et réduire le risque de développer une maladie du cœur.<sup>4</sup>

Le graphique suivant illustre le profil en acides gras de l'huile de tournesol à haute teneur en acide oléique comparé à celui des autres huiles végétales couramment utilisées. On peut voir que le taux de gras saturés de l'huile de tournesol à haute teneur en acide oléique 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. »<sup>2</sup>

## 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/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-aliments/allegations-sante/examen/evaluation-allegation-sante-sujet-remplacement-gras-satures-gras-monoinsatures-polyinsatures-diminution-cholesterol-sanguin.html>