

## Les oléo-protéagineux (Partie 1)

Les oléo-protéagineux font partie des aliments exceptionnels à consommer chaque jour. Ils sont consommés depuis des milliers d'années comme aliments de base partout dans le monde. En fait, ceux-ci regroupent deux familles d'aliments : les oléagineux et les protéagineux. Les oléagineux représentent les noix et les graines. Les protéagineux, quant à eux, constituent les légumineuses ou encore les légumes secs. Dans ce premier article, je vais vous entretenir sur les oléagineux, ces petits aliments pourvoyeurs d'énergie...

### Les oléagineux

Le mot oléagineux vient du latin, *oleum* qui veut dire huile. En effet, les oléagineux représentent la famille des végétaux dont on peut extraire de l'huile. Du coup, leur valeur énergétique est élevée: 578 kcal pour 100 grammes dont 60 % proviennent des lipides. Cependant, rappelons-nous que cette richesse lipidique ne doit pas être un frein à leur consommation! La composition des graisses des oléagineux est principalement insaturée, donc favorable à la lutte contre les maladies cardiovasculaires.

Les oléagineux sont aussi riches en protéines. Ils entrent donc parfaitement dans une alimentation végétarienne à condition de les consommer avec des céréales et des légumineuses ou des œufs, compensant ainsi l'absence de certains acides aminés.

Un autre grand avantage des oléagineux est leur richesse en fibres et minéraux, en particulier du calcium, du fer, du zinc, du sélénium et du magnésium. Notons d'ailleurs que cette richesse en calcium est une aubaine pour notre santé. Ils sont d'excellentes sources de vitamine E (antioxydant efficace), de thiamine (B<sub>1</sub>) de riboflavine (B<sub>2</sub>), d'acide pantothénique (B<sub>3</sub>), d'acide folique (B<sub>9</sub>), etc.

Les oléagineux possèdent d'indéniables vertus pour la santé. Selon plusieurs études<sup>1</sup>, menées sur plusieurs années, les propriétés bénéfiques des oléagineux telles que les amandes, les noix du Brésil, les arachides, les graines de citrouilles, de tournesol, de lin etc., sur le système cardio-vasculaire sont **un taux de cholestérol plus bas chez la population étudiée qui en consomme comparativement à la population témoin et une réduction des risques d'accidents vasculaires d'au moins 40 %**. Alors, allons à leur découverte!

Voici les qualités alimentaires et vertus thérapeutiques de quelques oléagineux:

**L'amande** : Haute teneur en protéines et en minéraux dont le magnésium. Elle alcalinise le sang; elle est fébrifuge et dissout les mucosités. Elle convient très bien au petit déjeuner en raison de sa richesse nutritionnelle et de son apport énergétique important. Quelques amandes suffisent...

**La graine de chanvre** : Exceptionnelle, elle est l'une des seules graines constituées de protéines complètes et facilement assimilées. Près des 2/3 des protéines sont composées d'édestine, une protéine qui ressemble à celles trouvées dans l'organisme humain. L'autre 1/3 des protéines est constitué d'albumine, une protéine présente dans les blancs d'œufs. Elle est riche en calcium, magnésium, phosphore, fer, potassium et contient de la vitamine B et E. Elle affiche un rapport optimal de 3 à 1 entre les acides gras essentiels oméga 6 et oméga 3.

**La graine de citrouille ou de courge** : Très nourrissante, elle est riche en magnésium, fer, zinc, vitamine A et B. Elle a des propriétés diurétiques et elle est indiquée pour soigner les infections urinaires et les troubles de la prostate. Elle lutterait contre les parasites intestinaux.

**La noix du Brésil** : Elle est très riche en lipides. Sa teneur en potassium est exceptionnelle. On trouve aussi du phosphore, calcium, cuivre, magnésium et une grande quantité de sélénium biodisponible, un puissant antioxydant. Elle est riche en vitamine E et en vitamine du groupe B. Aussi, elle est une source très élevée de fibres qui sont intéressantes pour le travail intestinal.

**La graine de sésame noire** : Graine d'une extrême richesse. Forte proportion en calcium (980 mg/100 g), phosphore, fer, magnésium, silice, chrome, sélénium et en vitamine B, E et F. Elle renferme en abondance

un composé de haute valeur : la lécithine, dont on lui attribue bien des vertus pour le bon fonctionnement du cerveau.

Les oléagineux ont l'avantage de nécessiter très peu de préparation pour la consommation. On peut les utiliser comme substitution de protéines, comme collation, en salade ou en lait de noix... C'est tellement bon! Et pour augmenter la valeur nutritive des oléagineux, faites-les tremper. Consultez les tableaux de trempage de noix sur Internet.

Toutefois, faites attention aux oléagineux vendus cuisinés. S'ils sont grillés ou salés, les bienfaits nutritionnels sont alors détruits par une part trop importante de matières grasses ou de sel. Restons nature et notre corps se sentira parfaitement bien!

- (1) [http://adventist.org.au/services/health/living\\_healthy/health\\_study](http://adventist.org.au/services/health/living_healthy/health_study),  
<http://www.llu.edu/public-health/health/nuts.page?>

Kristina Houd, t.dt., t.n.,n.d.  
Naturopathe

Sources :

Institut de santé naturelle Fleury-Rodet, 2008. Cahier de nutrithérapie : Les oléo-protéagineux, 102 p.

[www.dietimiam.com](http://www.dietimiam.com)

[www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)

[www.hc-sc.gc.ca/.../nutrient\\_value-valeurs\\_nutritives-table10-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/.../nutrient_value-valeurs_nutritives-table10-fra.php) -