

# Parlons Gras LA BASE



Brouette Santé



## Rôles des acides gras

- permet de créer de l'énergie
- structure nos cellules
- module l'expression de nos gènes
- responsable de la fluidité membranaire => communication cellulaire, neuronale
- induit l'intensité de l'inflammation en cas de choc, coupure, piqûre, tendinite, allergies, virus, bactéries, ...

## Déséquilibre de l'inflammation

Réponse excessive	Réponse faible
<ul style="list-style-type: none"><li>• Réaction forte (gonflements, rougeur)</li><li>• Fatigue</li><li>• Douleurs</li><li>• brouillard mental</li><li>• En cas de grosse infection, risque d'orage cytokinique : le système immunitaire s'enflamme et menace l'intégrité du corps</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risque d'être souvent malade</li><li>• Risque de cancer</li></ul>

## Je mets quoi dans mon assiette ?

- huile d'olive / olives / tapenade
- 300g de petits poissons gras / semaine
  - anchois
  - sardine
  - maquereau
  - hareng
- 2-3 cuillères à soupe / jour sur l'assiette d'un mélange d'huiles (olive, colza, lin, cameline) Ce mélange est conservé au frigo et non utilisé pour la cuisson.
- graines de lin moulues fraîchement, chia, oléagineux
- j'utilise l'huile de coco ou le ghee pour une cuisson à la poêle
- au maximum, la viande et les œufs sont issus d'animaux nourris avec de l'herbe / graines de lin (label bleu blanc cœur)

## J'évite

- de faire chauffer l'huile d'olive
- les huiles de tournesol, sésame, maïs, palme, soja => inspecter les emballages !
- la viande / les œufs / le poisson issus d'élevage industriel
- les aliments transformés (chips, pâtes à tartiner, plats préparés, biscuits, viennoiseries ...)
- et je diminue viande / charcuterie / produits laitiers