

## Diététique

# Sous la loupe L'huile de palme : vrai ou faux problème pour les consommateurs ?

Pointée du doigt comme extrêmement dangereuse pour notre santé, rendue prioritairement responsable de l'extinction des grands singes, l'huile de palme fait couler beaucoup d'encre. Le Conseil diététique de l'ABD fait le point sur les réalités et les enjeux de la culture et de la consommation de l'huile de palme. Que choisir entre les acides gras trans des huiles hydrogénées ou les acides gras saturés de l'huile de palme ?

### Un peu d'histoire

Cantonée pendant longtemps dans des réseaux parallèles, dans les magasins de diététique ou les magasins bio, vendue sous forme de « pain de palme », l'huile de palme était qualifiée de bonne graisse car d'origine végétale. Son succès a été grandissant puisqu'elle a pris la place fin des années 80 de graisses qui ont commencé à être discréditées : les matières grasses végétales partiellement hydrogénées (MGVPH). Pour des raisons de facilité de transport et de conservation, l'hydrogénation (processus qui fait passer une huile de l'état liquide à l'état solide à température ambiante) a été largement utilisée pendant de nombreuses années sans que l'on se soucie de l'impact délétère sur la santé. Or, ce processus génère l'apparition d'acides gras trans, mauvais pour la santé.

L'huile de palme, onctueuse naturellement à température ambiante, permet d'obtenir une texture moelleuse et fondante sans recourir au procédé d'hydrogéna-



tion ; d'un très bon rendement, elle s'est imposée comme alternative idéale à toutes ces huiles hydrogénées. D'une production relativement bon marché, elle est largement utilisée dans la confection des viennoiseries, chips, snacks apéritifs, biscuits, pâtes à tarte, pâtisseries, certaines pâtes à tartiner chocolatées... jusqu'à ce que l'on mette en avant sa teneur en acides gras saturés (50 %), mais surtout sa richesse en trois acides gras reconnus comme extrêmement athérogènes\* (C12, acide laurique ; C14, acide myristique ; C16, acide palmitique). Il n'en fallait pas plus pour que l'huile de palme passe du statut de

bonne huile végétale à celle de tueur alimentaire !

### Un peu de botanique

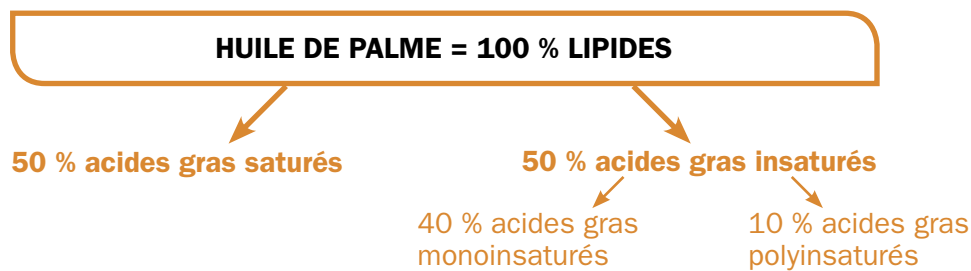
C'est dans un climat tropical humide que le palmier à huile atteint son meilleur rendement. Il est donc surtout cultivé en Asie du Sud-Est et en Afrique autour du golfe de Guinée. La Malaisie et l'Indonésie représentent 87 % de la production mondiale. Après un an en pépinière où la graine est protégée de la lumière directe du soleil et trois ans de croissance végétative, les premiers régimes de fruits peuvent être cueillis manuellement ou mécaniquement. Une des caractéristiques de ce palmier est sa

téristiques de ce palmier est de produire des grappes de fruits tout au long de l'année avec une récolte plusieurs fois par mois. La production en fruits se stabilise après 20 ans puis décroît.

La cuisson des fruits permet de séparer le fruit de l'amande. L'huile de palme est tout simplement obtenue en pressant la pulpe du fruit du palmier qui est très riche en huile : environ 50 %. L'huile est désodorisée et décolorée pour obtenir une huile raffinée, qui est celle utilisée par les industries agroalimentaires. L'amande du fruit (« le noyau ») donne une autre huile comestible, l'huile de palmiste dont la composition est proche de celle de l'huile de coco (dont la teneur en acides gras saturés avoisine 87 à 95 % !)

### Un peu d'écologie

Dans les zones de forte biodiversité que sont le Bassin du Congo, le bassin Amazonien et l'île de Bornéo, le climat est idéal pour la culture du palmier à huile. Le développement rapide et non concerté de cette culture a entraîné une destruction des forêts primaires, habitats de prédilection des orangs outans.



Leur population a été réduite de 90 % en deux siècles. Ces primates endémiques sont aujourd'hui en danger d'extinction. Des zones protégées ont été créées et la situation des orangs outans s'est stabilisée dans certaines régions malaisiennes de Bornéo. En 2004, une initiative internationale portant le nom de RSPO (Round-table on Sustainable Palm Oil) a été mise sur pied visant une certification pour la promotion d'une huile de palme durable. La RSPO rassemble des producteurs, des détaillants et des ONG. Elle garantit notamment qu'aucun espace à haute valeur de conservation (forêt primaire, tourbières) n'a été sacrifié pour les plantations et que les conditions de vie des travailleurs et de la population autochtone soient respectés.

### Un peu de diététique

L'huile de palme comme toutes les huiles contient 100 % de li-

pides, réparti comme suit : 50 % d'acides gras saturés (essentiellement de l'acide palmitique) et 50 % d'acides gras insaturés, environ 40 % d'acides gras monoinsaturés et 10 % d'acides gras polyinsaturés.

C'est bien sûr sa haute teneur en acides gras saturés qui a contribué à la mauvaise réputation de l'huile de palme même si sa teneur est inférieure à celle de l'huile de coprah (94 %) et à celle du beurre (65 à 69 %). Rappelons que même les acides gras saturés jouent un rôle important dans le métabolisme et que ce n'est qu'en cas d'excès que leur consommation peut commencer à présenter des risques pour la santé. La consommation moyenne d'huile de palme serait d'environ 5g/jour/personne (source : Jean Michel Lecerf, service de Nutrition, Institut Pasteur de Lille), ce qui représente un apport de 2,5 g d'acides gras saturés.





A cette quantité consommée estimée, l'huile de palme ne semble pas problématique. Cette consommation se fait via des produits comme les chips, les viennoiseries, les gâteaux, les biscuits, les plats préparés du commerce qu'il convient de toute façon de limiter dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

L'huile de palme représente 10 % de l'apport en acides gras saturés, loin derrière les matières grasses animales présentes dans les charcuteries et les viandes grasses. L'huile de palme brute contient également des vitamines A et E, mais malheureusement, ces teneurs sont fortement diminuées suite au raffinage. Par contre, dans la cuisine africaine, l'huile de palme est l'huile la plus utilisée pour frire les aliments comme les patates douces, les ignames, toutes sortes de viandes et de poissons et pour agrémenter les légumes cuits à l'eau. Comme préparations très riches en huile de palme, citons par exemple les chips de bananes plantains frites et consommées comme apéritif ou comme en-cas. Le pondeu ou saka-saka est un plat de légumes contenant entre

autres des feuilles de manioc, des oignons, etc. Mijoté avec de l'huile de palme, ce plat sert d'accompagnement à tous les plats à base de viande, de volaille, de poisson et de légumineuses. Utilisée de cette manière, la consommation de l'huile de palme dans la population africaine dépasse évidemment les 5 g/jour.

### Un peu de législation

Les huiles de palme et de palmitiste sont souvent reprises sous le terme générique d'« huile végétale ». Dès janvier 2015, tous les produits devront préciser la nature de l'huile qu'ils contiennent. Certains fabricants utilisent comme argument de vente l'absence d'huile de palme dans leur produit, si celle-ci est remplacée par du beurre ou de l'huile de coco, ce n'est pas mieux !

### Le pour et le contre & l'avis de la diététicienne

**POUR :** dans nos habitudes alimentaires, la seule source de consommation d'huile de palme se fait par le biais de « produits finis ». Ce n'est qu'un ingrédient et celui-ci ne détermine pas à lui seul la qualité nutritionnelle d'un produit, il faut considérer le produit dans sa globalité, sa composition nutritionnelle et sa place dans l'alimentation équilibrée. Petit rappel : les aliments au sommet de la pyramide alimentaire (chocolats, biscuits, glaces) peuvent être consommés mais en petite quantité, ce sont dans ceux-là que l'on risque de retrouver de l'huile de palme et les aliments situés vers la base de la pyramide (comme les légumes) peuvent être consommés en grande quantité, et dans

ces aliments-là, à l'état naturel, il n'y a pas d'huile de palme ! Gardons à l'œil notre bon sens et la notion d'équilibre alimentaire. L'utilisation de l'huile de palme dans l'industrie agroalimentaire a permis de remplacer les graisses végétales partiellement hydrogénées qui, elles, ont des effets délétères avérés sur la production de cholestérol, en favorisant la formation du mauvais (LDL) au profit du bon (HDL).

**CONTRE :** au début, les plantations sauvages non concertées ont entraîné la déforestation et la mise en danger de certaines espèces animales, ce problème est partiellement résolu avec la RSPO. Actuellement, il n'y a pas de lisibilité sur l'étiquette alimentaire et il est impossible pour le consommateur de trouver les teneurs en huile de palme que contient le produit. La future réglementation européenne obligeant de préciser sur l'étiquette la nature des huiles qui entrent dans sa composition, aidera le consommateur mais malheureusement stigmatisera encore plus l'huile de palme alors que c'est la quantité d'acides gras athérogènes totaux du produit qui est importante.

**Conclusion : « LESS IS MORE » (« Le moins est le mieux ») : les produits à la base de la pyramide ne contiennent pas d'huile de palme et les produits au sommet de la pyramide peuvent en contenir. Respectons les règles d'une alimentation équilibrée et notre consommation d'huile de palme restera dans des limites « normales » et acceptables au niveau de la santé.**

\*athérogène : qui peut entraîner le durcissement et l'obstruction des artères