

L'HUILE DE PALME



L'huile de palme est une huile végétale, d'origine naturelle, extraite de la pulpe du fruit du palmier à huile. Cet arbre pousse dans des régions tropicales et humides, principalement en Indonésie et en Malaisie. Elle est obtenue par simple chauffage et pression de la pulpe. L'huile ainsi obtenue est raffinée, tout comme certaines huiles de colza ou de tournesol. pour obtenir généralement une huile au goût neutre et sans couleur. Comme toutes les autres huiles végétales, elle contient 100 % de matières grasses.

POUROUOI L'UTILISE T-ON ?

Dans certains produits alimentaires, l'huile de palme est utilisée comme ingrédient pour ses propriétés intéressantes :

- son goût et son odeur neutres qui permettent de révéler les autres saveurs du produit,
- sa consistance naturellement solide à température ambiante qui confère au produit une texture ferme et onctueuse,
- sa résistance à l'oxydation, qui permet de mieux préserver les qualités gustatives du
- son absence naturelle d'acides gras trans dont les effets sur la santé sont délétères,
- son faible coût pour les industriels.



L'huile de palme est utilisée par l'industrie agroalimentaire dans de nombreux produits tels que : les biscuits, les pâtes à tartiner, les glaces, les margarines, les céréales, les biscuits apéritifs, etc. En consultant l'étiquette il est possible de savoir si un produit contient de l'huile de palme.

L'HUILE DE PALME EST-ELLE DANGEREUSE POUR L'ENVIRONNEMENT ?

Il y a des enjeux environnementaux majeurs, comme la protection de forêts, qu'il faut arrêter de détruire.

C'est pourquoi de plus en plus d'entreprises travaillent avec des associations et ONG pour mettre en place des systèmes de cultures durables tant sur le plan environnemental que social, selon des critères stricts qui permettent à des entreprises d'obtenir une certification (CSPO**) répondant à différents critères de développement durable.

QUESTION NUTRITION?

L'huile de palme est-elle mauvaise pour la santé?

- L'huile de palme, comme toutes les huiles, n'a pas d'effet négatif sur la santé lorsqu'elle est consommée en quantité raisonnable.
- Comme beaucoup de matières grasses, l'huile de palme contient des acides gras saturés (AGS). Elle en contient 50%, ce qui est plus que l'huile d'olive et moins que le beurre. Par ailleurs, la consommation moyenne d'huile de palme en France est de 5,5 g/j, soit 13 % des apports en AGS.1



Depuis 2008, il existe une initiative internationale qui proment une huile de palme durable et permet aux entreprises d'obtenir une certification répondant à des critères de développement durable. Certaines entreprises françaises s'engagent encore plus, avec des critères plus exigeants, grâce à l'Alliance Française pour une huile de palme durable.

- Les AGS jouent un rôle nécessaire dans le fonctionnement de l'organisme mais doivent être consommés avec modération.
- L'huile de palme est riche en vitamine E.
- Il existe de l'huile de palme non raffinée, de couleur rouge, riche en caroténoïdes (précurseurs de la vitamine A), mais elle est très peu consommée en France¹.



