

Consultation Nutrition N°5

Avril 2011 • Média d'information pour les professionnels de santé

Nutrition, Médecine & Sciences

Faut-il avoir peur de l'huile de palme ?

L'huile de palme est l'huile la plus consommée au monde depuis 2007, avec 42 millions de tonnes par an¹. Elle se retrouve depuis quelques années sur la sellette, sous le coup d'une double accusation : d'une part écologique, sa production entraînant la déforestation des forêts natives, et d'autre part nutritionnelle, l'huile de palme étant composée majoritairement de matières grasses saturées. Mais l'huile de palme est-elle aussi mauvaise qu'on le dit ?



Une histoire

Traditionnellement utilisée dans les cuisines du monde (Asie, Afrique ou Amérique du Sud), le palmier à huile a connu un fort développement depuis les années 1960. La Malaisie puis l'Indonésie 15 ans plus tard ont été les moteurs de cette expansion. Ces deux pays produisent aujourd'hui plus de 85 % de l'huile de palme, essentiellement fournie par des plantations agro-industrielles de très grandes dimensions. En Afrique, les petites plantations familiales représentent

encore 30 % environ de la production africaine et les agro-industries participent également à la croissance exponentielle de la production d'huile de palme et de palmiste. Maintenant, la Thaïlande, la Papouasie-Nouvelle-Guinée² et l'Amérique du sud s'y mettent.

L'huile est extraite par pression à chaud de la pulpe des fruits du palmier à huile, *Elaeis guineensis*, 100 kg de fruits donnant 22 kg d'huile³.

Hanif's
African Palm Oil - DR



Elizabeth Hurley - Organic fruit bar,
palm oil free - DR

Toutes les matières grasses végétales ne sont pas bénéfiques

Pour le consommateur, les graisses végétales sont bénéfiques quand les graisses animales sont maléfiques. Cette distinction est simpliste, donc erronée. Sur les emballages de denrées alimentaires apparaissent les mentions « graisses végétales » sans autre précision... vous avez alors, à coup sûr, de la graisse de palme là dedans. Peut être même de la graisse de palmiste et de coprah. Les aliments qui en abondent sont les « margarines » végétales et autres pâtes graisseuses à tartiner. Leur composition nutritionnelle n'est pas du tout, comme le consommateur peut le penser, bénéfique pour la santé... Les préférer au beurre n'est pas toujours un choix judicieux !



Bridelifé - DR

Consultation Nutrition N°5

Avril 2011 • Média d'information pour les professionnels de santé

Une composition pourtant remarquable

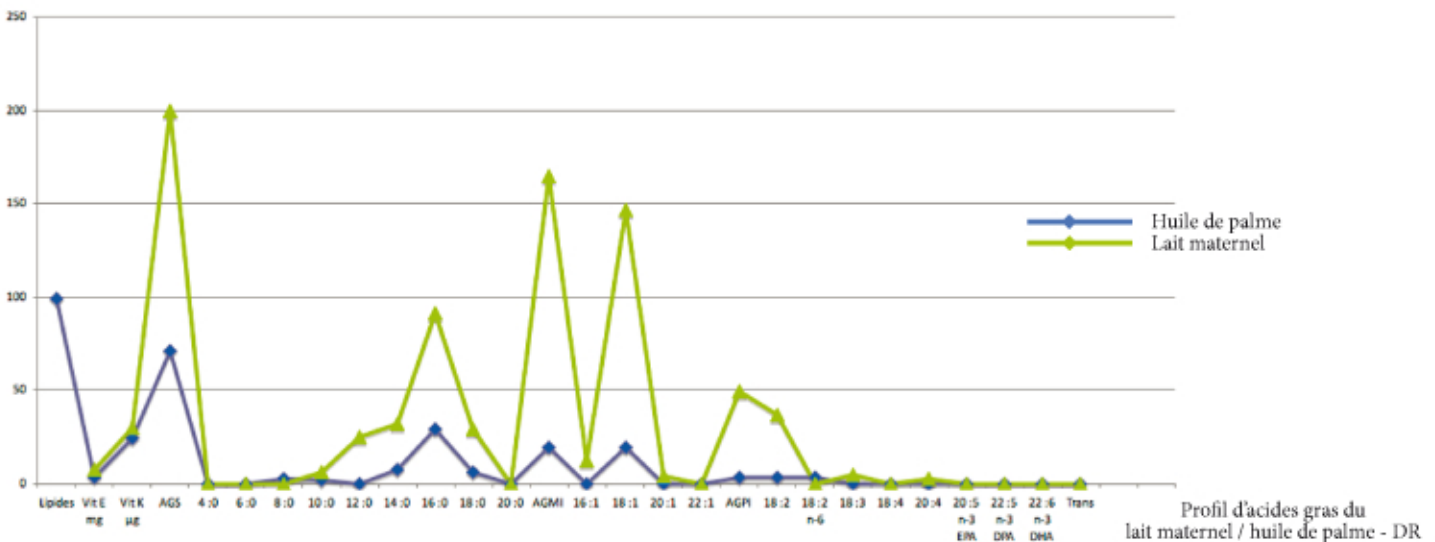
L'huile de palme est accusée d'être riche en acide palmitique, un acide gras athérogène lorsque consommé en excès. Certes, elle l'est : 16 : 0 = 29 %

Toutefois, lorsqu'on compare le profil en acides gras de l'huile de palme avec celui de la matière grasse du lait maternel, on voit qu'ils sont parfaitement comparables. C'est une des raisons pour laquelle il est pratique d'avoir une base d'huile de palme pour formuler du lait infantile : il suffit de rajouter des acides gras essentiels qui – d'ailleurs ! – ne sont pas présents non plus dans le lait maternel – mais qu'il semble de bon ton de rajouter dans le lait infantile : le DHA et EPA.

Ainsi, de toutes les huiles végétales, celle de palme est celle dont l'équilibre entre les acides gras saturés, les acides gras mono-insaturés et les acides gras poly-insaturés est le plus proche de celui du lait maternel.

Curieux non ?

Certes, nous ne sommes plus des nourrissons, et il faut souligner que la présence de graisse de palme dans toutes sortes d'aliments industriels consommés du matin au soir, entraîne des apports trop importants en graisses saturées, et en acide palmitique en particulier. Il faut donc un peu de modération, à la fois dans les quantités consommées et dans le langage !



Faut-il remplacer l'huile de palme ?

Lorsqu'on regarde les études épidémiologiques à l'échelle de la France, on remarque que la consommation de graisses saturées ou monosaturées est trop importante quand celles de graisses insaturées ne le sont pas assez. Aussi pouvons-nous donner deux conseils : d'une part, évitez de consommer trop d'aliments renfermant des graisses insoupçonnées. Qui sait que ses croquettes de petit-déjeuner, ses biscottes, ses crackers, ses barres de céréales... contiennent finalement beaucoup de graisses que l'on ne voit pas ? Souvent des « graisses végétales » dans la liste des ingrédients, cachant ainsi la présence d'huile de palme, de palmiste ou de coprah (noix de coco), ces deux dernières étant de moindre qualité nutritionnelle encore que

le palme.

Qui sait que sa pizza, son hamburger, sa crème glacée... renferment plus de graisses saturées (souvent palme et palmiste) que des frites ? Qui sait ce qu'il mange réellement ?

Aucun de nos patients, sans doute ?

Aussi doit-on mettre les gens en garde sur ce qu'ils achètent, les invitant à lire de près cette fichue liste d'ingrédients qui est obligatoire et sur laquelle l'industriel ne triche pas.

Le deuxième conseil est de recommander aux formulateurs d'utiliser des graisses plus adéquates pour nous tous : huile de colza, soja, ou des huiles plus fragiles comme noix ou noisettes (impossibles de les industrialiser).



Lush - Savon sans huile de palme - DR



Le Moulin du Pivert
Biscottes sans huile de palme - France - DR



Findus
Gamme sans huile de palme - DR



La Boulangère
Brioche tressée sans huile de palme - France - DR

Consultation Nutrition N°5

Avril 2011 • Média d'information pour les professionnels de santé

L'huile de palme met à la disposition de l'industrie agroalimentaire de nombreux atouts technologiques.

C'est une matière grasse naturelle, solide à température ambiante qu'il est inutile de transformer chimiquement par hydrogénation. Grâce à elle, les biscuits ne « suintent pas », les croquettes de petit-déjeuner ne « pissent » pas le gras. Elle a un goût neutre, une texture onctueuse et ne rancit pas vite. Elle est stable à la cuisson et résiste aux changements de température. Enfin, son très faible coût³ est possible grâce à un rendement à l'hectare 10 fois supérieur à ses concurrents (colza, soja ou tournesol). Le palmier à huile est le plus productif des oléagineux.

L'huile de palme est de plus en plus utilisée par l'industrie

agroalimentaire qui en consomme 80 %, le reste étant réservé à 19 % pour la cosmétique et 1 % pour les biocarburants³.

Dès lors, difficile d'y échapper : pas d'odeur, pas de goût, un étiquetage limité à « huile ou graisse végétale », mais tellement anxiogène pour les consommateurs pour qui la mention bien évidente « garanti sans huile de palme » devient un argument de vente !

Plusieurs industriels se sont laissé convaincre par cet appât verbal (Casino, Findus, ...), d'autres adoptent une position médiane qui consiste à pérenniser la filière de production durable.



Gamme de produits manufacturés contenant de l'huile de palme - USA - DR



Gamme de produits manufacturés contenant de l'huile de palme
Australie - DR

Au niveau économique, c'est un cas d'école

60 % de la production d'huile de palme est assurée par des petits planteurs.

En Indonésie, plus de 5 millions de personnes dépendent directement de la culture du palmier qui génère 1 000 à 2 000 \$ par an/ha. Ces revenus ont largement contribué à sortir l'Indonésie de la pauvreté⁴ permettant l'émergence d'une classe moyenne rurale.

Avec des rendements de l'ordre de 6 tonnes/ha/an (jusqu'à 12t/ha/an pour les meilleurs essais génétiques), le palmier à huile est de loin la plante productrice d'huile la plus rentable. Il demeure sans concurrent sérieux ; en effet, le palmier produit plus d'huile sur 14 millions d'hectares que le soja sur 100 millions⁵ !

Ainsi, force est de constater ne serait-ce que pour des raisons démographiques, que le palmier à huile a encore de

beaux jours devant lui et la tendance « sans huile de palme » ne pourra pas être tenue faute de graisses de remplacement économiquement, technologiquement ou écologiquement crédibles. Les substituts risqueraient d'être pires encore ...

Cependant, il faut toutefois surveiller la filière : les engrais représentent 60 % des coûts d'exploitation d'une plantation. Il y a donc un risque réel de pollution notamment des nappes phréatiques s'ils sont utilisés à mauvais escient. Néanmoins, ce problème est partagé par toute les mono-filières dans le monde et ne reste pas dans la seule escarcelle du palmier à huile.

Côté pesticides, le problème est plus simple, à ce jour, tout parasite ou ravageur du palmier a une solution biologique. Enfin, l'extraction de l'huile de palme à partir des fruits s'effectue de la même manière que pour l'huile d'olive, par pression, sans ajout d'adjuvant chimique.



Erong - Palmolive certifiée RSPO
Malaisie - DR



DR



Savon à l'huile de palme issue de filière durable - DR



DR

Consultation Nutrition N°5

Avril 2011 • Média d'information pour les professionnels de santé

Côté développement durable : des idées reçues qui perdurent ...

On coupe la forêt primaire pour planter des palmiers à huile, ce qui menace la biodiversité.

Sur les 21 millions d'hectares de forêt primaire qui ont disparu en Indonésie entre 1990 et 2005, seulement 3 millions correspondent à la création de palmeraies⁶.

Greenpeace a créé un buzz sur internet avec sa pub virale mettant en scène le fameux KitKat de Nestlé, accusé d'utiliser de l'huile de palme et donc de participer à l'extinction des grands singes de la forêt indonésienne.



Players in the Sustainable Palm Oil Supply Chain



RSPO- DR

Quid des 18 millions restant ?

Il faut regarder du côté des exploitants de bois ..., bois d'œuvre, de pâte à papier, de charbon de bois, qui laissent des surfaces déforestées en friches.

D'après R.H.V. Corley, si toutes les terres en friche étaient mises en culture uniquement en Indonésie, les besoins en corps gras de la totalité de la population mondiale seraient honorés jusqu'en 2050. Il n'est donc pas vraiment nécessaire de s'attaquer à la forêt primaire pour les besoins en huile. Il faut sans doute éduquer les populations à la protection de l'environnement et leur trouver d'autres moyens de vivre décemment.

L'huile de palme sert à faire des biocarburants.

80 % de la production d'huile de palme a une destination alimentaire, 90 % dans les pays du Sud. 1 % seulement est destinée aux biocarburants aujourd'hui. Il n'y a donc aucune comparaison possible. Mais il faut souligner qu'en Europe, 20 % des quantités importées d'huile de palme⁷ sont destinées aux biocarburants provoquant une tension sur le marché des huiles végétales. L'augmentation des prix devient dépendante du cours du pétrole plus que des aléas du climat !

Mondialisation quand tu nous tiens !



Sources :

- ¹USDA
- ²Oléagineux, Corps Gras, Lipides. Volume 17, Numéro 6, 375-84, novembre-décembre 2010
- ³FAO
- ⁴Mac Carthy 2010
- ⁵Alain Weil - PalmElit OCL VOL. 17 N° 6 NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2010
- ⁶Persey, 2010
- ⁷James Fry, in Corley

Corley R. H. V., 2009. How much palm oil do we need? Environmental Science and Policy 12 : 134-139.
Graillie J., Pina M., 1999. L'huile de palme : sa place dans l'alimentation humaine. Plantations, Recherche, Développement, 6 (2) : 85-90.
Dronné Y., Forslund A., 2009. Le rôle croissant des huiles tropicales sur les marchés internationaux : principaux acteurs et produits. Oléagineux, Corps gras, Lipides, 16 (4) : 184-192.
Koh L. P., Levang P., Ghazoul J., 2009. Designer landscapes for sustainable biofuels. Trends in Ecology and Evolution, 24 (8) : 431-438.
Oléagineux, Corps Gras, Lipides. Volume 17, Numéro 6, 375-84, novembre-décembre 2010

Crédit Photos : Crédit Photos : Agroline - Bridélife - Elizabeth Hurley - Environment Times - Erong - Findus - GreenPalm oil Sustainability - Hanif's - Heinz - Home brand - Innovadatabase - Kalaweit - Kellogg's - La Boulangerie - Le Moulin du Pivert - Lush - Nestlé - Neutrogena - NutriMarketing - Orangutan Friendly - Palmolive - Palma - RSPO - Tesco - Univers Nature - DR

Département Nutrition • NutriMarketing

nutrimarketing@wanadoo.fr • 01 47 63 06 37 • www.nutrimarketing.eu