



# Choisir ses huiles

Etes-vous déjà resté perplexe devant la panoplie d'huiles de cuisine proposée en magasin ? La diététique recommande celle-ci, une recette de cuisine celle-là... et votre beau-père ne jure que par l'huile de noix. Et vous ? Visite guidée.

## LE POINT SANTÉ

### Les acides gras

Toutes les huiles sont riches en vitamines et en acides gras (AG). Ceux-ci sont de trois types :

> Les polyinsaturés : les oméga 3 (poisson, colza, noix) et les oméga 6 (tournesol, carthame) en font partie. Ils interviennent dans la structure des membranes cellulaires et réduisent les risques cardiovasculaires.

> Les monoinsaturés : c'est par exemple l'acide oléique, abondant dans l'huile d'olive. Ils sont bons pour le système cardiovasculaire.

> Les saturés : ils résident dans le beurre, la crème, les graisses animales, mais aussi dans les huiles de palme et de coco. Ils augmentent les risques cardiovasculaires.

### Les huiles végétales hydrogénées

Ces huiles figurent souvent parmi les ingrédients des aliments industriels (biscuits, pâtes à gâteau, chips, glaces, soupes, plats précuisinés...). Il s'agit en général d'huiles bon marché (palme ou coprah), qu'on a additionnées d'hydrogène afin de les durcir à température ambiante. Les acides gras *trans* ainsi obtenus contribuent joyeusement au surpoids et aux maladies cardiovasculaires.

### Règles d'or

> Pour satisfaire aux besoins de notre corps, il est conseillé de combiner 3 types d'huiles : une huile raffinée pour la cuisson à haute température et deux huiles pressées à froid pour l'assaisonnement et la cuisson à basse température. La pression à froid permet de conserver toutes les propriétés des fruits d'origine. Une huile raffinée se conserve mieux et peut être chauffée, mais elle a perdu une bonne part de sa valeur nutritionnelle.

> Éviter les huiles hydrogénées et limiter la consommation d'huile à 4 à 6 cuillères à café par jour.

> **Privilégier les produits locaux et bio** : c'est le meilleur choix pour la santé et l'environnement.

## Olive

On obtient l'huile d'olive, symbole de la cuisine méditerranéenne, en pressant le fruit des oliviers. 40 kg d'olives donnent 8 litres d'huile.

**Environnement** : La culture traditionnelle de l'olivier est un modèle de durabilité. Malheureusement, en subventionnant massivement les producteurs d'huile d'olive, la Commission européenne les a encouragés à intensifier et à irriguer leurs exploitations. Résultat ? L'érosion des sols et le manque d'eau affectent aujourd'hui de vastes régions d'Espagne, du Portugal, de Grèce et d'Italie.

**Propriétés** : Contient 75% d'AG monoinsaturés (acide oléique), 8% d'oméga 6, vitamines A, E et K, 15% d'AG saturés. Facile à digérer.

**Cuisine** : Parfums différents selon l'origine. S'utilise à froid comme à chaud (180 °C au maximum).



## Arachide

Cousines du haricot, les arachides ont été domestiquées et sélectionnées par les Indiens d'Amérique du Sud. Aujourd'hui, les cacahouètes sont produites dans toutes les régions tropicales.

**Environnement** : Dans les pays du Sahel, comme le Sénégal, l'expansion de la monoculture d'arachide est en grande partie responsable de la désertification et de l'abandon des cultures traditionnelles (sorgho et millet).

**Propriétés** : 55% d'AG monoinsaturés et 25% d'oméga 6. C'est, après l'huile de graines de courge, l'huile la plus riche en AG saturés. Allergène.

**Cuisine** : S'utilise à froid et à chaud. Idéale pour la friture car elle supporte des températures élevées (230 °C).



Ne videz pas vos vieilles bouteilles d'huiles végétales dans l'évier ou au jardin. Apportez-les plutôt à la déchetterie !

## Colza

Plante de la famille du chou, le colza est principalement cultivé dans les zones tempérées fraîches. L'huile est extraite des graines.

**Environnement** : Outre sa valeur d'oléagineux, le colza donne des fleurs pour les abeilles et du fourrage pour les animaux. C'est un bon engrais vert et il est utilisable comme biocarburant. Sa culture est toutefois gourmande en engrais, dont une grande partie se dégrade en gaz à effet de serre. Produite chez nous, l'huile de colza n'engendre par contre pas de transports longs, donc coûteux en énergie.

**Propriétés** : Riche en AG monoinsaturés (55%) ainsi qu'en oméga 3 et 6. Seulement 11% d'AG saturés.

**Cuisine** : S'utilise à froid ou très légèrement chauffée. Goût neutre. Aussi bénéfique que l'huile d'olive, et bien moins chère.



## Tournesol



Originaire d'Amérique du Nord, le tournesol a débarqué en Europe au XVI<sup>e</sup> siècle. Sa culture s'est particulièrement développée en Russie. Les graines contiennent près de 50% d'huile.

**Environnement** : Comme celles de colza et d'olive, l'huile de tournesol est produite en Europe, ce qui limite les problèmes de transport. L'intensification de cette culture, liée à l'essor des biocarburants, risque toutefois de poser de graves problèmes environnementaux : disparition des jachères, érosion et pollution des sols, irrigation, etc.

**Propriétés** : 65% d'oméga 6, 12% d'AG saturés, très riche en vitamine E.

**Cuisine** : Léger goût de noisette. S'utilise à froid ou chauffée (180 °C au maximum).

## Noix

Les noyers sont originaires des Balkans et de l'Asie du Sud-Ouest. Promue par les Romains, leur culture s'est étendue dans toutes les régions tempérées et s'est particulièrement bien développée en France. 36 kg de cerneaux de noix pressés à froid donnent 20 litres d'huile.

**Environnement** : Les producteurs de noix du Périgord et de la région de Grenoble ont réussi à se professionnaliser sans trop dénaturer le caractère traditionnel de leur production. Les noyers menés en vergers hautes-tiges y sont au bénéfice d'une AOC. Privilégier dans tous les cas une production locale. Les noix originaires de Chine ou des Etats-Unis sont à bannir de nos paniers.

**Propriétés** : 12% d'oméga 3 et plus de 50% d'oméga 6. Seulement 9% d'AG saturés. Très riche en protéines.

**Cuisine** : Arôme délicat, s'utilise uniquement à froid. S'oxyde rapidement.



## Palme

Huile cachée de nos aliments et de nos cosmétiques, l'huile de palme est incluse, sous forme naturelle ou hydrogénée, dans une multitude de produits industriels. Au niveau mondial, c'est la deuxième huile de consommation après celle de soja.

Originaire d'Afrique de l'Ouest, le palmier à huile est cultivé à très grande échelle en Malaisie et en Indonésie depuis les années 50. Sa culture intensive a déjà provoqué la destruction par le feu de plusieurs millions d'hectares de forêt tropicale. De nombreux peuples indigènes et leur environnement sont directement menacés par cette exploitation frénétique qui anéantit aussi les sols. Les Penans de Bornéo en font partie.

Comme la demande mondiale en huile de palme ne cesse de croître, il est urgent de trouver des solutions à ce désastre écologique. C'est le défi qu'a lancé le WWF en instituant en 2004 une «Table ronde sur la production durable de l'huile de palme». Plusieurs gros importateurs, comme Bodyshop (UK), Unilever (NL), Coop et Migros (CH) jouent le jeu et garantissent déjà une huile durable dans leurs produits.

