

Compte rendu de l'émission « Palme, une huile qui fait tâche » de France 5 diffusée le 02/06/2013

- Présent quasiment partout.
- Pourtant beaucoup de gens ignorent à quel point ils en consomment souvent.
- Malgré tout, sa mauvaise presse a eu deux effets majeurs :
 - D'une part, minoritaire, certains produits ont fait le pas vers l'« ère sans huile de palme » et se sont alors en général tournés vers des alternatives tel que le colza, l'huile d'olive ou de tournesol.
 - D'une autre part, cela a, malheureusement, suscité les industriels à écrire sa mention de plus en plus petit ou à jouer des tours de passe-passe afin d'éviter à avoir à l'indiquer clairement (je re-mentionnerais ça plus tard).

Alors l'huile de palme c'est quoi ? Quels sont ses bénéfices mais surtout ses inconvénients ?

Avantages et inconvénients

En réalité, elle a très peu d'avantages.

La majorité d'entre eux reviennent uniquement à l'industrielle. Elle lui coûte peu et est plus facile à manier que ces concurrents (eux, moins nocifs / voire bénéfiques pour la santé) car à l'état solide à température ambiante.

Les autres avantages naturels de l'huile de palme (le bêta-carotène, ...), eux, sont tous détruits lors du raffinage en usine, la réduisant à une simple graisse.

Des études ont aussi démontré qu'elle était un facteur de risques cardiovasculaires car elle crée des bouchons dans les artères du cœur. (Elle contient beaucoup d'acides gras saturés)

Enfin, la faune et la flore (et donc l'habitat naturelle d'espèces menacées tel que l'orang-outan), y compris la forêt des arbres millénaires de l'Amazonie sont détruits à fin de pouvoir planter des hectares et hectares de cette plante (le palmier n'étant, en fait, pas un arbre). (déforestation massive : en indonésie, toutes les minutes l'équivalent de 6 terrains de football disparaît)

Des centaines de cas d'abus de propriétés ont également été reportés (au moins 325 cas), les gros industriels détruisant et occupant illégalement des terrains qui jadis appartenaient aux indigènes, eux, impuissants face à de tels puissances. Le tout souvent savamment orchestré avec la complicité de l'état (entre autres) et cela sûrement dû à de puissants lobbys.

En effet, l'huile de palme est, à ce jour, l'huile la plus utilisée au monde.

Il est pourtant possible, et conseillé, d'éviter (et ce autant que possible) la consommation de toutes formes d'huile de palme ou dérivés.

Car oui, l'huile de palme se cache un peu partout et souvent sous des noms trompeurs :

- Celui dont vous devez le plus vous méfier : « huile végétal » or « origine végétal ». En effet, les industriels ne sont toujours contraints à devoir spécifier l'huile utilisée. Mais, étant donné sa mauvaise presse, si l'huile utilisée n'est pas spécifiée, vous pouvez bien penser qu'il s'agit de la fameuse huile de palme (sinon ils l'indiqueraient fièrement ! Évidemment!)
- Le bêta-carotène peut également être un dérivé possible de l'huile de palme.
- L'émulsifiant E471 peut également aussi être un dérivé possible de l'huile de palme.
- Dans les cosmétiques, elle est beaucoup plus difficile à reconnaître sans s'y connaître en

chimie et/ou contacté les producteurs. Quelques noms :

- ammonium sulfate (?)
- glycérine
- citrate
- loride alcool (?), dérivé probable
- tocophérol (?) peuvent d'être d'origine végétale

- Pour plus de détails, n'hésitez pas à consulter le blog « vivre sans huile de palme »

En Europe, environ 25 % de l'huile de palme est présente sous formes de produits dérivés (émulsifiants, colorants (donc méfiez-vous en aussi), ...),

Attention, à mon grand regret, l'huile de palme est aussi parfois présente dans les produits dits « Bio ».

Également présents dans les produits ménagers ou dans certains cosmétiques.

L'huile de palme est surtout présente dans les produits industriels transformés : Privilégiez des produits naturels, frais, simples, des légumes, des fruits, ... En faisant cela, il est relativement facile de se passer de l'huile de palme.

De plus, l'huile de palme rend accro et il devient difficile d'être déconditionné après plusieurs années de sa consommation.

Alors pourquoi il y en a-t-il tant dans nos plats et produits que nous consommons ? Car les industriels cherchent à toujours flatter nos sens de plus en plus, en rajoutant du gras, du sucre, des exhausteurs de goût, le tout afin de faire vendre leur produits, évidemment.

La différence de prix au final est minime (si pas inexistante) (pas pour eux qui font des gains énormes vu les quantités vendues, ils font tout pour gagner le moindre centime) mais au final, c'est un prix que vous devez faire sur votre santé : Ce que vous ne payez pas en euro lorsque vous achetez des produits contenant de l'huile de palme, c'est votre santé.

(Ceci étant dit, je doute fortement que les industriels ont vraiment baissés leur prix car ils utilisent un matériaux moins coûteux pour eux. Vous vous souvenez ? Ils cherchent le profit à tout prix, pas autre chose)

Également présent dans certains agrocarburants (comme le Diesel).

Méfiez-vous de la RSPO aussi, soit disant huile de palme durable, soit disant éthique (si seulement c'était vrai, mais ça n'enlève de toutes façons pas l'aspect sanitaire!!). Cela n'est que du « green-washing », en fait, il s'agit toujours de l'exploitation des petits planteurs.

Utilisation massive de Gramoxon, désherbant chimique très dangereux (à base de paraquat, même interdit en France et au US), sur ces plantations dites RSPO.

Qui plus est, les travailleurs devant utiliser ces produits sont non protégés et exposés.

Contaminations des terres/eaux/... (également destruction de la faune animale, des poissons, ...).