

UN PEU D'HISTOIRE

L'huile de palme est une matière grasse utilisée depuis des siècles pour cuisiner en Asie (Thaïlande, Inde, Chine...) et dans les pays de l'Afrique tropicale. Elle est obtenue par pressage de la chair du fruit du palmier à huile (l'huile de palmiste étant elle extraite du noyau du fruit).

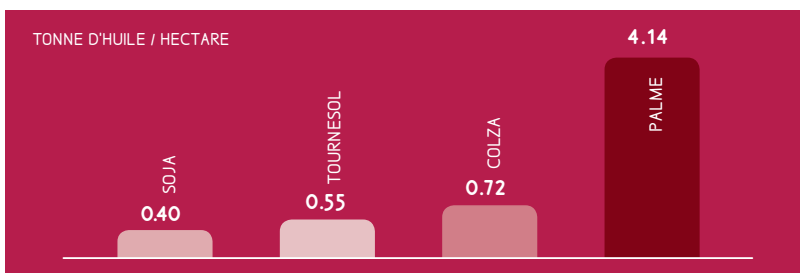
85% de la production mondiale d'huile de palme provient d'**Indonésie et de Malaisie**. On cultive le palmier à huile également en **Afrique** (Nigéria, Cameroun, Côte d'Ivoire) et en **Amérique du Sud** (Colombie, Équateur, Brésil). **Le palmier produit entre 45 et 50 litres d'huile par an, durant 25 à 30 ans.** A surface égale, **une plantation de palmiers à huile produit 8 fois plus d'huile qu'un champ de soja et 6 fois plus qu'un champ de colza.**



L'huile de palme s'est imposée au début des années 1980 du fait de sa **grande disponibilité** sur le marché mondial des huiles végétales (première huile produite au monde), de son **faible prix** et surtout de ses **caractéristiques fonctionnelles** liées à sa composition particulière (**stabilité, fonction solide...**).

En effet, sa texture semi-solide permet d'éviter le recours à l'hydrogénation, un processus conduisant à l'apparition d'Acides Gras Trans dont les effets sont reconnus néfastes sur la **santé**.

RENDEMENT LE PLUS IMPORTANT DE TOUS LES OLÉAGINEUX



Source : huiledepalmedurable.org

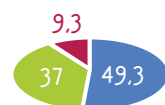
HUILE DE PALME ET NUTRITION

L'huile de palme a un **profil lipidique composé d'environ 50% d'acides gras saturés, 40% d'acides gras mono insaturés et 10% d'acides gras poly-insaturés.**

L'huile de palme est semi-solide à température ambiante de par son contenu élevé en acide gras saturés.

Effectivement, plus un corps gras contient des acides gras saturés, plus **il sera solide à température ambiante comme, par exemple, le beurre qui contient plus de 50% d'acides gras saturés.**

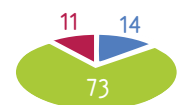
Huile de palme
en grammes
pour 100g



Beurre
en grammes
pour 100g



Huile d'olive
en grammes
pour 100g



■ Acides gras saturés ■ Acides gras mono insaturés
■ Acides gras insaturés

Source : Informationsnutritionnelles.fr
(Table Ciqual 2013 - Ce sont des moyennes qui peuvent différer selon les marques et la nature des matières premières).

L'huile de palme est également riche en vitamine E. [Ses propriétés physiques et organoleptiques](#) sont les suivantes :

- ▶ Son goût est **neutre**.
- ▶ Elle se conserve bien : **pas de rancissement** (moins d'utilisation de conservateurs).
- ▶ Elle est **solide à température ambiante et stable à la cuisson**, ce qui limite le recours à l'hydrogénation et donc la formation d'Acides Gras Trans.
- ▶ Ses **propriétés physiques (dureté, consistance et plasticité)** confèrent aux aliments des textures particulières comme **l'onctuosité, le fondant**, mais facilitent aussi **certaines process de fabrication** (ex : pâte feuilletée et biscuits).

QU'EN EST-IL DE SA CONSOMMATION ?

Dans la consommation d'huile des Français, l'huile de palme n'arrive qu'au 5^{ème} rang. Elle représente 3,7% de la consommation totale en matières grasses et 4,4% de l'apport quotidien en acides gras saturés soit 2,8 g par jour pour un adulte.

« Comportements et Consommations alimentaires en France CCAF 2013 ». Source Credoc 2013

L'huile de palme importée en France représente 0,1% de la production mondiale. Les entreprises agroalimentaires utilisent 1/3 des importations d'huile de palme avec d'autres secteurs comme la cosmétique, la chimie.

QUE DIT LA RÉGLEMENTATION ?

Depuis le 13 décembre 2014, le [règlement Information du consommateur UE N° 1169/2011](#), dit règlement Inco rend obligatoire l'indication de **l'origine végétale des huiles et matières grasses** (olive, colza, palme...) dans la **liste des ingrédients** ainsi que la teneur **en acides gras saturés dans le tableau nutritionnel** :



Valeurs Nutritionnelles	pour 100g	par portion de 280g	% des AQR* par portion
Energie	546 kJ 131 kcal	1530 kJ 366 kcal	18 %
Matières grasses dont acides gras saturés	7 g 2,5 g	20 g 7 g	29 % 35 %
Glucides dont sucres	8,2 g 0,9 g	23 g 2,5 g	9 % 3 %
Fibres alimentaires	1,5 g	4,2 g	
Protéines	8 g	22 g	44 %
Sel	0,61 g	1,7 g	28 %

* Apports Quotidiens de Référence pour un adulte type (8400 kJ /2000 kcal). Ce plat cuisiné contient 366 kcal pour une portion de 280 g. Déjeuner et dîner devraient respectivement couvrir 40 et 30% de vos besoins journaliers.

HUILE DE PALME ET ENVIRONNEMENT : PAS DE RÉGLEMENTATION MAIS DES ENGAGEMENTS VOLONTAIRES

- Créée en 2004 sous l'égide du WWF, la [RSPO](#) (Roundtable on Sustainable Palm Oil) est la seule organisation internationale à proposer, à ses membres, une certification claire avec un cadre défini et des solutions pratiques, **pour garantir la culture d'une huile de palme durable** assurant la **protection de l'environnement, des forêts primaires et une juste redistribution des richesses issues des palmiers à huile au niveau local.**



En 2016, la RSPO a lancé une démarche volontaire, **RSPO Next**, reposant sur **des critères plus stricts** : absence de déforestation, protection de toutes les tourbières, gestion des émissions de gaz à effet de serre, interdiction d'utiliser **du paraquat** (pesticide herbicide), renforcement de la transparence et de la traçabilité.

- Créée en 2013, **l'Alliance Française pour une Huile de Palme Durable est un groupement** d'entreprises et d'organisations professionnelles dont **l'objectif est de développer, puis généraliser, l'utilisation de l'huile de palme durable.**



A ce titre, les membres de l'Alliance s'approvisionnent exclusivement en huile de palme certifiée RSPO depuis 2015. Ils visent des **conditions encore plus strictes pour 100% de leurs approvisionnements d'ici 2020.** L'Alliance a pour mission d'**informer sur la filière durable** de l'huile de palme, **d'échanger avec l'ensemble des parties prenantes** pour permettre la généralisation de cette filière et **d'accompagner ses membres** dans la concrétisation de leurs engagements.

[Retrouvez ici le rapport 2015](#)

POUR EN SAVOIR PLUS

[Etat des lieux : présentation et clés pour comprendre](#)

(Fonds Français Alimentation & Santé 2012)



[CIRAD \(Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement\) : Questions /Réponses](#)

