



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Huile de palme : des gras saturés d'origine végétale



■ Il est recommandé d'utiliser des huiles végétales, comme l'huile d'olive.

La plupart des huiles végétales sont constituées de gras polyinsaturés, des matières grasses qui réduisent considérablement le risque de maladies du cœur. Mais attention : certaines huiles végétales utilisées par l'industrie alimentaire contiennent de grandes quantités de gras saturé qui peuvent contrecarrer ces bénéfices. C'est notamment le cas des huiles de palme et de palmiste.

SATURÉS VS INSATURÉS

Plusieurs études ont montré que la nature des gras de l'alimentation exerce une grande influence sur l'incidence des maladies du cœur. Par exemple, la consommation de gras polyinsaturés, principalement présents dans les huiles végétales, les noix, les graines ainsi que les poissons gras comme le saumon, est associée à une diminution du risque de ces maladies. À l'inverse, un apport élevé en graisses saturées (beurre et autres produits laitiers complets) augmente le risque de problèmes cardiaques de par leur augmentation du cholestérol sanguin et leur action pro-inflammatoire. C'est pour ces raisons que l'on recommande d'utiliser les huiles végétales (comme l'huile d'olive par exemple) comme principale source de gras alimentaire et de limiter autant que possible la consommation de gras saturés.

GRAS INDUSTRIELS

Les matières grasses donnent de la saveur et une onctuosité aux aliments (propriétés organoleptiques) et sont, par le fait même, des ingrédients privilégiés dans plusieurs produits alimentaires industriels, en particulier ceux fabriqués par l'industrie de la malbouffe. Cependant, un des problèmes auquel l'industrie doit faire face est la grande sensibilité des matières

grasses à l'oxydation. Les bons gras polyinsaturés, par exemple, sont particulièrement sensibles à cette oxydation, menant à un rancissement qui réduit considérablement la durée de vie des aliments.

Pour contourner cette limitation, les acides gras polyinsaturés ont, pendant longtemps, été hydrogénés par des procédés industriels; ils deviennent alors résistants à l'oxydation et peuvent se conserver très longtemps. Malheureusement, on sait maintenant que cette réaction provoque la formation de gras « trans », des gras très nocifs qui causent des dommages aux cellules et augmentent considérablement le risque de maladies cardiaques. Une des préoccupations de l'industrie est donc de trouver un moyen d'incorporer aux aliments des gras qui résistent à l'oxydation tout en évitant la présence de gras trans.

HUILES DE PALME ET DE PALMISTE

C'est dans ce contexte que les huiles extraites du palmier à huile (*Elaeis guineensis*) sont devenues au fil des années des ingrédients omniprésents de l'alimentation industrielle. Deux huiles sont tirées de cette plante : l'huile de palme, qui est extraite de la pulpe du fruit et l'huile de palmiste, dérivée des graines. Le rendement d'extraction de ces huiles est très élevé et fait en sorte qu'elles sont très peu coûteuses, un avantage important pour l'industrie alimentaire.

La principale caractéristique de ces deux huiles est leur contenu élevé en gras saturés : l'huile de palme contient 50 % de gras saturés tandis que cette proportion atteint 82 % dans l'huile de palmiste. C'est davantage que le gras de porc ! Cette forte proportion de gras saturé fait en sorte qu'elles sont semi-solides à la température ambiante, une propriété fort utile pour améliorer la texture de biscuits, gâteaux et autres produits. Mais le plus important est que

la forte quantité de graisses saturées fait en sorte que ces gras sont beaucoup plus résistants à l'oxydation et améliorent considérablement la durée de conservation des aliments.

PRÉFÉRABLES AUX GRAS TRANS ?

Bien que l'élimination des gras trans par l'industrie soit une étape positive, il reste que leur remplacement par les huiles de palme et de palmiste n'est pas sans effet sur la santé. D'une part, comme toutes les sources de gras saturés, ces huiles augmentent les taux de cholestérol sanguin et sont peu recommandables pour la santé cardiovasculaire. De plus, les fabricants ne sont pas tenus d'indiquer la présence d'huile de palme dans les produits, celle-ci figurant le plus souvent dans sous la mention « d'huile végétale ». Les consommateurs peuvent donc être enclins à consommer exagérément de tels produits et ainsi augmenter leur apport en gras saturés, tout en croyant que les gras qu'ils contiennent sont polyinsaturés et donc bons pour la santé.

Enfin, il est impossible de passer sous silence l'impact dévastateur de la culture intensive du palmier à huile, en particulier en Indonésie : presque deux millions d'hectares de forêt tropicale sont détruits chaque année pour cette culture, une déforestation impitoyable qui a des conséquences écologiques désastreuses pour un environnement déjà fragile et qui menace d'extinction des espèces aussi rares que le tigre et les orangs-outans de Sumatra et de Bornéo.

Qu'ils contiennent ou non des gras trans, il est donc préférable de se méfier des produits alimentaires contenant des matières grasses qui peuvent se conserver à température ambiante pendant plusieurs semaines et même parfois plus longtemps. Ce qui est profitable pour la santé financière de l'industrie ne l'est pas forcément pour la vôtre...

RECETTE ANTICANCER

SOUPE AUX TOMATES, AUX POMMES ET À LA LIVÊCHE

2 c. à s.	de beurre
1	oignon, émincé
500 g	(3 1/3 tasses) de tomates mûres, pelées, épépinées et coupées en cubes
4	pommes Red Delicious, en cubes
125 g	(1 tasse) de feuilles de livèche fraîche
1,25 litre	(4 1/2 tasses) de bouillon de poulet
Sel et poivre du moulin	

1. Chauffer le beurre dans une grande casserole et faire revenir les oignons à feu moyen.
2. Ajouter les tomates, les pommes et la livèche. Cuire de 2 à 3 min en remuant.
3. Verser le bouillon et laisser mijoter 30 min.
4. Passer la soupe au mélangeur à main ou au mélangeur.
5. Saler et poivrer au goût.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

JEAN-PIERRE CLOUTIER, CHEF PROPRIÉTAIRE DU CAFÉ-RESTAURANT DU MUSÉE À QUÉBEC



Tiré du livre :