

Section : Sciences

Justine Fontaine 4-42

Écrit le 8 mars

Temps de lecture : 4 minutes

Bref, l'huile de palme...

Depuis plusieurs centaines d'années, l'être humain s'est trouvé une passion pour ce qui attrait à l'alimentation, autant pour ses attraits et ses bienfaits que pour sa variété. Puis, nous avons commencé à la modifier, la

Depuis plusieurs centaines d'années, l'être humain s'est trouvé une passion pour ce qui a trait à l'alimentation, autant pour ses attraits et ses bienfaits que pour sa variété. Puis, nous avons commencé à la modifier, la raffiner, la transformer, y ajouter des agents de conservation... Aujourd'hui, nous ne savons même plus de quoi est composé vraiment ce que nous avons dans notre assiette. Cependant, l'un des aliments les plus populaires ces temps-ci, c'est l'huile de palme et ses dérivés. Malgré tout, la question reste : pourquoi cette huile est-elle si controversée? Plusieurs faits et raisons pourraient répondre à cette interrogation, mais les plus importants resteront ses conséquences sur notre santé et sur celle de notre belle planète bleue.



Depuis plusieurs centaines d'années, l'être humain s'est trouvé une passion pour ce qui a trait à l'alimentation, autant pour ses attraits et ses bienfaits que pour sa variété. Puis, nous avons commencé à la modifier, la raffiner, la transformer, y ajouter des agents de conservation... Aujourd'hui, nous ne savons même plus de quoi est composé vraiment ce que nous avons dans notre assiette. Cependant, l'un des aliments les plus populaires ces temps-ci, c'est l'huile de palme et ses dérivés. Malgré tout, la question reste : pourquoi cette huile est-elle si controversée? Plusieurs faits et raisons pourraient répondre à cette interrogation, mais les plus importants resteront ses conséquences sur notre santé et sur celle de notre belle planète bleue.

Pour commencer, il est vrai de dire que l'huile de palme a divers effets sur notre métabolisme. Par contre, ils ne sont pas tous mauvais, loin de là. À l'origine, cette huile contient beaucoup de lipides ou gras, répertoriés en deux grandes familles : saturés et insaturés (mono-insaturés et polyinsaturés). Ce qui inquiète beaucoup les consommateurs, ce sont les gras saturés présents à $\pm 50\%$. Déjà là, le terme gras saturé fait peur puisqu'on nous a toujours dit que c'était un mauvais gras et qu'il ferait augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. Et si ce n'était pas totalement vraiment ? Plusieurs études et analyses ont tenté d'éclaircir ce sujet sans vraiment être capable d'énoncer des résultats clairs et précis. On présumerait par contre que les gras saturés d'origine végétale seraient moins néfastes que ceux d'origine animale. Ensuite, il y a les gras insaturés que l'on regroupe ici en deux catégories : les mono-insaturés et les polyinsaturés. Au niveau des mono-insaturés, présents à $\pm 37\%$, l'acide oléique y est l'acide gras en prédominance. Cet acide se résume à avoir la capacité de diminuer le taux de mauvais cholestérol (LDL) dans le sang. Puis, pour les gras polyinsaturés, présents à $\pm 9\%$, c'est l'acide linoléique qui y est le plus présent. Cet acide, faisant partie des oméga-6, est essentiel dans notre alimentation puisqu'il contribue à la fabrication des cellules, au bon fonctionnement du système immunitaire ainsi qu'à la réduction de maladies cardiovasculaires. Cependant, l'aspect le plus important de l'huile de palme brute est qu'elle ne contient pas de gras trans, gras servant à diminuer le taux de bon cholestérol (HDL) et à augmenter le taux de mauvais cholestérol (LDL). Seulement, c'est en raffinant et en hydrogénisant l'huile pendant les procédés industriels que les gras trans s'y forment et la rendent mauvaise. Les industries veulent transformer ce produit pour lui enlever sa couleur de base, le rouge, ainsi que son odeur.

Suite

Néanmoins, en imposant ces transformations, on y élimine aussi certaines vitamines naturellement présentes, telle que la vitamine A. Donc, à l'état brut, l'huile de palme n'est pas si dangereuse pour la santé comparativement au moment où elle a été transformée.

Ensuite, il est évident que le palmier à huile cause énormément de dommages à l'environnement ainsi qu'à la biodiversité. Au départ, cet arbre est originaire des pays d'Afrique de l'Ouest et y est cultivé dans des zones tropicales humides. Les fruits qu'il produit sont très importants pour la population locale puisqu'ils peuvent entre autres empêcher les carences en vitamine A ainsi qu'être utilisés comme source de gras principal. Cependant, de nos jours, sa production est principalement assurée à $\pm 85\%$ par l'Indonésie et la Malaisie, mais également par plusieurs autres régions tropicales. Le problème avec sa production, c'est son coût, il représente le coût le plus bas de toutes les huiles végétales et c'est ce qui attire bien des compagnies qui veulent

remplacer les graisses animales par des végétales. Cela dit, la demande est extrêmement élevée, ce qui amène une surexploitation et des grandes conséquences.

D'abord, il faut installer les plantations, il arrive souvent que l'on incendie des forêts complètes afin de leur faire de la place. En brûlant ce que plusieurs appellent les poumons de la Terre, non seulement cela produit une quantité massive de CO₂ et des gaz à effet de serre détruisant la couche d'ozone, mais cela amène également les paysans, les populations autochtones et plusieurs autres espèces animales, comme l'orang-outang, à la brutale expulsion de leur milieu de vie. Ainsi, on provoque la disparition éminente de plusieurs spécimens. De plus, on craint



qu'avec la disparition de ce précieux écosystème, il pourrait y avoir des proliférations d'insectes et de bactéries dangereuses pour l'homme, normalement éliminés par les orangs-outans et d'autres animaux. Au final, les conséquences de l'huile de palme affectent énormément le climat, avec sa production en dioxyde de carbone, et la biosphère en plusieurs points.

Pour conclure, il n'est pas évident d'affirmer que l'huile de palme est nocive à 100% lorsque retrouvée dans notre alimentation et ce, encore moins lorsqu'elle est à l'état naturel. Par contre, les effets sur notre planète et sur la biodiversité sont évidents : accélération du réchauffement climatique et disparition considérable de maintes espèces vivantes. Cela résume brièvement pourquoi cette huile est un sujet bien débattu, mais qu'en est-il des autres aliments en surproduction comme le maïs ?

Suite

Sources :

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=huile_de_palme_nu

https://fr.wikipedia.org/wiki/Huile_de_palme#Production

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/779415/alimentation-huile-palme-sante-gras-sature>

<https://www.canalvie.com/recettes/l-huile-de-palme-est-elle-aussi-nocive-qu-on-le-dit-1.2034881>

<https://alimentation.ooreka.fr/astuce/voir/687621/acide-oleique>

<https://alimentation.ooreka.fr/astuce/voir/687597/acide-palmitique-ou-hexadecanoique>

<https://fr.myprotein.com/thezone/complements-alimentaires/acide-linoleique-quest%E2%80%90ce-que-cest-bienfaits-sources/>

<https://www.extenso.org/article/les-gras-satures-et-leur-impact-sur-les-maladies-cardiovasculaires/>

<https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation/les-faits-sur-les-gras-trans>

https://controverses.minesparis.psl.eu/public/promo13/promo13_G10/www.controverses-minesparistech-2.fr/_groupe10/indexe2e5.html?page_id=51

https://fr.wikipedia.org/wiki/Palmier_%C3%A0_huile

<https://www.sauvonslaforet.org/themes/l-huile-de-palme#start>

<https://www.geo.fr/environnement/huile-de-palme-ses-veritables-consequences-sur-lenvironnement-193387#:~:text=En%20exploitant%20les%20zones%20foresti%C3%A8res,gaz%20%C3%A0%20effet%20de%20serre.>

<https://www.greenfacts.org/fr/palmier-huile-biodiversite/index.htm>