

LES HUILES ALIMENTAIRES

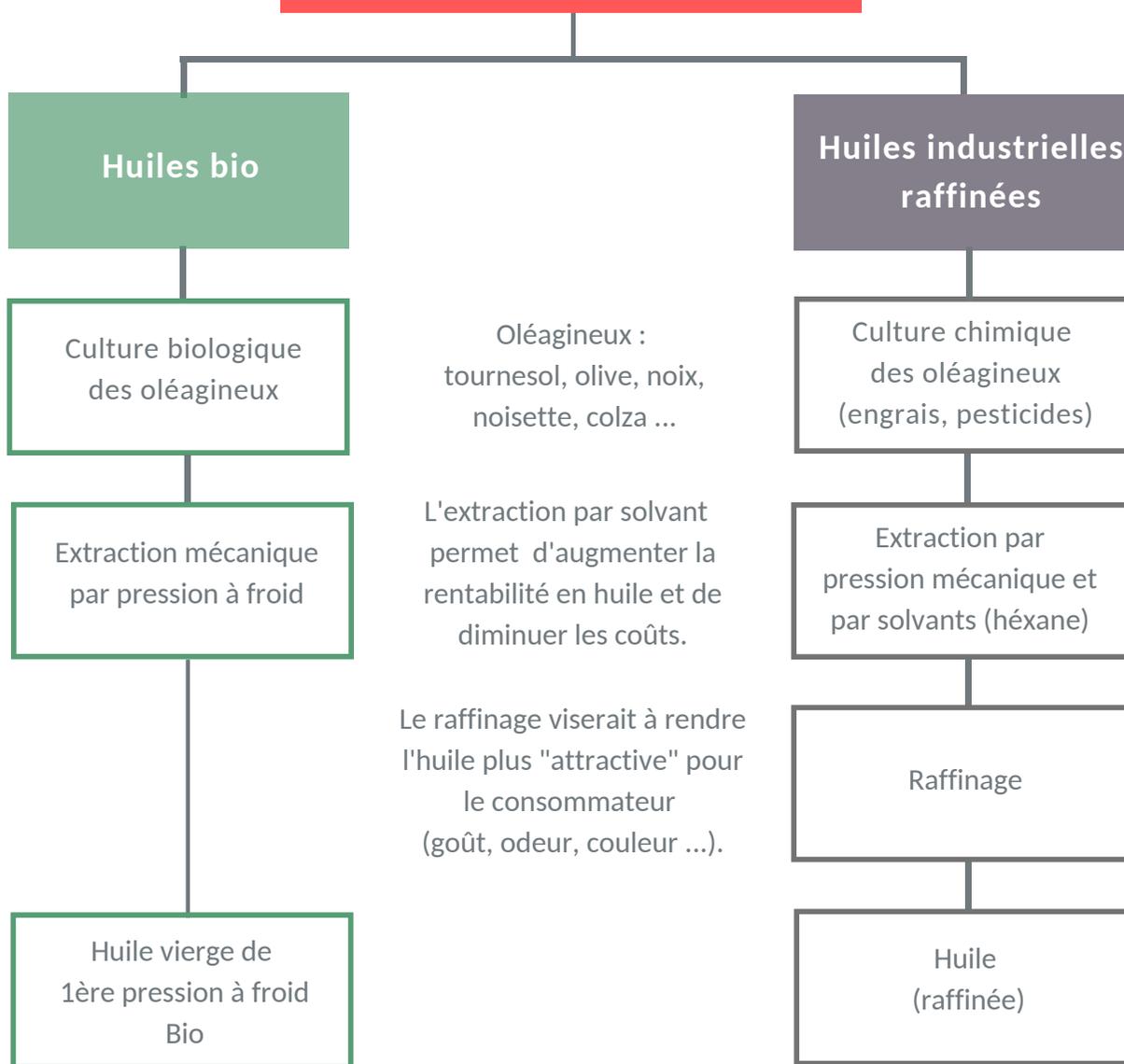
A close-up photograph of a glass pitcher filled with golden olive oil. The pitcher is set on a wooden surface. In the foreground, there are fresh green basil leaves and a portion of a red tomato. The lighting is warm and focused on the oil, creating a soft glow.

QUELLES DIFFÉRENCES
ENTRE UNE HUILE BIO
ET UNE HUILE INDUSTRIELLE?

Par Delphine Adnet,
Naturopathe à Toulouse

LA FABRICATION DES HUILES ALIMENTAIRES

LES HUILES VEGETALES



EXTRACTION A L'HEXANE

L'héxane est un solvant inflammable et toxique qui provient de la distillation du pétrole ou du gaz naturel. Le mélange huile-solvant est chauffé à 30° pour faire évaporer l'héxane. Il en reste environ 1 mg pour 1L d'huile.

LES ETAPES DU RAFFINAGE

- Ajout d'acide phosphorique
 - Neutralisation à la soude
 - Décoloration
 - Désodorisation par chauffage à 200°C
 - Ajout de colorant
 - Ajout de vitamine de synthèse
- Les étapes varient en fonction de la qualité commerciale escomptée.

LES MENTIONS D'ETIQUETAGE SUR LES BOUTEILLES D'HUILES ALIMENTAIRES

COMMENT S'Y RETROUVER AVEC LES MENTIONS?

Décret n° 2008-184
du 26 février 2008

PAS DE MENTION ou simplement "HUILE DE ..."

Toutes les huiles sans mention ou avec seule mention "Huile de ..." subissent :

- Des opérations d'extraction (chimiques avec de l'hexane essentiellement) et
- Des opérations de raffinage (traitements chimiques après extraction)

"HUILE DE 1ERE PRESSION A FROID"

- Huile obtenue sans procédé thermique (donc par procédés mécaniques). Une huile de « pression à froid » peut ensuite subir un raffinage. C'est la mention « huile vierge de ... » qui assure l'absence de traitement chimique (solvant) et de raffinage.

"HUILE VIERGE DE ..."

Les huiles vierges sont obtenues :

- Uniquement par procédé mécanique
- Sans traitement chimique
- Sans raffinage

"HUILE HYDROGENEE"

Elle est obtenue en faisant réagir l'huile avec de l'hydrogène, en présence de nickel, à température et pression élevées. L'hydrogénation permet de solidifier des huiles liquides afin de les stocker, Elle sert à fabriquer les margarines.

UNE
"HUILE VIERGE" DE
"1ÈRE PRESSION À FROID",
BIO EST LA SEULE
GARANTIE D'UNE
HUILE DE QUALITE

OÙ SE CACHENT LES HUILES INDUSTRIELLES?

Les huiles raffinées et hydrogénées servent à la préparation de nombreux produits prêts à la consommation, et également dans la restauration ou à la maison (huiles pour cuisiner).

Les enfants sont les premiers exposés avec la gamme d'aliments industriels qui leur est destinée.



NOMS DES ADDITIFS À BASE D'HUILES INDUSTRIELLES

- E471, E472 (a,b, c, d,e,f), E473, E474, E475, E476, E477, E479
- ou sous les noms :
Mono et diglycérides d'acides gras et esters d'acides gras

SANS CODIFICATION, AVEC ÉCRIT :

- Graisse hydrogénée
- Huile de ...
- Huiles végétales
- Graisse végétale



Les additifs E471 à E479 ne sont pas autorisés dans la filière d'alimentation bio.

Par Delphine ADNET

LES IMPACTS SUR LE CORPS HUMAIN

Les huiles alimentaires fournissent au corps des acides gras qui ont plusieurs rôles : source d'énergie, composants des membranes cellulaires (cerveau, système nerveux ...), précurseurs des acides biliaires, des hormones, des régulateurs anti-inflammatoires et cardiovasculaires.

Parmi tous les acides gras, les omégas 3 et 6 doivent être apportés par la nourriture chaque jour.

Précieux pour le corps à l'état naturel, ils sont sensibles à tous les procédés qui les chauffent ou les transforment.



Par Delphine ADNET



Les procédés industriels modifient la qualité nutritive des huiles alimentaires.

- L'extraction à l'héxane laisse des **résidus dans l'huile**. Ce solvant n'est pas métabolisé par le corps et n'est pas éliminé. Il s'accumule donc dans les organes tels que le foie, les cellules nerveuses et les cellules adipeuses. Même si les effets ne se voient à court terme, il serait opportun d'étudier l'impact à long terme sur le corps humain.
- Les étapes du raffinage épurent l'huile des vitamines et antioxydants naturels pour les remplacer par des **produits de synthèse**.
- Le chauffage des huiles riches en acides gras insaturés lors du raffinage, de l'hydrogénation ou de la cuisson à la maison, transforment les acides gras naturels en **acides gras trans**. Ils créent aussi des produits toxiques issus de l'oxydation.
- L'hydrogénation des huiles transforment les acides gras insaturés en **acides gras saturés** et déséquilibre les apports entre acides gras. L'estérification, autre procédé proche de l'hydrogénation, les rend inaccessibles aux enzymes de la digestion.



Les acides gras trans et les huiles hydrogénées ont un impact important sur la santé, à l'échelle cellulaire.

- Les **acides gras trans** et les **huiles hydrogénées** sont connus pour augmenter les risques cardiovasculaires (cholestérol, athérosclérose), le diabète de type 2 (résistance à l'insuline), les maladies auto-immunes et les problèmes de poids.
- En déséquilibrant les apports ou en remplaçant les acides gras naturels, ils peuvent favoriser les migraines, les allergies, les processus inflammatoires, les syndromes prémenstruels, les troubles de l'humeur, les déficits de l'attention et de la concentration.

www.naturopathie-adnet.jimdofree.com