

# Huile de palmeDes questions ?

## Laisse un message

Aller à : navigation, rechercher

L'**huile de palme** est une [huile](#) faite à partir de la [pulpe](#) des fruits du [palmier](#) à huile (*Elaeis guineensis*).

Cette huile ne coûte pas cher à produire, on la retrouve donc aujourd'hui dans un très grand nombre de produits [alimentaires](#) ou cosmétiques. C'est l'huile végétale la plus consommée au monde (25 %).

L'huile de palme est un produit provenant du [palmier à huile](#), un végétal des régions équatoriales. L'huile de palme est une huile végétale extraite par pression à chaud de la pulpe des fruits du palmier à huile. La forte demande mondiale en huile de palme, aboutit à augmenter la surface réservée aux palmeraies. Cette augmentation se fait aux dépens de la [forêt équatoriale](#) qui recule beaucoup dans certains pays (en particulier en [Indonésie](#) et au [Brésil](#)). La déforestation de ces régions est un des grands problèmes [écologiques](#) actuels.

La consommation de cette huile a des conséquences à l'autre bout de la planète. Dans des régions où l'[agriculture](#) était vivrière (elle permettait aux gens de manger leur production agricole) et en harmonie avec la nature, de grandes palmeraies (champs entiers de palmiers) ont été créées. On a enlevé la forêt existante pour la remplacer par des palmiers. Il s'agit d'une [culture d'un seul type](#), rendant les gens dépendants du [cours boursier](#) de l'huile. Par ailleurs, de grands singes vivant dans la forêt n'ont plus de quoi manger et vivre.

## Santé

L'huile de palme rouge (non raffinée ni traitée) est considérée comme l'aliment naturel le plus riche en [β-carotène](#): elle en contient environ 15 fois plus que la [carotte](#). C'est également la deuxième huile la plus riche en

[vitamine E](#), après l'huile de germe de [blé](#). Ces taux de vitamines diminuent très fortement après raffinage, chauffage et cuisson.

Les dangers de l'huile de palme pour la santé sont de plus en plus évoqués. Les études montrent qu'un lien existe entre le taux d'acides gras saturés dans l'alimentation, l'[hypercholestérolémie](#) et la mortalité des Occidentaux par [maladie cardio-vasculaire](#) si la proportion idéale entre les différents types d'acides gras n'est pas respectée dans l'alimentation.

La consommation de l'huile de palme peut augmenter le taux de LDL-cholestérol (qualifié de *mauvais cholestérol*) dans le [sang](#) et entraîner des risques pour le coeur car elle est riche en [acides gras saturés](#). Il faut toutefois noter qu'elle est bien moins nocive pour la santé humaine que de la graisse de porc. Pour certains, c'est un danger caché car les instances de santé mettent en garde la population contre les gras d'origine animale dans la prévention du cholestérol, et qu'il n'y a pas d'obligation d'affichage. Souvent l'huile de palme est affichée dans les compositions des aliments comme « huile végétale ».

Le risque d'une grande consommation de pâte à tartiner, biscuit chocolaté et autres aliments gras est que le contrôle sur les taux de gras est compliqué et mal affiché.

## **source**

**Source** : cette page a été partiellement adaptée de la page [Huile de palme](#) de Wikipédia.