

## Comment choisir une huile de table ?

Autrefois omniprésente dans les cuisines françaises, l'**huile d'arachide** a été supplantée par l'**huile de tournesol** comme principale huile de table. Depuis quelques années, de nouvelles huiles diététiques sont apparues sur les rayons des magasins de produits bio : **huile de lin**, **huile de chanvre**, **huile de cameline**... Pendant le même temps, l'**huile de palme** a été plébiscitée par l'industrie agroalimentaire et introduite subrepticement dans une multitude de produits industriels : margarines, pâtes à tartiner, viennoiseries, biscuits, plats préparés. Même les produits bio proposés en grande surface sont envahis par cette nouvelle huile tropicale.

Les huiles sont des lipides, certes riches en calories, mais indispensables à la construction des membranes cellulaires, à la myéline (gaine des nerfs) et constituent le principal composant du cerveau. Le problème, c'est que nous ne consommons pas les bonnes graisses : trop d'acides gras saturés (AGS) favorisant les maladies cardiovasculaires, première cause de mortalité dans le monde au 20<sup>ème</sup> siècle.

Parmi les acides gras insaturés (AGI), on distingue :

- l'**acide oléique** ou  $\Omega 9$  (mono-insaturé)
- l'**acide linoléique** ou  $\Omega 6$  (di-insaturé)
- l'**acide alpha-linolénique** ou  $\Omega 3$  (poly-insaturé)

Les  $\Omega 6$  favorisent les phénomènes inflammatoires et les troubles cardiovasculaires (infarctus, AVC). Au contraire, les  $\Omega 3$  protègent contre ces mêmes problèmes, fluidifient le sang et jouent un rôle contre les troubles allergiques ou rétiniens. On leur a même découvert une utilité dans la prévention de la dépression et peut-être du cancer. Le hic, c'est que nous consommons beaucoup trop d' $\Omega 6$  et que le rapport  $\Omega 6/\Omega 3$  n'a cessé de se détériorer ces dernières années. En France, il avoisine les 20 (pour 40 aux États-Unis) alors qu'il devrait être compris entre 3 et 5. Cela explique en partie la dégradation progressive de notre santé.

- **L'huile de tournesol**

Pauvre en acides gras saturés, elle contient cependant 57% d' $\Omega 6$  et pas du tout d' $\Omega 3$ . Par ailleurs, elle supporte très mal la chaleur. En effet, son point de fumée est à seulement  $107^\circ$  si elle n'est pas raffinée ( $232^\circ$  pour l'huile de tournesol raffinée). C'est donc une huile à éviter autant que possible, surtout si l'on souffre de troubles inflammatoires ou vasculaires. Cependant, les graines de tournesol peuvent être consommées occasionnellement du fait de leur richesse en magnésium et en vitamine E.

- **L'huile d'olive**

Avec quelques plantes sauvages comme le pourpier, elle contribue largement à la réputation du régime crétois. Pourtant, elle ne contient pas d' $\Omega 3$  et très peu d' $\Omega 6$ . Cela ne l'empêche pas d'avoir de multiples vertus : digeste, légèrement laxative, elle régule le taux de cholestérol, réduit les risques d'athérosclérose et de thrombose, est favorable à l'activité cérébrale et riche en antioxydants aux propriétés anticancéreuses. Elle supporte la cuisson à feu doux (point de fumée  $191^\circ$ ), mais rien ne vaut de l'utiliser crue. En somme, c'est une huile irremplaçable et une excellente huile de base. Seul inconvénient : son prix, qui a toutefois baissé depuis quelques années pour la qualité ordinaire avec la culture intensive d'oliviers en Andalousie.

- **L'huile de colza**

C'est l'une des huiles les plus intéressantes et certainement le meilleur rapport qualité/prix. Elle est pauvre en acides gras saturés, mais riche en  $\Omega 9$  ainsi qu'en vitamine E. Elle contient des  $\Omega 3$  et affiche un excellent rapport  $\Omega 6/\Omega 3$  de 3,25. Annoncée comme une huile d'assaisonnement, elle semble en fait bien supporter la cuisson puisque son point de fumée est à  $240^\circ$ . (Il s'agit ici de l'huile de colza raffinée, l'huile de colza vierge supporte beaucoup moins bien la chaleur). Par ailleurs, elle conviendra parfaitement pour faire une mayonnaise plus saine que celle en tube. Par dessus le marché, elle n'est pas chère. On la trouve en qualité vierge entre 4 et 7 € le litre dans les magasins bio. Seul inconvénient, son goût de choux assez prononcé, auquel on s'habitue cependant très bien.

Le **canola** est une variété de colza dépourvue d'acide érucique et très cultivée au Canada. Le problème, c'est qu'il est contaminé par des cultures OGM pour produire des biocarburants et que les hybridations menacent toute la famille des crucifères. Bien que les OGM n'affectent apparemment pas les lipides, il semble préférable d'utiliser de l'huile de colza bio d'origine européenne.

- **L'huile de noix**

C'est une huile précieuse, qui confère un goût particulier aux salades et crudités. Dotée d'un bon rapport  $\Omega 6/\Omega 3$  compris entre 5 et 6, elle est cependant fragile et rancit facilement. Il faut la conserver au réfrigérateur et la consommer dans un délai d'un an. Elle ne doit être employée qu'à froid. Reste son prix élevé, autour de 15 € le demi-litre.

- **L'huile de chanvre**

Apparue au début des années 2000, l'huile de chanvre est merveilleusement équilibrée. Pauvre en acides gras saturés, elle est par contre riche en  $\Omega 3$ , en vitamine E et dotée d'un rapport  $\Omega 6/\Omega 3$  idéal de 3. Vu son prix élevé (environ 10 € les 250 ml), il ne saurait être question d'en faire une huile de base. Par contre, elle complète parfaitement l'huile d'olive en lui apportant les  $\Omega 3$  qui lui manquent. On peut donc l'utiliser dans les vinaigrettes à raison de 2/3 olive - 1/3 chanvre.

Cependant, l'huile de chanvre est sensible à l'air, à la lumière et à la chaleur. Elle doit donc impérativement être conservée au frais et consommée dans les 12 mois. Si elle a été gardée à la chaleur, au soleil ou encore entamée depuis longtemps il ne faut pas l'utiliser car les  $\Omega 3$  seraient alors générateurs de radicaux libres très nocifs. Il ne faut pas oublier que ces antioxydants sont des molécules très instables.

En outre, l'huile de chanvre contient près de 2% d'**acide gamma-linolénique (GLA)**, un acide gras très rare que l'on retrouve aussi dans la spiruline. Le GLA s'avère particulièrement utile dans un certain nombre de situations de la vie moderne : « le stress, le vieillissement, le diabète, la consommation importante d'acides gras saturés ou « trans », l'excès d'alcool, l'excès de cholestérol, la carence en certains minéraux (zinc, magnésium...) et vitamines (vitamines B6, B3, B8 ...), certaines infections virales, les irradiations, les carcinogènes ... bref, ce qui correspond à une bonne partie de la population malheureusement ! » (Hélène Lemaire).

En usage externe, l'huile de chanvre s'avère remarquable pour traiter les démangeaisons du psoriasis. Comme on le voit, c'est un produit exceptionnel.

- **L'huile de palme**

Son exploitation est universellement reconnue comme un désastre écologique ayant fortement impacté le sud-est asiatique, en particulier la Malaisie et l'Indonésie. Pourtant, la culture du palmier à huile ne cesse de s'étendre dans le monde et cela pour plusieurs raisons : le fort rendement de sa culture, la grande résistance de l'huile de palme à la cuisson (jusqu'à 235°) et sa stabilité dans le temps. En somme, la matière première rêvée pour un industriel de l'agroalimentaire : bon marché et posant peu de contraintes techniques.

Pourquoi l'huile de palme est-elle donc tant décriée ? Au niveau nutritif, elle contient 50% d'acides gras saturés, autant que le beurre ; mais 44% d'acide palmitique - le plus toxique - soit le double de ce qui est contenu dans le beurre doux et 10 fois plus que dans l'huile de colza. Avec ça, on y trouve juste des traces d' $\Omega 3$ .

En somme, le caractère malsain de l'huile de palme importe peu pour les multinationales de l'agroalimentaire, seule la pression populaire étant en mesure de les faire reculer. Il reste du chemin à parcourir pour faire régresser les maladies cardiovasculaires et les AVC.

- **Les huiles de soja, de maïs, de pépins de raisins et de graines de courge**

Elles sont à éviter tout comme l'huile de tournesol du fait de leur teneur élevée en  $\Omega 6$  favorisant les maladies inflammatoires et cardiovasculaires. On trouve en effet plus de 50% d' $\Omega 6$  dans toutes ces huiles, avec peu ou pas d' $\Omega 3$ .

- **L'huile d'argan**

Réputée, mais hors de prix, elle est plutôt décevante avec un très mauvais rapport  $\Omega 6/\Omega 3$  de 330, une teneur élevée en acide palmitique (12) et un taux de vitamine E variable (de 0 à 70 mg/100g) suivant le mode d'extraction de l'huile : crue ou chauffée ; la cuisson détruisant cette précieuse vitamine.

- **L'huile de noisette**

Elle fait mieux que l'huile d'argan avec un rapport  $\Omega 6/\Omega 3$  de 30. Sa composition ressemble beaucoup à celle de l'huile d'olive. La choisir non chauffée pour profiter de ses qualités. Ceci dit, contrairement à l'huile de noix, l'huile de noisette supporte bien la cuisson.

- **Les huiles de lin et de cameline**

Il faut les considérer non comme des huiles de table, mais comme des compléments alimentaires. Leur teneur en  $\Omega 3$  est exceptionnelle, avec un rapport  $\Omega 6/\Omega 3$  respectif de 0,24 et 0,6. Mais leur prix est à la hauteur de leur qualité. Ce sont aussi des produits fragiles à conserver au frais et à consommer rapidement. En outre, l'huile de lin ne résiste pas du tout à la chaleur (point de fumée  $107^\circ$ ). Il ne faudrait jamais la faire chauffer. Par ailleurs, beaucoup de gens semblent être intolérants à l'huile de lin.

- **L'huile d'arachide**

Elle est à éviter pour plusieurs raisons : dépourvue d' $\Omega 3$ , elle est allergisante chez de nombreuses personnes et peut contenir la dangereuse aflatoxine responsable de cancer du foie. Il en va de même du « beurre de cacahuète » si cher aux américains.

En conclusion, toutes les huiles ne se valent pas, et ce sont souvent les moins chères qui sont les plus malsaines. Que l'on ne s'étonne pas après si les maladies cardiovasculaires frappent en priorité les populations à faible pouvoir d'achat. Le pire, ce sont les acides gras trans, dont le premier effet est de favoriser l'obésité et qui ont discrètement investi l'alimentation industrielle.

Mise à part l'huile d'olive, la plupart des huiles vendues en grande surface sont raffinées. Le raffinage est un procédé très agressif qui dénature l'aliment. Il permet une meilleure conservation, une cuisson à plus haute température et il désodorise les huiles. Si vous ne voulez plus de ces produits insipides, adoptez des huiles vierges, de première pression à froid. Et pour en tirer toutes les qualités, rien ne vaut la cuisson à la vapeur avec un filet d'huile non raffinée au moment de servir. En été, régalez-vous de délicieuses salades composées arrosées d'huile de colza ou aromatisées à l'huile de chanvre. Votre santé en dépend.

**Sources :**

- Hélène Lemaire - Le bonheur est dans les huiles, éd. Quintessence, 2007.
- Massimo Nespolo - Huiles végétales, savoir les consommer, Alternatives végétariennes N° 110 (décembre 2012). Voir l'article complet sur le site de l'AVF : [http://www.vegetarisme.fr/ressources.php?content=ressources\\_telechargements\\_fiches](http://www.vegetarisme.fr/ressources.php?content=ressources_telechargements_fiches)
- Chantal & Lionel Clergeaud - Les huiles végétales, éd. Amyris.
- Dr Dominique Rueff - Oméga 3, éd. Jouvence, 2004.
- ANSES - Table de composition des aliments
- Passeport Santé - Le canola  
[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=canola\\_huile\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=canola_huile_nu)

[doc=canola\\_huile\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=canola_huile_nu)

**Le tableau suivant regroupe les principales huiles et leurs caractéristiques.**

	AGS	$\Omega$ 9	$\Omega$ 6	$\Omega$ 3	$\Omega$ 6/ $\Omega$ 3	Vit. E mg/100g	GLA	Acide palmitique	Point de fumée	Prix
Lin	10	18	14	58	0,24	12	-	5	107°	€€€€
Cameline	10	23	29	38	0,6	67	-	6	252°	€€€
Chanvre	6	15	55	18	3	40	2	6	165°	€€€
Colza	7	60	26	8	3,25	42	-	4	240°	€
Noix	10	17	64	11	5,8	7	-	7	160°	€€€
Soja	14	22	59	7	8,4	13	-	10	160°	€
Olive	14	75	7	0,6	11,7	25	-	10	191°	€€
Palme	50	38	10	0,5	20	26	-	44	235°	€
Noisette	8	76	12	0,4	30	22	-	6	221°	€€€
Maïs	12	29	54	0,9	60	15	-	10	160°	€
Sésame	15	40	40	0,4	100	15	-	8	177°	€€
Arachide	16	54	25	0,2	125	17	-	9	160°	€
Pépins de raisin	11	19	66	0,3	220	15	-	7	216°	€€
Graines de courge	18	28	53	0,2	265	4	-	9	?	€€
Argan	17	45	33	0,1	330	0 à 70	-	12	?	€€€€
Tournesol	10	28	57	0,1	570	75	-	6	107°	€
Beurre doux	55	13	1	0,3	3	1,5	-	22	130°	€

Les huiles ont été classées ici suivant leur rapport  $\Omega$  6/ $\Omega$  3.