



UNE HUILE SUR LE GRIL !

En Indonésie, l'équivalent d'un terrain de foot de forêt disparaît toutes les quinze secondes. Les plantations de palmiers à huile sont l'un des principaux moteurs de cette catastrophe écologique. Les ONG mettent la pression...
 ✓ **Greenpeace.** Leurs campagnes chocs ont conduit certains fabricants à renoncer à l'huile de palme indonésienne.
 ✓ **WWF.** L'ONG appelle à une production plus respectueuse de l'environnement en participant à la plateforme www.rspo.org, pour une huile de palme durable.
 ✓ **GreenPalm.** Un nouveau label affiché par les marques qui soutiennent financièrement la lutte contre la déforestation.

FAUT-IL AVOIR PEUR DE L'HUILE DE PALME ?

Près de 50 % des produits de votre supermarché en contiennent. Un danger pour la santé ? Le Pr Irène Margaritis, chef de l'unité d'évaluation sur la nutrition à l'Anses*, nous éclaire.

Pourquoi les industriels l'utilisent-ils ?

D'abord pour des raisons techniques. C'est un corps gras qui conserve très bien les aliments. Elle est résistante aux changements de température, stable à la cuisson, ne rancit pas, a une texture onctueuse et peu de goût. Bonus : elle est moins chère que les autres huiles.

A-t-elle un impact sur notre santé ?

Ce n'est pas l'huile de palme qui est nocive mais sa surconsommation. A dose élevée, l'acide palmitique (acide gras très présent dans l'huile de palme) serait athérogène : il favoriserait le dépôt de plaques riches en cholestérol sur la paroi interne des artères. Ce qui contribuerait au développement des maladies cardio-vasculaires.

Doit-on la bannir de notre alimentation ?

Non, on ne s'affole pas ! L'huile de palme est en majorité présente dans les plats industriels (biscuits, barres chocolatées, biscottes, pâtes

à tartiner, panure...). Si 43 % des adultes dépassent le seuil maximal des apports nutritionnels conseillés en acides gras, il ne tient qu'à vous de varier vos repas, en alternant produits industriels et produits frais et en privilégiant les plats « maison ».

Comment sait-on qu'un plat en contient ?

La nature de l'huile n'est pas toujours mentionnée sur les paquets. Le plus souvent, la mention « huile ou graisse végétale » cache en réalité la présence d'huile de palme. Certaines marques jouent la transparence et d'autres, conscientes des effets néfastes de l'huile de palme sur notre santé et soucieuses de l'image qu'elles véhiculent, l'ont remplacée par une huile moins nocive (colza, tournesol), au risque d'essuyer des pertes financières. Bonus nutritionnel : l'huile de colza est riche en oméga-3 et nous en manquons.

Est-il risqué de la remplacer ?

Des risques peuvent apparaître si l'huile de palme est remplacée par des huiles partiellement

hydrogénées. Le procédé d'hydrogénation permet de faire passer l'huile de l'état liquide à l'état solide. Si l'hydrogénation est partielle, des acides gras trans peuvent se former. A fortes doses, ils augmentent les risques cardio-vasculaires.

Quelle quantité d'huile de palme ne doit-on pas dépasser ?

On estime qu'il ne faut pas consommer l'équivalent de plus de 3 cuillères à soupe d'huile de palme par jour, mais, en pratique, diluée dans les produits industriels, celle-ci est très difficile à quantifier. La seule solution est donc de varier son alimentation.

ILS ONT DIT NON !
 FINDUS, CASINO, JACQUET...
 ILS AFFICHENT CLAIREMENT
 LEUR POSITION SUR LEURS
 PRODUITS, VIA L'ÉTIQUETTE
 « SANS HUILE DE PALME ».
 ON DIT BRAVO ! WHO'S NEXT ?

Et avec les enfants, fans de biscuits industriels et de pâtes à tartiner, on fait quoi ?

Pour éviter les excès d'huile de palme, on diversifie les goûters. Si, le lundi, on opte pour des biscuits chocolatés ou des brioches fourrées, le mardi, on glisse dans le cartable un fruit, un morceau de pain et une brique de lait.

Doit-on privilégier les produits bio ?

Les produits bio peuvent eux aussi contenir de l'huile de palme. Leur cahier des charges n'est pas lié à leur qualité nutritionnelle mais simplement à leur qualité environnementale. Attention aux amalgames !

AMANDINE GROSSE

* Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

MON ASSIETTE PLEINE FORME

L'hiver vous met à plat ? Le D^r Franck Senninger, médecin nutritionniste et auteur des « Aliments qui entretiennent votre santé »*, nous requinque.

HERBES ET ÉPICES QUI BOOSTENT !

✓ Pour une détente et un sommeil réparateur : aneth, basilic, lavande, marjolaine, mélisse, graines de pavot, noix de muscade, safran.

✓ Contre les microbes : cumin, curcuma, thym et laurier (antiseptiques), lavande et, surtout, ail (bactéricides).

✓ Pour un coup de fouet : cannelle, vanille (stimule aussi la libido), menthe.

✓ Pour une digestion au top : cardamome, anis étoilé, gingembre, safran (antispasmodique), basilic, ciboulette.

✓ Pour apaiser les douleurs articulaires : piment de Cayenne.

✓ Pour une bonne élimination rénale : cerfeuil et persil.

Et plus d'astuces encore dans « Boostez votre assiette ! », de Marie Borrel (éd. Minerva).

Un régime anti-rhume, grippe, bronchite et angine

Pour prévenir : on privilégie le riz, le germe de blé, les noix, les noisettes, la banane et le cacao. Riches en magnésium, ils sont un rempart anti-infections. Tout comme le poisson et le son, qui contiennent du sélénium, véritables alliés contre les infections virales. On pense aussi à l'ail, à l'échalote, à l'oignon et au poireau. L'alliine qu'ils renferment se transforme en allicine lors de la mastication pour agir comme un puissant antiviral. On n'oublie pas la framboise, immunostimulante.

Pour guérir : on évite les graisses saturées présentes dans le beurre et les fromages, qui augmentent l'inflammation. On boit au moins 1 l d'eau par jour, qu'on agrmente d'un jus de citron (il lutte contre les affections microbiennes, notamment dans la cavité buccale et la gorge) et/ou on fait des gargarismes à l'eau salée (trois fois par jour). Enfin, on se jette sur les aliments riches en vitamine C et donc anti-infectieux comme le kiwi, la goyave, le cassis, l'orange, le brocoli et les épinards.

Un plan d'attaque contre la gastro

Pour prévenir : on préfère les champignons, le poireau, la clémentine, l'échalote, les haricots verts et blancs, le persil, les lentilles, le soja, les pois chiches, les fèves, le fenouil, la laitue, l'oignon

et la pomme de terre. Riches en fructosanes, ils exercent une activité prébiotique, c'est-à-dire qu'ils stimulent la croissance et l'activité des bactéries qui vivent dans nos intestins et facilitent le travail de digestion tout en activant les défenses de l'organisme.

Pour guérir : on privilégie la figue, la pomme, le coing et la banane. Ils contiennent de la pectine, qui ralentit le transit intestinal et, par conséquent, diminue la diarrhée. On évite les prunes, les pruneaux, le jus de pomme, les bananes trop mûres, qui forment des mucilages (sorte de laxatifs naturels), et les produits laitiers. On pense à l'ail. Il contient un anti-infectieux qui barre la route aux dérangements intestinaux. Enfin, on réhydrate son organisme en buvant de l'eau agrémentée de six cuillerées à thé de sucre et une de sel et on soulage l'intestin irrité via des tisanes à la menthe poivrée.

Une « it list » pour combler ses carences en fer

Pour prévenir : on préfère la viande rouge, les lentilles, les dattes, l'agneau et la

mangue. Et les fruits riches en vitamine C, qui augmentent le taux d'absorption du fer, comme le kiwi, le cassis, l'orange, le citron, la pomme. **Pour guérir :** on évite le thé vert, qui empêche le fer de se fixer (surtout chez les végétariennes) et on fait une cure de spiruline (en gélules), une des principales sources végétaliennes de fer.

Une tactique pour contourner les cystites

En hiver, on s'hydrate moins. Résultat : on s'expose davantage aux infections urinaires comme la cystite. **Pour prévenir :** on mange régulièrement des fruits et légumes pour éviter la constipation (à l'origine des cystites). En particulier les agrumes et les groseilles, qui modifient l'acidité de l'urine et éliminent les bactéries. **Pour guérir :** on boit beaucoup d'eau, de tisane et/ou de thé, et on évite la charcuterie et l'alcool. Enfin, on fait des cures de cranberry (en jus ou en gélules), riche en tanin, qui élimine les bactéries responsables des cystites et facilite leur élimination.

AMANDINE GROSSE

* Ed. Marabout. Disponible le 16 mars.

