

SOUS LA LOUPE

L'HUILE D'OLIVE, DE COLZA, DE PALME, ... NE JETONS PAS TOUTES LES HUILES SUR LE FEU !

Selon l'enquête de consommation belge 2014-2015, les Belges consomment 18 g de matières grasses ajoutées (huile, margarine et beurre) par jour. Cependant selon les recommandations belges, les apports en huile de bonne qualité restent trop faibles alors qu'elles sont indispensables à notre organisme. Le choix est de plus en plus vaste dans les commerces : l'huile de colza, de noix, d'arachide, d'olive, d'avocat, de pépins de raisins, ... Il en existe des dizaines différentes. Dès lors, comment le consommateur peut-il s'y retrouver ?

UN PEU D'HISTOIRE

Dans l'Antiquité, les Assyriens et les Syriens utilisaient l'huile de sésame comme produit pharmaceutique et alimentaire. Cette huile s'est très vite répandue en Asie. Il y a 6 000 ans, les Crétois utilisaient déjà l'huile d'olive à des fins pharmaceutiques, alimentaires, cosmétiques et mais aussi comme combustibles. Ce type d'huile s'est alors très vite répandu dans le bassin méditerranéen. Ce sont les troupes romaines qui l'ont exportée dans le nord de l'Europe. Au 12^{ème} siècle, la population du nord de l'Europe découvre les huiles de lin, de pavot et de noix. Au 17^{ème} siècle, l'huile de colza apparaît sur nos tables et au 19^{ème} siècle, c'est au tour de l'huile de



tournesol d'être popularisée dans nos contrées.

UN PEU DE TERMINOLOGIE

L'huile est une matière grasse liquide à température ambiante et insoluble dans l'eau. Elle peut être d'origine animale ou végétale. Elle

est constituée de 99 % de graisses (lipides). Les huiles ont toutes la même valeur énergétique à savoir : 3700 kJoules ou 900 kcal par 100 ml. Elles sont donc une source importante d'énergie. Les graisses qu'elles contiennent jouent un rôle primordial dans l'organisme :

elles participent à la structure des membranes cellulaires et à leur renouvellement, interviennent également dans le fonctionnement de plusieurs systèmes physiologiques et sont conductrices de plusieurs vitamines liposolubles notamment la vitamine E (antioxydant). Les graisses sont les précurseurs de nombreuses hormones.

UN PEU DE TECHNOLOGIE

La plupart des huiles végétales sont issues de graines, de fleurs ou de fruits oléagineux. Il existe deux grandes méthodes de fabrication : l'extraction par pression à froid et l'extraction par solvant.

- L'extraction par pression à froid (en dessous de 50°C) permet de presser les fruits oléagineux ou les graines afin d'obtenir une huile végétale vierge. Les graines ou les fruits sont introduits dans une presse ou un moulin. L'extraction se fait à froid selon un procédé mécanique. On obtient de l'huile brute qui doit être filtrée. Ce procédé permet de conserver au mieux la qualité des graisses, vitamines et minéraux. Les huiles pressées à froid sont souvent plus onéreuses que les huiles produites par solvant. Lors de la fabrication, il y a une grande perte de produits : le rendement est de 9 à 20 %. Ce type d'huile se conserve moins longtemps.

- L'extraction par solvant est la plus répandue car elle permet de produire à moindre coût des huiles de consommation. Dans un premier temps, les graines ou les fruits subissent un pressage à haute température. L'huile est extraite à l'aide d'un solvant. Le mélange est de nouveau chauffé à 140°C. Ensuite, l'huile est raffinée et bénéficie de différents procédés pour la rendre consommable : purification, neutralisation, désacidification, décoloration et désodorisation. Le rendement est de 97 %. On parle souvent d'huile raffinée. Au niveau nutritionnel, ce type d'huile est moins intéressante car il y a une modification des acides gras, destruction de la vitamine E et du bêta-carotène (antioxydants).

La dénomination de vente de l'huile est réglementée par l'Union Européenne (règlement d'exécution n°29/2012 du 13 janvier 2012).

- **"Huile vierge extra"** : catégorie supérieure obtenue directement du fruit/graines et uniquement par des procédés mécaniques
- **"Huile vierge"** : obtenue directement du fruit/graines et uniquement par des procédés mécaniques
- **"Huile"** : composée d'huiles raffinée et vierge
- **"Huile de grignon"** : huile contenant exclusivement des huiles provenant d'un traitement du produit obtenu après l'extraction de l'huile

BON À SAVOIR

Les huiles produites par pression à froid sont plus chères que les huiles raffinées. Pour les utilisations à froid, il est préférable de choisir une huile vierge extra ou vierge qui sera de meilleure qualité nutritionnelle.



QUELLE COMPOSITION ?

Toutes les huiles ont des compositions différentes en acides gras : acides gras saturés, monoinsaturés, et poly-insaturés.

Il existe 3 grandes familles d'acides gras. Les acides gras saturés (AGS) consommés en excès, favorisent les maladies cardiovasculaires et augmentent le taux de cholestérol sanguin. Les huiles riches en acides gras saturés sont les huiles de coco et de palme. Celles-ci sont solides à température ambiante. Les acides gras monoinsaturés (AGMI) sont principalement l'acide oléique (oméga 9). Les AGMI ont un effet positif sur la santé cardiovasculaire. Ils sont synthétisables par l'organisme. Les huiles riches en oméga 9 sont l'huile d'olive, de noisette, d'avocat, d'arachide et de tournesol oléique.

Les acides gras poly-insaturés sont les oméga 3 et oméga 6. Ceux-ci sont **des acides gras essentiels**¹ qui interviennent dans la constitution des cellules de l'organisme, dans la prévention cardiovasculaire, dans la croissance et la régénération des tissus, l'intégrité

de la peau... Les huiles riches en acide alpha-linoléique (oméga 3) sont les huiles de noix, de colza, de soja, de lin. Les huiles riches en acide linoléique (oméga 6) sont les huiles de tournesol, d'arachide, de maïs, de pépins de raisins, de carthame et de soja.

Graphique 1 : Composition de différentes huiles

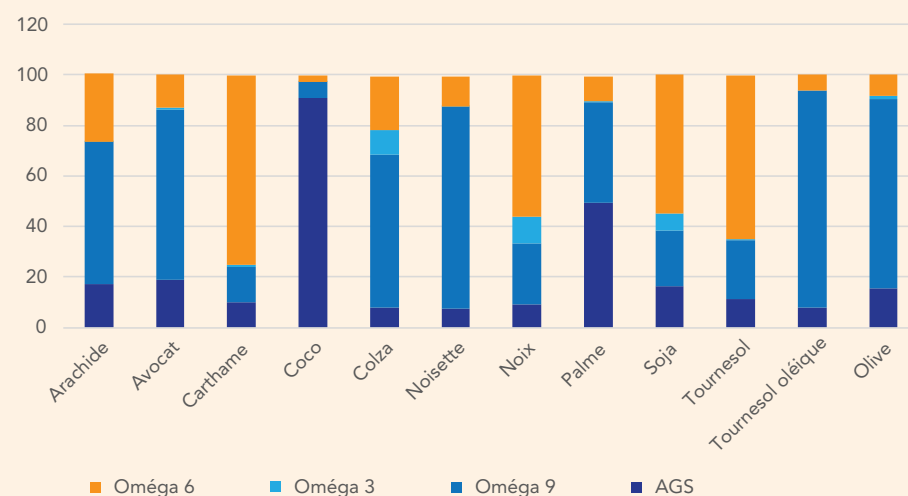


Tableau 1

Type d'huile*	Teneur en oméga 3	Teneur en oméga 6	À froid 	À chaud 	À la friteuse
Arachide	0.4 g	30.3 g	●	●	●
Avocat	1.4 g	13.8 g	●	●	/
Carthame	0.8 g	76.5 g	●	/	/
Colza	9 g	21.6 g	●	/	/
Lin	55 g	16.8 g	●	/	/
Noisette	0.1 g	8.9 g	●	●	/
Noix	10 g	74 g	●	/	/
Olive	0.6 g	9.4 g	●	●	●
Pépins de raisins	0.6 g	64.9 g	●	●	●
Sésame	7.8 g	52.1 g	●	●	●
Tournesol	0.5 g	65.6 g	●	/	/
Tournesol oléique	0 g	15 g	●	●	●
Mélange d'huile (isio 4®) ²	9.7 g	23 g	●	/	/
Palme	0.3 g	10.2 g	●	●	●
Coco	0.1 g	1.8 g	●	●	●

*liste non exhaustive

Dans les mélanges d'huile, il existe des versions « à froid » ou « à cuire », il est important de bien lire les étiquettes.

1 Acide gras essentiels (oméga 3-oméga6) sont des graisses que le corps ne peut pas synthétiser par lui-même. Ils doivent donc être fournis par l'alimentation.

2 Composition : Huile raffinée de colza 80%, Huile de tournesol 10%, Huile de tournesol haut oléique 5%, Huile raffinée de lin 5%

On parle aussi des acides gras trans qui sont des acides gras dont la forme chimique est modifiée. Ceux-ci sont néfastes pour la santé. Ils sont créés lors de procédés permettant de transformer des graisses de l'état liquide à l'état solide, afin de faciliter leur utilisation et leur stockage et de les rendre moins sensibles à l'oxydation. Ce type d'acide gras se trouve principalement dans les préparations industrielles.

Certaines huiles contiennent naturellement des antioxydants : polyphénols, tocophérols et vitamines E. Ceux-ci ont un effet protecteur pour les cellules du corps humain. Ils permettent aussi de mieux conserver les huiles.

QUELLES HUILES POUR QUELLES UTILISATIONS ?

Pour choisir l'huile la plus adaptée à son usage, il est important de tenir compte de son point de fumée.

Celui-ci correspond à la température à partir de laquelle les huiles émettent de la fumée de façon continue. Lorsqu'une huile atteint sa température de fumée, elle commence à créer des composés toxiques. Il est donc déconseillé de chauffer une huile au-delà de

sa température de fumée. Plus une huile est raffinée, plus sa température de fumée est haute. Dans l'industrie agro-alimentaire, l'utilisation des huiles raffinées est plus courante grâce à leurs températures de fumée élevée.

COMMENT LES CONSERVER ?

Plus une graisse est polyinsaturée, plus elle est sensible à l'oxydation par l'air et la lumière, et moins elle résiste à chaleur. Les huiles doivent donc se conserver à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité. L'huile d'olive présente cependant la particularité de contenir de la chlorophylle qui la rend encore plus sensible à la lumière : elle doit être conservée dans l'obscurité dans une bouteille opaque. Avant ouverture et dans les bonnes conditions de stockage, une bouteille d'huile peut se conserver en moyenne 14 à 18 mois. Après ouverture, elle se conserve environ 8 à 12 mois. Celles plus sensibles comme l'huile de lin, d'avocat ou de noix se conservent un peu moins longtemps.

AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les graisses ont un intérêt nutritionnel et il est important de bien choisir la qualité des acides gras. Il est préférable de consommer

des huiles contenant des AGMI et AGPI. Attention, les huiles solides à température ambiante sont des huiles riches en AGS, des huiles ou matières grasses qu'il faut donc limiter !

Certaines huiles comme l'huile de colza, de noix, de lin doivent être consommées à froid pour préserver au mieux les acides gras essentiels. Les huiles comme l'huile d'olive ou d'arachide peuvent être utilisées pour la cuisson. Mais, quelle que soit l'huile choisie, il est important de bien doser la quantité utilisée !

Pour les fritures, les huiles d'arachide, de tournesol oléique ou d'olive sont conseillées. Il est préférable de filtrer l'huile après chaque utilisation. Elle peut être utilisée \pm 8 fois si elle est conservée au réfrigérateur ou à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Pour conserver les huiles dans de bonnes conditions, il est nécessaire de les stocker à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité. Certaines huiles conservées au réfrigérateur se solidifient mais reprennent leur texture liquide à température ambiante.

CONCLUSION

Dans les commerces, le choix des huiles est très vaste, il peut être guidé pour des raisons organoleptiques ou des raisons nutritionnelles. Mais attention, toutes les huiles ne se valent pas !

Derniers conseils :

- Varier les huiles
- Bien les stocker
- Bien les choisir en fonction de leur utilisation (le minimum à avoir dans ses armoires : l'huile d'olive pour la cuisson et l'huile de colza pour assaisonnement)
- 1 cuillère à soupe d'huile par repas et par personne ■

Tableau 2

Type d'huile	Durée de conservation	Température de conservation
Huile d'arachide	12 mois	À température ambiante
Huile d'avocat	6-8 mois	Au réfrigérateur
Huile de carthame	9 mois	À température ambiante
Huile de colza	12 mois	À température ambiante
Huile de lin	1-2 mois	Au réfrigérateur
Huile de noisette	6 mois	À température ambiante
Huile de noix	6 mois	Au réfrigérateur
Huile d'olive	12 mois	Au réfrigérateur
Huile de pépins de raisins	12 mois	Au réfrigérateur
Huile de sésame	12 mois	À température ambiante
Huile de tournesol	9 mois	À température ambiante