LES DANGERS DE L’HUILE DE PALME

C’est une huile extraite par pression à chaud de la pulpe des fruits du palmier à huile. Elle représente 25% des huiles consommées à travers le monde, ce qui en fait l’huile la plus consommée.

L’huile de palme sert dans trois secteurs : alimentaire (80 %), cosmétologique (19 %) et énergétique (1 %). Elle se trouve dans les aliments transformés de l’agro-alimentation qui remplissent les rayons de nos supermarchés : les chips, les soupes lyophilisées, les pâtes à tartiner, les biscuits, le lait pour bébé, les sardines en boîte, la mayonnaise, les céréales, le chocolat, le fromage râpé, les pâtes à tarte, les plats préparés, etc.

Un danger pour la santé

Elle est dangereuse pour la santé : elle contient en effet 50% d’acides gras saturés (contre 15% pour l’huile d’olive, par exemple). Des acides gras qui augmentent les risques de maladies cardiovasculaires. A la clé : crises cardiaques, artères bouchées, obésité, cholestérol… Problème : l’huile de palme se trouve dans la plupart des produits de l’alimentation industrielle. Inutile pourtant de s’affoler.