

Notre époque

Alimentation

L'omniprésente huile de palme ne vous veut pas que du bien

Bon marché et facile à stocker, l'huile de palme a envahi le marché suisse. Elle est pourtant montrée du doigt par les nutritionnistes

Julien Pidoux

Il est impossible de lui échapper. Elle est partout: dans les croûtons à l'ail, dans la soupe à la tomate, dans les biscuits au gingembre et même dans les raisins secs ou dans certains birchers. Rien ne lui échappe: produits bio, light ou végétariens y ont aussi droit. Elle, c'est l'huile de palme. Une huile certes végétale, mais composée en grande partie d'acides gras saturés, néfastes pour la santé à trop haute dose. «Ils ont un effet délétère sur les artères et favorisent l'augmentation du mauvais cholestérol», met en garde Laurence Margot, diététicienne aux Ligues de la santé.

Problème: cette huile ne s'est jamais aussi bien vendue en Suisse, sa consommation ayant triplé en dix ans, selon le Fonds Bruno Manser (passant de 20 000 tonnes à 60 000 tonnes). Mais les choses sont lentement en train de changer. Le groupe Casino a ainsi annoncé sa volonté de supprimer l'huile de palme de tous ses produits à marque propre. Plus de 200 références en sont aujourd'hui garanties exemptes. Findus a également décidé de supprimer l'huile de palme de l'entier de son assortiment.

Consommateurs mal informés

Des démarches saluées par la Fédération romande des consommateurs (FRC), qui tire la sonnette d'alarme face à la surabondance de cette graisse végétale dans les rayons de nos supermarchés. «Du point de vue de la santé, il n'est pas nécessaire de la supprimer totalement car ce n'est pas sa consommation, mais la surconsommation due à son omniprésence qui est problématique», souligne Christiane Fischer, de la FRC.

Les solutions: préférer les produits bruts, à préparer soi-même, renoncer le plus possible aux plats précuisinés et apprendre à



Beaucoup de produits préparés contiennent de l'huile de palme, même si elle n'est pas indiquée dans la liste des ingrédients. Les produits light, bio, locaux ou haut de gamme ne sont pas épargnés. Contenant des acides gras saturés en quantité, l'huile de palme doit être consommée de façon limitée. VANESSA CARDOSO



Les fruits du palmier à huile. JOHN VAN HASSELT

«Le peu d'information doit générer l'interrogation du consommateur»

Laurence Margot, diététicienne

lire les étiquettes des ingrédients dans les supermarchés. A priori, facile. Sauf qu'il y a un hic: la législation suisse n'oblige pas les producteurs à indiquer quelle huile est utilisée dans la fabrication de leurs produits, leur permettant de modifier la recette en fonction du prix des matières grasses sur le marché international. D'où la mention «huile végétale» ou «graisse végétale» que l'on retrouve dans la plupart du temps sur les confectés.

«Evidemment, il serait préférable de donner ces informations pour que le consommateur puisse faire son choix en connaissance de cause, explique Laurence Margot. Néanmoins, lorsque l'industriel est fier de sa source de matière grasse, il n'hésite pas à la

mentionner. Le peu d'information doit générer l'interrogation du consommateur.»

Pour la FRC, il s'agit clairement d'une lacune de la législation. Elle soutient d'ailleurs le postulat déposé au Conseil national en juin 2010 par Dominique de Buman, demandant d'amender la législation.

«Ne pas diaboliser»

C'est donc sur une base volontaire que la Coop a pris la décision d'indiquer quelle huile est utilisée dans les produits de sa marque. A lui seul, le distributeur absorbe chaque année près de 3000 tonnes d'huile de palme, couvertes à 100% par des certificats compensatoires. Si la Migros

s'engage aussi pour une production durable d'huile de palme, la plupart de ses produits n'indiquent pas quelle huile est utilisée dans la préparation.

Le géant Nestlé, dont l'assemblée générale de l'année dernière au Palais de Beaulieu avait été interrompue par deux activistes de Greenpeace déguisés en orang-outan, a depuis décidé de renoncer à l'huile de palme provenant de plantations détruisant la forêt vierge. En agissant ainsi, les entreprises suisses «régulent le problème environnemental et social, mais pas l'impact sur la santé: une huile de palme certifiée, et même une huile de palme bio, contient tout autant d'acides gras saturés qu'une huile de palme non certifiée», précise Christiane Fischer.

Diététicienne principale au CHUV, Nicoletta Bianchi tient toutefois à mettre en garde. «Je ne dis pas que je suis pour l'huile de palme, mais on a tendance à diaboliser les acides gras saturés, alors que notre corps en a aussi besoin, certes en petite quantité.» Selon les dernières recommandations de l'Office fédéral de la santé publique, une quantité qui ne devrait pas dépasser 20 à 25 grammes pour 2000 calories (l'équivalent de 30 à 35 grammes de beurre). «Si on a une alimentation très fast-food, manufacturée, on en mangera beaucoup plus, mais en privilégiant les produits de base, des fruits et légumes frais, on s'éloigne de cette problématique», conclut simplement Nicoletta Bianchi.

«On n'est pas assez sensibilisés au jeu du foulard, qui tue des enfants»

Prévention

La Genevoise Fabienne Tosi parlera ce soir à Lausanne de son fils de 13 ans, victime de cette pratique

Florent avait 13 ans en 2009, lorsqu'il a succombé au jeu du foulard dans sa chambre, à Genève. Depuis, Fabienne Tosi, sa maman, se bat pour prévenir cette pratique d'étranglement volontaire. Selon elle, parents, corps médical et professeurs ne sont pas assez informés. «Le médecin qui a examiné Florent à sa mort nous a dit qu'il s'agissait d'un ac-



Fabienne Tosi a perdu son fils en 2009. PASCAL FRAUTSCH

cident, du jeu du foulard. Mais je connais une maman qui a consulté trois ORL pour son enfant qui avait mal aux oreilles. Ils n'y ont pas pensé», se désole Fabienne Tosi. Ce symptôme fait partie des signes d'alerte répertoriés, comme des traces sur le cou ou des rougeurs au visage.

En Suisse, il n'y a pas d'estimation du nombre de victimes. Dans le canton de Vaud, Yoann avait 9 ans, en 2000, lorsqu'il s'est pendu à un arbre avec la lanière de son snowboard. En 2008, Caspar est mort à 15 ans, après s'être attaché à la mezzanine de sa chambre. «Suite à son décès, le Service de psychologie en milieu

scolaire de Lausanne a alerté les 13 000 élèves des écoles primaires et secondaires de la ville, leurs parents et les médecins. Mais c'était une action ponctuelle», souligne François Robert, psychologue au sein du service.

Du côté du canton, pas d'action préventive ciblée non plus: «Nous prêtons attention aux comportements à risque en général. Actuellement, le binge drinking, où les jeunes s'enivrent, nous préoccupe plus. Mais si un directeur repère une vague du jeu du foulard dans son établissement, il peut nous contacter et nous lui offrirons un appui pour faire circuler des messages de prévention», précise Serge Loutan, responsable de la promotion de la santé en milieu scolaire du canton.

Selon Fabienne Tosi, cela n'est pas suffisant car les enfants ne sont pas conscients du danger qu'ils courent en se coupant la respiration. En février, elle et son mari ont écrit au Département genevois de l'instruction publique pour demander l'élaboration d'une circulaire informant parents et enseignants en début d'année. Mais le canton n'est pas entré en matière. Il a estimé qu'un tel document risquait d'inciter au passage à l'acte.

Laurence Bron

– Café grands-parents, sur le thème «Dépendances et jeu du foulard: comportements à risque chez les enfants et les adolescents», ce soir de 19 h à 21 h à l'Ecole des grands-parents de Suisse romande. Pl. de la Riponne 5 à Lausanne. Entrée libre.

www.vaudfamille.ch
– Le rendez-vous sera animé par Gabriel Pinson, éducateur spécialisé et thérapeute de famille. Il évoquera les différentes dépendances chez les jeunes (alcool, drogue, télé, jeux vidéo) et leurs comportements à haut risque (excès de vitesse en trottinette, en skate...).

– Brochure de prévention sur www.jeudufoulard.com.