

# BIO info

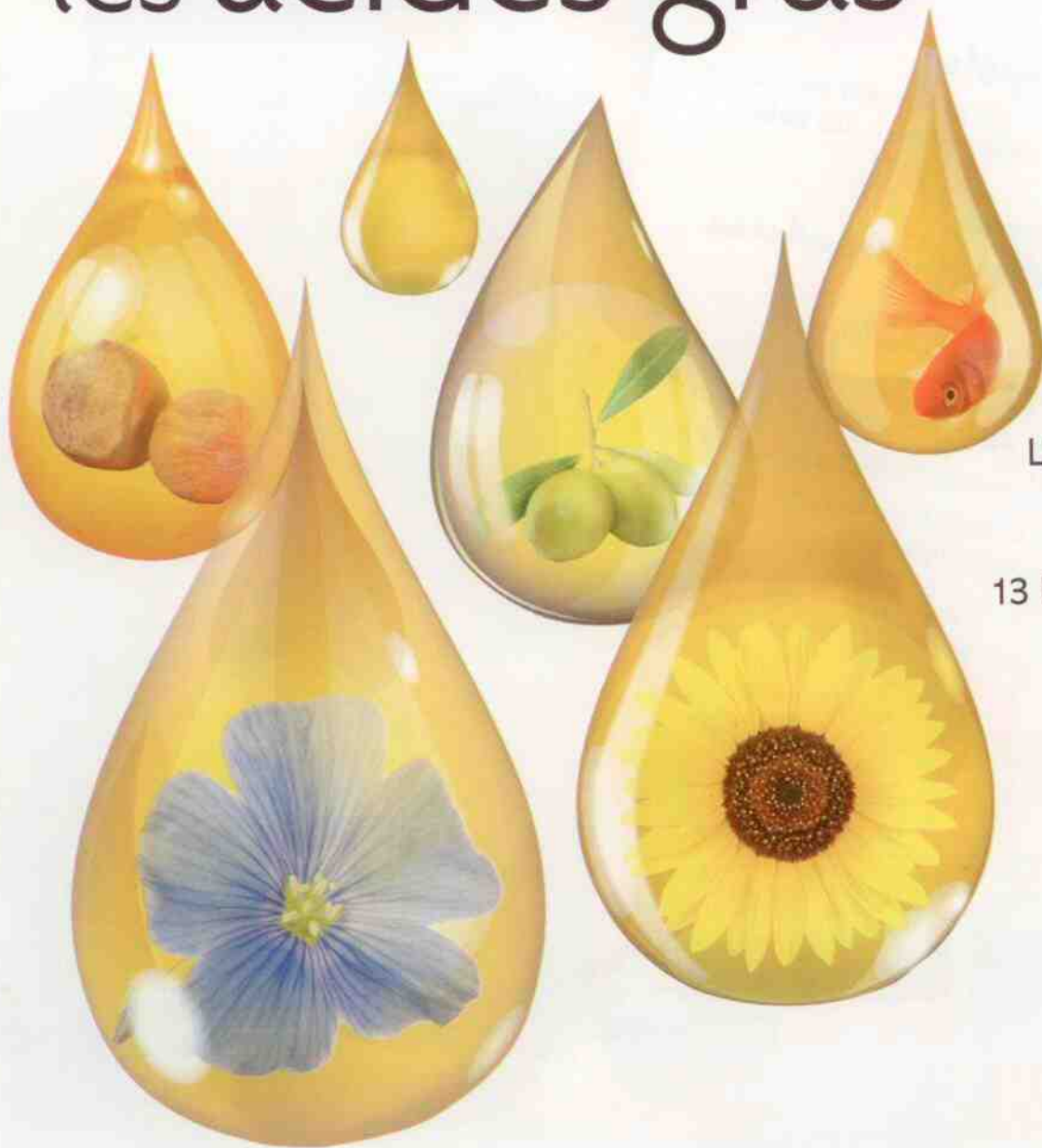
Le magazine du mieux-vivre N° 37

**JEU CONCOURS**  
 Gagnez toute  
 la gamme des  
 produits pour bébé  
 de la marque  
**Good Goût**  
 Voir page 31



**Interview**  
 Christian Brun,  
 pour un bon usage  
 du vaccin

## L'essentiel sur les acides gras



**Rentrée**  
 Un cartable  
 plus durable

**Rencontre**  
 L'âme sœur écolo  
 est connectée!

**Régions**  
 13 Fermes d'Avenir  
 récompensées

**Potager**  
 Un jardin en  
 trou de serrure

**GRATUIT**  
 en magasins bio



# Du bon usage des acides gras

Les lipides nous sont indispensables à la fois comme source d'énergie, comme constituants obligatoires de certaines structures et comme précurseurs de molécules nécessaires à la régulation de nos fonctions cellulaires. Une chance, les huiles végétales en sont bien fournies ! Les connaître et savoir les utiliser est aujourd'hui un vrai atout santé. Nos éclairages pour s'y retrouver dans le vaste monde des acides gras.

## Vive les huiles !

L'importance des graisses sur l'organisme est connue depuis longtemps. Dès 1929, des expériences chez le jeune rat ont montré que s'il était privé de lipides, sa croissance était ralentie puis arrêtée, il perdait ses poils, sa peau desquamait, il demeurait stérile, voire même faisait des hémorragies. Alors que s'il était nourri seulement avec de l'huile de lin, il se développait normalement ! On le sait aujourd'hui, privés des acides gras, pas de croissance et des carences vitaminiques à prévoir, car les vitamines A, D, E et K ont besoin des lipides pour être assimilées.

Pourtant, nous sommes aujourd'hui dans une civilisation



### Pense-bête

#### Pour des apports équilibrés

Trois familles d'acides gras coexistent en proportion variables dans les matières grasses, végétales ou animales :

- Les acides gras saturés (AGS), dont nous avons besoin, mais qui en excès bouchent les artères ;
- les acides gras mono-insaturés (AGMI), neutres pour notre santé, type oméga 9 (acide oléique) ;
- les acides gras polyinsaturés (AGPI), dits essentiels, car ils nous sont indispensables, type oméga-3 (acide alpha

linoléique, DHA, EPA) et oméga-6 (acide linoléique).

Nos besoins en lipides s'élèvent en moyenne de 35 à 40 % de l'apport énergétique total\*. Soit pour un adulte, 85 g de lipides pour une ration calorique journalière de 2000 calories :

- 30 g maximum d'AGS,
- 42 g d'AGMI,
- 13 g d'AGPI (2,55 g d'oméga-3, 10,6 g d'oméga 6).

\* Recommandations officielles pour la population française parues en 2010.

lipidophobe : le « gras » est tombé en disgrâce, accusé de boucher nos artères et d'augmenter nos maladies cardiovasculaires, de nous rendre diabétique ou obèse.

Les premiers à en faire les frais sont les enfants, considérés à partir de 12 mois à tort comme des adultes en miniature, ainsi que l'a rappelé, en novembre 2013, le premier volet de l'étude Nutri-Bébé SFAE, réalisée tous les 8 ans depuis 1981 par la Société française des aliments de l'enfant. Selon cette étude, plus de 80 % des enfants ont, une fois leur première bougie soufflée, des apports en lipides inférieurs aux apports moyens recommandés ! Mais ce n'est pas tout : en 2012, une étude menée par l'Inserm sur 73 enfants nés entre

1984 et 1985 et suivis pendant 20 ans a montré que les enfants ayant reçu de faibles apports en lipides au début de leur vie présentaient une masse grasse plus importante, notamment au niveau abdominal, une fois adulte.

La conclusion des chercheurs est sans appel : en diminuant les apports en graisses dans la petite enfance, on favoriserait le développement de l'obésité à l'âge adulte ! « L'épidémie d'obésité qui a débuté depuis quelques dizaines d'années dans de nombreux pays a eu lieu parallèlement à une baisse des apports en lipides chez l'enfant, atteignant des niveaux particulièrement faibles chez les jeunes enfants », illustre Marie-Françoise Rolland-Cachera, coauteure de cette étude.

## Trois sources À chaque huile végétale son acide gras



**Oméga 3 :** huile de lin, de cameline, de noix, de noisette, de chanvre, de colza, de soja.

**DHA :** huile de poisson ou poisson gras des mers froides.

**Oméga 6 :** huile de maïs, de tournesol, de pépins de raisin, d'onagre ou de bourrache.

Pour apporter ces précieux éléments indispensables au corps humain, les huiles doivent être consommées crues, car les oméga 3 et les oméga 6 ne tiennent pas la chaleur.

C'est dans certaines huiles végétales que l'on trouve les précieux acides gras polyinsaturés de la famille oméga 3, dont on connaît depuis de nombreuses années l'importance, tant chez l'enfant que chez l'adulte, pour l'équilibre nerveux et les fonctions cognitives. Les oméga 3 protègent aussi des maladies cardiovasculaires, renforcent le système immunitaire, favorisent la construction osseuse, participent au développement et à la physiologie de la rétine, améliorent l'élasticité de la peau et contribuent à la régulation hormonale.

### Le bon équilibre

Ils participent aussi à la synthèse de la mélatonine (puisqu'à l'inverse une déficience en oméga 3 conduit à une diminution de la synthèse de la mélatonine). En France, nous consommons à peine le tiers des apports jour-

naliers recommandés (AJR) en oméga 3. Mais tout n'est pas si simple...

Les scientifiques ont constaté qu'un excès d'oméga 6 empêchait la bonne assimilation des oméga 3. Selon eux, il faut pour qu'un oméga 3 soit absorbé, au maximum cinq oméga 6. Ce ratio est souvent déséquilibré dans les huiles, d'où l'idée des huiliers de créer des huiles plus équilibrées, par exemple (en magasins bio) l'huile Quintuor de chez Vigeon (54% de colza, 25,5% de sésame, 11% de noix, 5% de chanvre et 4,5% d'onagre) ou les huiles combinées riches en oméga 3 telles Oméga messimo et oméga 3 d'Émile Noël.

Par ailleurs, les besoins varient au fil des âges, des circonstances de la vie et des évolutions de notre métabolisme. Chez Quintesens, par exemple, la gamme d'huiles a été conçue pour répondre aux besoins spécifiques de chaque âge de la vie :

bébé, enfant, jeune actif, femme enceinte, senior.

### La conservation, un point essentiel

Les huiles vierges se présentent en magasin dans des conditions de stockage qui induisent les consommateurs en erreur. Toutes doivent en effet être placées à l'abri de la lumière et de la chaleur (c'est-à-dire dans un placard) pour préserver les antioxydants (vitamine E de l'huile de tournesol, polyphénols de l'huile d'olive) qu'elles peuvent contenir. Elles doivent même être conservées impérativement au réfrigérateur, et ce dès avant l'ouverture si elles sont riches en oméga 3 comme l'huile de lin, la plus fragile, à consommer sous quatre semaines maximum, ainsi que les huiles de noisette, de noix, de chanvre ou de cameline, à consommer dans les six semaines ou de colza, la moins fragile, à consommer dans les huit semaines.

Pour éviter le gaspillage, mieux vaut les acheter en petits conditionnements. Mais cela en augmente souvent le coût ! Astuce de Thierry Mouchet, fondateur de la marque Huiloreine : « Répartissez-les dans de petites bouteilles de verre et placez-les simplement dans votre congélateur ! » Toutes les huiles peuvent ainsi être congelées, puis décongelées en les plaçant au réfrigérateur. L'assurance de préserver leurs qualités intactes. ●●●

### Exception

#### Une huile pour les bébés

Plus de la moitié des calories apportées par le lait maternel proviennent des lipides, qui assurent le bon développement de la rétine et de la vue, des membranes cérébrales, des connexions neuronales et donc des performances cognitives. Parmi ces lipides, on trouve du DHA, des oméga 3, 6 et 9, ainsi que des acides gras saturés (notamment de l'acide palmitique). « Au moment du sevrage, l'arrêt du lait maternel conduit à une chute notable de la consommation d'oméga 3 et de DHA », précise Sébastien Loctin, créateur des huiles combinées Quintesens, dont l'huile Bébé 4 à 36 mois vient à point nommé : ce mélange d'huile végétale et d'huile marine, à utiliser en assaisonnement ou à ajouter dans les plats chauds de bébé, couvre 95% de ses apports recommandés en oméga 3 et la moitié des apports recommandés en DHA.



## Huile d'olive : un mythe s'effondre

**L**a bonne réputation de l'huile d'olive n'est plus à faire, depuis que des nutritionnistes ont mis en avant les vertus du régime méditerranéen pour nos artères. Et pourtant, aujourd'hui, cette huile n'a plus aussi bonne presse. Un mythe serait-il en train de s'écrouler ?

On oublie souvent que la promotion de l'huile d'olive a été associée à celle du régime méditerranéen, et même plus spécifiquement au régime adopté en Crète dont les habitants ont l'une des plus grandes espérances de vie au monde. Or dans ce régime, on intègre, avec l'huile d'olive, beaucoup de poissons, source des oméga 3 de type DHA qui manquent cruellement à nos régimes alimentaires.

### Une huile neutre...

«L'huile d'olive, en tant que telle, n'est pas spécialement un aliment santé : principalement composée

### Arnaque

#### L'olivier en perd son latin

Comme toutes les huiles, la composition de l'huile d'olive varie selon les terroirs, les saisons, les années... Mais aussi les mafias locales : en effet, l'huile d'olive, en particulier en Italie, fait l'objet de fraudes très régulièrement. Preuve en est qu'il se vend deux fois plus d'huile d'olive d'Italie que les Italiens n'en produisent ! Leur astuce ? Incorporer d'autres huiles de moindre qualité et réajuster les goûts avec des produits chimiques. Chaque année en France, la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) confirme que seule un peu plus de la moitié des huiles d'olive contrôlées sont conformes aux normes de commercialisation établies par les instances européennes en 2005 pour garantir qualité et appellation d'origine : fausses indications d'origine, de variété des olives et surtout coupage avec parfois plus de 50% d'huile de tournesol ! Ces circuits frauduleux ne concernent pas les huiles labellisées bio, dont les fabricants, parfois huiliers eux-mêmes, nous assurent l'origine et la qualité. Un pari difficile malgré tout puisque l'huile vierge extra de Bioplanète, élue Meilleur produit Bio 2015, a été déclassée en huile vierge simple au mois de juin dernier par Que Choisir : le mensuel avait mesuré une acidité libre supérieure à celle tolérable (lire encadré) pour prétendre à cette appellation.

### Sélectionner Biologique et extra-vierge

L'huile d'olive vierge (ou non raffinée) est obtenue uniquement à partir de procédés mécaniques, à partir des olives fraîchement cueillies. Dans la première pression à froid, l'huile a été obtenue avec des presses mécaniques en dessous de 27 °C. L'huile d'olive vierge est qualifiée d'« extra » si l'échauffement thermique dû à la pression n'a en rien altéré l'huile, mais surtout si les olives pressées étaient parfaitement saines au départ. Cela se mesure par l'acidité libre oléique, le taux d'acides dégradés présents dans le mélange, qui doit être de 0,8% maximum. Rappelons que les olives conventionnelles sont de plus en plus gagnées par la maladie de la mouche de l'olivier, qui entraîne un usage intensif des pesticides : d'où l'intérêt évident de les prendre exclusivement en « bio », provenant d'huiliers à la renommée bien établie (Emile Noël, Vigeon, Huiloreine, Bjorg). Les fraudes à l'huile d'olive sont très nombreuses !



de graisses mono-insaturées (plus de 70%), en majorité des oméga 9, elle n'est ni bonne, ni mauvaise : c'est une huile neutre», confirme le médecin nutritionniste Dr Jean-Michel Cohen. On n'y trouve aucun oméga-3 ! Ses bienfaits « si particuliers » relèvent surtout du marketing tapageur associé au Programme européen de promotion des huiles d'olive. Depuis 2008, ce programme financé par la Commission européenne a pour objectifs de faire connaître les multiples usages des huiles d'olive au quotidien et de favoriser sa consommation en France, au Royaume-Uni, en Belgique, en Hollande et en Espagne, afin de soutenir les producteurs grecs, italiens et espagnols.

### ... à réserver à l'assaisonnement

Certes, l'huile d'olive contient des polyphénols, protecteurs des artères et anticancéreux. Mais à quelle dose ? Or, la teneur en polyphénols des huiles est très variable, en moyenne de 50 à 1 000 mg/l, selon les variétés, les terroirs et l'ensoleillement. Par exemple, l'un de ces polyphénols,

l'hydroxytyrosol a des effets protecteurs reconnus sur les lipides sanguins, mais à des taux difficiles à atteindre en cuisine : un litre d'huile en contient en moyenne environ 70 mg/kg. L'allégation santé de l'huile d'olive, agréée par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) concerne un apport d'au moins 5 mg par jour, soit une dose correspondant à l'ingestion d'un décilitre entier d'huile d'olive extra-vierge ! C'est sans doute pour cela que vous n'avez jamais vu la mention « bonne pour vos artères » sur un flacon d'huile d'olive !

Si l'huile d'olive « vaut » évidemment mieux que les huiles saturées comme l'huile de palme ou de coco, elle vaut en tout cas moins que les huiles polyinsaturées comme le colza qui, lui, est riche en oméga-3. Son principal intérêt reste son bon goût, à réserver plutôt comme huile d'assaisonnement si elle est extra-vierge. Mais, pour la cuisson, vous pouvez préférer une autre huile comme le tournesol. Les fameux polyphénols qui font la gloire de l'huile d'olive ne tiennent pas les températures de cuisine ! ●●●



## Haro sur les mauvaises graisses

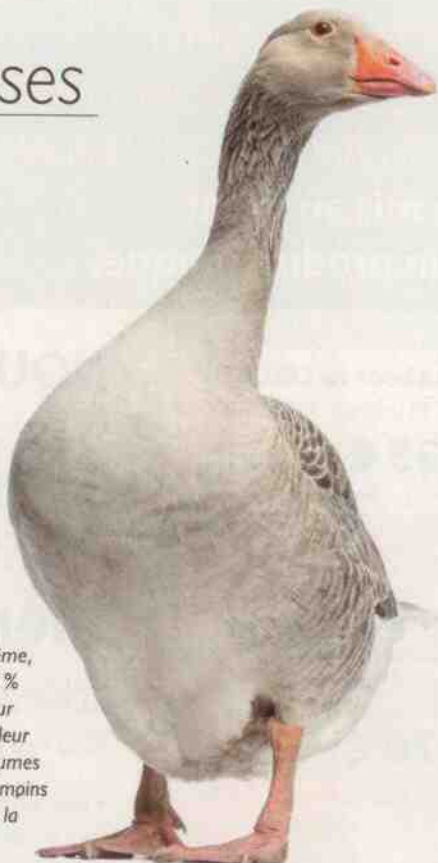
**A** lors que des études chez l'animal dans les années 1950 montraient que les régimes riches en acides gras saturés favorisaient les maladies cardiovasculaires, ceux-ci ont été réhabilités depuis. L'ennemi, c'est la graisse « trans », issue de la cuisson ou de la transformation industrielle. Vive le beurre, la graisse d'oie, l'huile de coco et l'huile de palme ?

« On a stigmatisé les acides gras saturés parce qu'ils bouchent les artères, rappelle le Dr Jean-Michel Cohen, mais on a besoin de ces acides gras saturés, essentiels pour assurer le passage des nutriments de l'extérieur à l'intérieur de la cellule. » Cependant, ces acides gras saturés ne doivent pas représenter plus de 35 % de l'apport lipidique total, soit 30 g maximum par jour, l'équivalent de deux cuillères à soupe d'huile. De fait, les nutritionnistes conseillent de préférer les matières grasses saturées d'origine animale (beurre, saindoux, lard, graisse de volailles), meilleures au goût, mais surtout plus « légères » (puisqu'elles contiennent de l'eau) à celles d'origine végétale (huiles de palme et de coco), riches en acide palmitique ou laurique des plus athérogènes !

### Idées reçues

#### La graisse d'oie et le beurre réhabilités

Constitué de 20 % d'eau, le beurre est ainsi la moins calorique des graisses. Il ne contient que 60 % d'acides gras saturés et constitue une excellente source de vitamine A et D, mais aussi d'oméga 3 et d'oméga 6, avec un bon rapport entre les deux, équivalant à l'huile de colza. On peut même l'utiliser en cuisson, car il supporte, comme la graisse d'oie, aisément 150 °C. Le beurre vient d'ailleurs d'être « réhabilité », en 2013, par une étude qui montre que, cuit doucement, il n'est pas nocif pour la santé. De même, la graisse d'oie ou de canard ne comporte que 25 % d'acides gras saturés. Elle aurait un effet protecteur pour les artères : les habitants du Gers, du fait de leur consommation de canard et d'oie (doublée de légumes verts ou secs, de céréales et de fruits), présentent moins de maladies athéromateuses que dans le reste de la France. Le « paradoxe français » tient toujours.



### Saturées végétales : raison garder

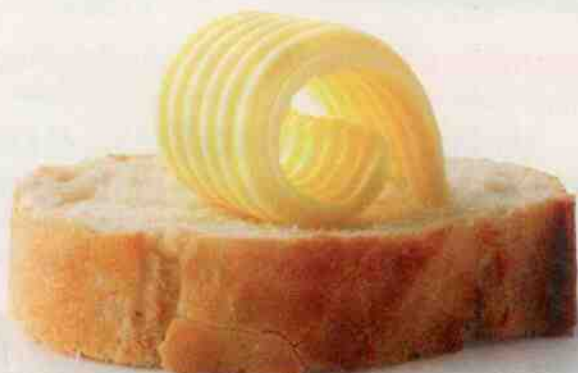
Les consommateurs ont dans le passé fait les frais pour leur santé de la margarine, la graisse végétale prétendument plus saine que le beurre. À la recherche du plus sain, il ne faudrait pas qu'ils se laissent bernier par le marketing sauvage de certains entrepreneurs du bio qui ont mis « l'huile de noix de coco vierge » à la mode : elle « contient majoritairement des acides gras à chaîne moyenne qui accélèrent notre métabolisme et apportent une saine énergie », explique-t-on chez Vigean. Chez Émile Noël, on renchérit : « Ces acides sont réputés très digestes et ne pas se fixer dans le corps humain. »

En bref, l'huile de coco, c'est du gras qui ne ferait pas grossir ! D'où une renommée véhiculée jusque par les stars hollywoodiennes. L'argument n'est pas neuf : dès les années 1970, l'huile de coco, sous forme hydrogé-

née, entrait dans la composition de matières grasses végétales de cuisson du type Végétaline, fameuse graisse minceur... Mais l'huile de coco aurait d'autres atouts santé : elle ferait maigrir, protégerait le cœur et diminuerait le cholestérol... Cette opinion n'est pas partagée par l'association asiatique de cardiologie, qui rappelle que le Sri Lanka présente, du fait de sa consommation d'huile obtenue à partir de lamelles de noix de coco séchées au soleil (lire encadré), l'un des taux les plus élevés de mortalité cardiovasculaire au monde, tout comme les habitants du Kerala eux aussi grands consommateurs de cette spécialité traditionnelle.

Dernière nouveauté, un effet protecteur, voire curatif de la maladie d'Alzheimer. Une allégation contre laquelle l'association France Alzheimer s'insurge : « Il ne se passe pas une seule année sans que l'on fasse croire qu'on a trouvé le produit miracle contre la maladie d'Alzheimer, huile de coco en »

Les acides gras saturés sont aujourd'hui reconnus comme indispensables.





●●● tête.» Chez D.Plantes qui propose un nouveau complément à base d'acides gras issus de l'huile de coco, on argumente ainsi l'efficacité contre Alzheimer: « Dans une région de l'Inde où la noix de coco et son huile sont utilisées de façon importante, l'analyse de 124 patients a permis de découvrir que la maladie d'Alzheimer représente moins de 5% des démences. Ma conclusion est que 95% des démences n'ont pas d'origine identifiée et que l'huile de coco ne les a pas empêchées d'apparaître. Les idées sur les huiles reflètent les évolutions de la science: les acides gras saturés sont aujourd'hui reconnus comme indispensables et c'est une belle avancée, mais à petites doses.»

### Gare aux trans !

Que sont donc aujourd'hui les véritables mauvaises graisses ? Principalement les acides gras dits « trans », qui se forment à partir des acides gras insaturés et qui, eux, bouchent les artères et sont suspectés d'être cancérogènes. Ces acides « trans »

### Abus

## La coco pas au top

Certaines huiles de coco, y compris dans nos magasins bio, afficheraient abusivement une qualité « vierge extra obtenue par pression à froid ». Explications de France Guillain, navigatrice et auteure d'une méthode de santé naturelle: « Ce qui est vendu comme huile de coco dans les magasins, je ne l'utiliserais jamais ni pour manger ni sur ma peau ! [...] J'ai râpé des milliers de cocos dans ma vie [...] pour obtenir, à partir de la chair râpée délicatement pressée dans un linge, une huile fluide à consommer immédiatement, car elle est encore plus fragile que l'huile de lin. La "bonne" odeur de noix de coco est simplement le signe que l'huile a ranci. La vraie huile de noix de coco ne sent rien. » Chez Bioplanète, on le reconnaît à demi-mot. « Pour obtenir notre huile de coco vierge, la pulpe est d'abord râpée en lamelles très fines, puis séchée au four à température contrôlée. Elle subit ensuite une première pression à froid dans des presses à vis. » Thierry Mouchet, chez Huiloreine, le confirme: « Il y a une tolérance de 60 °C pour la première pression à froid. » Il s'agit donc bien d'une huile vierge, mais obtenue à partir d'une pulpe séchée: à la chaleur.



### Environnement

## Non à l'huile de palme

L'huile de palme, tout le monde en connaît les dégâts dévastateurs sur les forêts tropicales et les orangs-outans. Alors en bio, on vend une huile de palme « rouge », comme toute huile de palme, d'ailleurs, mais en provenance de Colombie. S'en distingue-t-elle d'un point de vue écologique ? Pas vraiment, bien qu'elle dispose d'une double certification RSPO et en agriculture biologique certifiée par Ecocert. Derrière l'huile de palme colombienne



aussi se cachent accaparements des terres, déforestation et scandales. On sait que la majeure partie de la production colombienne vient du groupe Daabon, une entreprise familiale dont les membres sont impliqués dans des scandales politiques mafieux (voir Bio Info, hors-série cosmétiques 2013). Le quotidien britannique The Guardian rapportait en 2010 que 126 paysans colombiens avaient été expropriés par l'entreprise Daabon Organic pour développer une nouvelle plantation... Quant à ses effets sur la santé, les experts sont unanimes: l'huile de palme est à bannir.

peuvent être générés par l'application de traitements thermiques à des huiles végétales, notamment à la fin du raffinage (d'où l'intérêt évident de ne consommer que des huiles vierges) ou de traitements industriels pour les conserver (comme l'hydrogénation de l'huile de palme dans l'agroalimentaire). Ils peuvent aussi se former tout simplement à la maison, lorsqu'on cuisine.

Pour l'éviter, une règle de base: ne jamais laisser fumer l'huile dans la poêle. Lorsqu'elles fument, les huiles transforment leurs acides gras insaturés en acides trans. Sans compter qu'elles dégagent des composés volatils nocifs qui peuvent contaminer l'air ambiant ou les aliments. Il ne faut jamais non plus faire réchauffer la même huile de friture plusieurs fois de suite. Ceci dit, tous les nutritionnistes sont d'accord, l'idéal reste de cuire le plus possible sans gras, à la vapeur ou dans très peu de graisse, et surtout à feu très doux. ●●●

# Des huiles Bio adaptées à nos besoins

**Les bilans le prouvent ! Nos apports en Acides Gras Essentiels sont déséquilibrés, quelque soit notre âge ou notre condition.**

A moins d'être expert en huile et en nutrition, il est devenu impossible de savoir quelles huiles réellement choisir pour sa santé.

Puisque nos besoins nutritionnels évoluent au fil de l'âge, la marque française Quintesens a développé une gamme d'huiles alimentaires qui **tient compte des besoins nutritionnels de chacun selon son âge ou sa condition.**

Chaque mélange conçu par des nutritionnistes et des naturopathes **associe 5 à 6 huiles aux vertus complémentaires.** Des mélanges sur-mesure qui garantissent à chacun des apports complets et adaptés en **Oméga-3, Oméga-6, Oméga-9, Vitamine E** et même **DHA**, le précieux Oméga du cerveau.

Ces **apports nutritionnels exclusifs et sur-mesure** permettent de **nous maintenir en bonne santé**, que ce soit en assurant le bon développement psychomoteur de Bébé ou en prévenant les problématiques santé telles que le cholestérol, le déclin cognitif, les maladies cardio-vasculaires... chez l'adulte.

QUINTESENS 



[GROSSESSE & ALLAITEMENT] - 9 mois  
[BÉBÉ] 4 à 36 mois  
[ENFANTS] 3 à 9 ans  
[ÉQUILIBRE] jusqu'à 50 ans  
[VITALITÉ] 50 ans et plus



En vente en magasins Bio - Infos : [www.quintesens-bio.com](http://www.quintesens-bio.com) ou Tél. 04 13 57 03 92

\* Produits issus de nos filières équitables : Ananas du Togo, Banane du Cameroun, Mangue du Cameroun, et Papaye du Cameroun. Commerce équitable contrôlé par ECOCERT. Environnement selon le référentiel ESR disponible sur [www.ecocert.com](http://www.ecocert.com).

  
**Biofruisse**



## METTEZ DU SOLEIL DANS VOTRE VIE

Chez **Biofruisse**, nous cherchons et sélectionnons les meilleurs fruits et les terroirs d'exception.

Nous développons ensuite des **filiales équitables\*** et écoresponsables, en accord avec notre éthique et les valeurs de l'agriculture biologique.



BIOFRUISEC · F-60490 MARGNY-SUR-MATZ · [WWW.BIOFRUISEC.COM](http://WWW.BIOFRUISEC.COM) · [CONTACT@BIOFRUISEC.COM](mailto:CONTACT@BIOFRUISEC.COM)



# Sacha Inchi et périlla: doit-on les consommer?

**L**a réhabilitation des huiles donne aussi lieu au lancement sur le marché de nouveaux produits venus parfois de loin et dont l'intérêt réel laisse à désirer. En témoigne par exemple le cas de l'huile de Sacha Inchi et de l'huile de Périlla. Ces produits santé valent-ils mieux que ceux que nous avons à notre disposition depuis des siècles?

Des graines de Sacha Inchi, on extrait une huile réservée jusqu'à il y a peu à l'industrie cosmétique. Son usage alimentaire était interdit par la réglementation européenne Novel Food jusqu'en février dernier. «Après une longue procédure administrative, la mise sur le marché alimentaire français de notre huile de Sacha Inchi bio a été autorisée par la DGCCRF\* et notifiée Novel Food par la Commission européenne», rapporte le groupe Aiglon. L'huile (ndlr: diffusée par sa filiale matières végétales: Dioveva) a même été certifiée dans la foulée par Ecocert au mois de mai.

## Périlla versus lin

Mais qu'à donc cette huile de si extraordinaire? L'huile des Incas leur redonnait force et vigueur après le combat: réputée remède de jeunesse, elle est riche en oméga 3 et en substances antioxydantes (vitamines A et E).

## Risque

### Ce bio qui vient de loin

Aiglon explique produire le Sacha Inchi de façon biologique, dans une logique de développement durable, dont le seul témoin semble être la rétribution correcte des producteurs péruviens. Mais ces nouveaux débouchés n'exposent-ils pas au risque du développement d'une agriculture intensive perturbant l'équilibre local, sachant qu'«il faut environ 6 kg de graines pour produire 1 kg d'huile»,

comme précise l'industriel et que «sa culture organisée est récente, car elle a longtemps été considérée comme une plante sauvage»? Rien que de 2011 à 2013, la production de Sacha Inchi a explosé de plus de 200% pour répondre à la demande mondiale. Sur le marché bio, Salvia Nutrition précise que son huile de périlla certifiée est principalement produite en Chine.

## Remède

### L'exception de l'huile de cumin noir d'Égypte

L'huile de nigelle ou cumin noir (*Nigella sativa*), déjà utilisée par les pharaons, a fait l'objet de nombreuses études. La dernière parue en avril 2015 montre son efficacité à réduire la glycémie et le cholestérol, et donc à traiter le diabète de type 2. Les auteurs attribuent ses vertus à la présence de thymoquinone (TQ), une

substance antioxydante, probablement aussi à l'origine de ses autres propriétés anti-inflammatoires et antimicrobiennes. Thierry Mouchet, fondateur d'Huiloireine, rappelle que traditionnellement, «elle est réputée préserver de tout, sauf de la mort». Elle ne présente pas de toxicité connue chez l'animal, mais elle est tellement amère qu'elle ne peut pas être facilement utilisée en assaisonnement. De par ses puissants effets sur l'immunité, Thierry Mouchet précise que cette huile est déconseillée aux gens qui ont reçu des greffes, aux enfants de moins de 6 ans et aux femmes enceintes.



Certes, mais elle contient moins d'oméga 3 que l'huile de lin (48% contre 55%) et moins d'antioxydants que le beurre (690 µg de vitamine A contre 800 µg; 170 µg de vitamine E contre 1500 µg!).

Même question avec la périlla (*Perilla frutescens*), une plante cultivée en Chine et dont l'huile était commercialisée avant la réglementation Novel Food. Argument santé: «Par comparaison avec les autres huiles végétales, l'huile extraite des graines de périlla contient la plus forte concentration en acide gras poly-insaturé en oméga 3 que l'on puisse trouver dans les huiles végétales: l'acide alpha-linolénique (ALA), soit 64%», explique-t-on chez Salvia Nutrition. Rappel: l'huile de lin en contient 55%, soit quasiment autant! Avantage en revanche par rapport au lin: la périlla contient suffisamment de vitamine E pour s'oxyder beaucoup moins rapidement.

## Remplacer l'huile de poisson?

À l'heure où les poissons sont contaminés aux métaux lourds, aux produits chimiques et menacés de surpêche (il faut une

demi-tonne de poissons pour faire un litre d'huile!), l'huile de périlla présenterait un avantage indéniable pour les végétaliens ou pour les écologistes soucieux de la protection des fonds marins. Sauf que «l'huile de périlla contient certes des oméga 3 ALA, mais aucun oméga 3 de type DHA ou EPA», explique Sébastien Loctin. Le DHA n'est en effet présent en l'état que dans les aliments d'origine animale, terrestre ou marine. Soit, effectivement, dans les poissons gras, le krill et leurs huiles. Certes, «les oméga 3 ALA peuvent partiellement être convertis en DHA, mais à un taux très faible, de l'ordre de 0,5%», complète-t-il. Dans tous les cas, «après 55 ans, cette conversion ne se fait quasiment plus: il faudrait donc consommer des quantités astronomiques d'ALA pour couvrir nos besoins en DHA!»

Bref, du pour dans certains cas, du contre dans d'autres, mais il serait grand temps que les consommateurs de bio, pourtant à même de défendre l'agriculture locale quand il s'agit de leur panier alimentaire, s'interrogent un peu plus quand il s'agit de leurs produits de santé. ●

Clara Delpas