



BIO LINEAIRES

N°71

Mai / Juin 2017

Douce
Nature

1^{ÈRE}
GAMME
MARSEILLE

Le magazine professionnel des points de vente bio et diététiques

Dossier

Les huiles un rayon solide

22-23-24 OCT. 2017

natexpo
Accélérateur de
Bio-Tendances



Chiffres de la bio GMS / MSB

La banane bio

Bio Cohérence

Distribution en Suisse

Focus sur la Belgique

Le vegan en Allemagne

Fromage :
agencement des vitrines

Gérer la maturation des F&L

Galettes de céréales

Le chia

Recettes ayurvédiques

Le radis noir

Cosmétique :
soins du corps
& anti-moustiques

Bio Reportages

L'EAU VIVE

KASO

Huiles :

évolution des tendances

Depuis quelques années, pendant que les rayons des huiles du conventionnel stagnent, les vôtres sont en plein essor : la classique huile d'olive vierge extra vient se décliner en de multiples notes d'épices et d'aromates ; les huiles se mélangent dans une seule et même bouteille pour ravir les palais et équilibrer de façon optimale les apports en acides gras et enfin, depuis peu, certaines ciblent les différents âges et les situations particulières de la vie. On fait le point sur les nouvelles tendances et comment les conseiller à vos clients en fonction de leurs besoins et de leurs goûts.



Sommaire du dossier huile

- Évolution des tendances p. 79, 81, 83, 85
- Fabrication bio vs non bio p. 87, 89
- Focus sur l'huile noix de coco vierge p. 91
- Évolution des margarines p. 93
- Repères économiques du rayon huile p. 95, 97
- Huiles alimentaires : Comment le consommateur évolue ? p. 99, 101, 103, 105

Les huiles d'olive vierges

L'huile d'olive est la base de l'alimentation crétoise et méditerranéenne. Tous les diététiciens et spécialistes de la nutrition s'accordent d'ailleurs à dire qu'elle est l'incontournable d'une alimentation équilibrée.

Son atout nutritionnel réside dans sa teneur en acide oléique, un acide gras mono-insaturé oméga-9, bon pour le système cardiovasculaire et l'équilibre du bilan lipidique. Sa très faible teneur en acide alpha-linolénique lui permet d'être chauffée, à l'inverse des autres huiles qui en sont plus riches. Son autre atout est également son goût incomparable, en fonction de sa provenance et désormais en fonction des aromates et des épices qui lui sont ajoutés pour sublimer les plats froids ou chauds.

Les différentes provenances

Les huiles d'olive vierges biologiques peuvent provenir de France mais aussi d'autres pays méditerranéens comme l'Espagne, la Grèce (Crète), l'Italie ou encore la Tunisie. Le sol, le climat, l'ensoleillement étant différents d'une région à une autre, cela se répercute sur le goût de ces différentes huiles et les variétés d'olives utilisées impactent également la saveur fruitée.

Catégorisées selon leur fruité

Les olives passent par différentes couleurs lors de leur maturation. De vertes, elles virent au violet (purpurine) puis au noir. Ces modifications de couleurs, se couplent à des changements de compositions et de goûts.

• **Fruité vert** : les olives sont récoltées quelques jours avant leur pleine maturité. Les arômes de ces huiles sont dominés par du piquant-poivré que l'on appelle « ardeance », de l'amertume et des touches herbacées et végétales (herbe, foin coupé...).

• **Fruité mûr** : Ces huiles sont confectionnées avec des olives ayant une plus grande maturité lors de leur récolte quand elles sont noires. Les arômes sont plus doux, les touches plus florales, l'ardeance est plus faible et elles sont moins amères que les huiles d'olive fruité vert.

• **Fruité noir** : sans amertume et sans ardeance, elles sont appelées ainsi surtout parce que les olives sont stockées dans des conditions contrôlées (temps et température).

Elles sont en quelque sorte mûrées avec un début de processus de fermentation. Les spécialistes disent de ces huiles qu'elles possèdent des arômes de cacao et de sous-bois. Elles ne sont jamais classées extra-vierge mais seulement vierge.

Conseil BioLinéaires : N'hésitez pas à faire des dégustations d'huiles d'olive afin de mettre en avant les différences de saveurs en fonction des provenances ou des fruités.

Reconnaitre une huile d'olive de qualité ?

Contrairement à des produits transformés, il est souvent plus difficile de faire des comparaisons qualitatives quand il s'agit de produits « bruts » ou de produits peu ou pas transformés. Par exemple, en arpentant le rayon des huiles d'olive, souvent

Huiles : évolution des tendances

(suite)

Les dénominations

Huile d'olive vierge extra (HOVE) « première pression à froid » : elle est obtenue en broyant les olives sur des meules de pierre jusqu'à obtention d'une pâte. L'huile est extraite à l'aide de presses hydrauliques toujours à faible température (5-10°C), puis une décantation permet de séparer l'huile plus légère de l'eau plus lourde. Cette huile sera ensuite simplement filtrée.

Huile d'olive vierge extra (HOVE) « extraite à froid » : elle est obtenue à l'aide de broyeurs métalliques jusqu'à obtention d'une pâte qui sera ensuite malaxée, toujours à une température inférieure à 27°C comme la réglementation l'exige. Une centrifugation permettra de séparer la phase lipidique de la phase aqueuse. Elle subira ensuite une décantation et une filtration.

La mention extra correspond à des critères de qualité spécifique (voir encadré page 89)

très fourni, il est parfois complexe d'identifier les meilleurs produits. En effet, outre les informations légales comme les dénominations « première pression à froid » et « extraite à froid », les mentions « vierge » et « extra vierge » ou les critères gustatifs (fruité vert, fruité mûr, fruité noir) d'autres indications soit sur l'étiquette ou directement sur le contenant peuvent nous apporter certaines réponses sur la qualité du produit fini.

Origine géographique

C'est une mention réglementaire obligatoire. Elle indique l'origine géographique des olives. D'autres informations peuvent apparaître et permettent de donner quelques pistes sur la qualité des olives issues de ces pays d'origines. La mention « coupage d'huiles d'olive originaires de l'Union européenne et non originaires de l'Union ». Il s'agit en général d'huiles d'olive « premier prix ». Le pourcentage des origines, UE ou non UE n'étant pas obligatoire, il est difficile de déterminer réellement

l'origine. Les huiles d'olives non originaires d'UE (Tunisie, Maroc, Israël) sont généralement un peu moins chères. Certaines peuvent aussi être moins qualitatives et moins stables dans le temps. Toutefois, certaines origines comme la Tunisie, réputées plus douces sont mélangées avec de l'Espagne, plus fortes, pour améliorer les mélanges.

Les mono origines, comme la France, l'Espagne, l'Italie, la Grèce, le Portugal garantissent le plus souvent une sélection spécifique de variétés de la part des huiliers. Quoi qu'il en soit, la qualité d'une huile ne se mesure qu'à partir de résultats d'analyses (Taux d'acidité oléique, indice de peroxyde...). C'est pourquoi, ces données peuvent varier dans le temps et selon les conditions de conservation. On peut retrouver des DLUO qui varient de 18 à 24 mois. Elle est généralement calculée à partir de la mise en bouteille. Notons que contrairement au vin, l'huile ne se bonifie pas dans le temps, elle perd peu à peu ses arômes et ses propriétés.

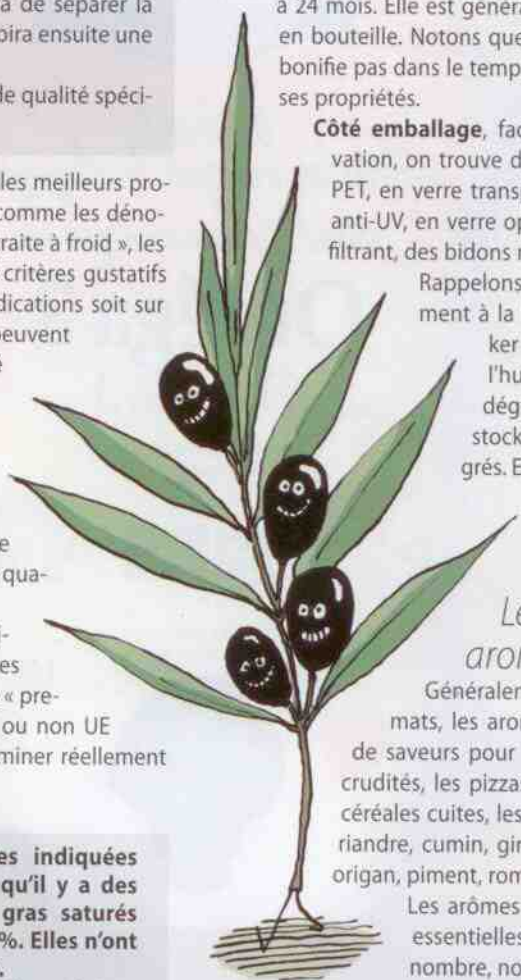
Côté emballage, facteur très important de la conservation, on trouve de tout : des bouteilles en plastique PET, en verre transparent, en verre opaque non traité anti-UV, en verre opaque traité anti-UV à haut pouvoir filtrant, des bidons métalliques, des bib...

Rappelons que l'huile d'olive s'oxyde rapidement à la lumière : il est conseillé de la stocker à l'abri de la lumière. La chaleur et l'humidité sont aussi des sources de dégradation. La température idéale de stockage se situe entre de 15 et 20 degrés. En cas de température inférieure, elle risque de figer sans conséquence sur la qualité mais plus sur sa présentation.

Les huiles d'olive aromatisées

Généralement conditionnées en petits formats, les aromatisées offrent toute une palette de saveurs pour raviver les salades composées, les crudités, les pizzas maison, les plats de pâtes ou de céréales cuites, les risottos, les pestos : ail, basilic, coriandre, cumin, gingembre, myrte citronnée, orange, origan, piment, romarin, thym... et même de la truffe ! Les arômes ne sont pas forcément des huiles essentielles afin de convenir à un plus grand nombre, notamment les plus petits.

Comme les bons vins, il existe aussi des grands crus que vous devez bien différencier afin de conseiller d'un côté une huile d'olive classique « de table » et/ou « de cuisson » et une huile d'olive plus subtile à consommer crue, telle quelle sans forcément l'adjoindre à un vinaigre.



ce qu'il faut retenir

- dans les informations nutritionnelles indiquées sur les étiquettes, on constate parfois qu'il y a des différences de teneurs (%) en acides gras saturés (AGS). Elles peuvent varier de 14 % à 18 %. Elles n'ont normalement pas d'incidence qualitative.

- selon les qualités exigées par les huiliers, il faut parfois plus de 8 kilos d'olive pour faire 1 litre d'huile (pour les primeurs jusqu'à 12 kg). Pour les huiles d'olive basiques, seulement 4 kilos sont nécessaires. La qualité a donc un prix !

Huiles : évolution des tendances

(suite)

Les « nouvelles » huiles riches en oméga-3

L'Anses recommande la consommation quotidienne d'huiles apportant des oméga-3, et il est vrai que dans le conventionnel, on ne retrouve que l'huile de colza et l'huile de noix. Mais elles ne sont pas les meilleures sources d'acide alpha-linolénique (ALA), loin de là et leur rapport oméga-6/oméga-3 est parfois bien moins intéressant pour une bonne santé cardiovasculaire et émotionnelle.

Vous devez donc mettre en avant les nouvelles huiles tendance qui ont des teneurs bien supérieures :

	Teneur en ALA (g/100g)	Rapport oméga-6 / oméga-3
Huile de périlla (Perilla frutescens) ou shiso	65	0,2
Huile de chia (Salvia hispanica)	63	0,3
Huile de lin (Linum usitatissimum)	56	0,25
Huile d'inca inchi ou sacha inchi (la cacahuète des collines) (Plukenetia volubilis)	46	0,7
Huile de cameline (Camelina sativa), « petit lin », « lin bâtard » ou « sésame d'Allemagne »	39	0,5
L'huile de chanvre (Cannabis sativa)	17	3,6

Pour comparaison :

● **L'huile de noix** ne contient que 10% d'ALA contre 53 g d'oméga-6, soit un rapport légèrement supérieur à 5.

● **L'huile de colza** (appelée huile de canola outre-Atlantique) n'apporte que 8,2 mg pour 100g d'ALA et son rapport oméga-6/oméga-3 avoisine 2.

À retenir : Vous avez dans vos rayons des huiles uniques, extrêmement riches en oméga-3 et de façon bien supérieure à celles retrouvées couramment dans le conventionnel. N'hésitez pas à afficher ces incroyables teneurs dans vos rayons.

Les huiles quotidiennes tendance

Ces huiles n'ont pas foncièrement changé depuis quelques années : huile d'olive, huile de colza ou encore huile de tournesol classique ou oléique, l'huile de carthame ou encore huile de pépins de raisin qui ont peu de goût et peuvent donc facilement s'employer pour la préparation des sauces froides (mayonnaise par exemple).

Elles restent des incontournables des rayons mais certaines sont

pourtant en passe de se faire une place à leurs côtés, notamment celles qui supportent bien la cuisson :

● **L'huile de coco** (voir notre article page 91).

● **L'huile d'avocat** dont la composition est assez proche de l'huile d'olive, puisque riche en acide oléique, un acide gras monoinsaturé qui résiste bien à la chaleur : poêle, four, wok.... Pour information, sachez qu'il faut environ 10 kilos d'avocats pour obtenir 1 litre d'huile !

Et si vos clients sont adeptes de la cuisine ayurvédique, une nouvelle huile au ghee (beurre clarifié : sans eau, sans lactose et sans protéines) va pouvoir être utilisée en cuisson à température élevée, au four ou à la poêle.

Les huiles toastées-grillées

Afin de développer les arômes, les saveurs et obtenir des goûts plus prononcés, certains fruits à coques (noix, noisette, noix de macadamia, cacahuète...) une fois débarrassés de leur enveloppe, ainsi que certaines graines oléagineuses (sésame, pépin de courge), sont toastés ou grillés et ensuite pressés à froid, puis filtrés plusieurs fois sur papier buvard.

Tout comme les amandes grillées que vous vendez en vrac, les huiles d'oléagineux toastés ont des saveurs incomparables :

● L'huile de cacahuète grillée et piment est idéale pour cuisiner des woks, des poêlées de légumes, de la volaille...

● L'huile de sésame grillée bio se distingue par ses saveurs et ses arômes très particuliers de note orientale. Elle est recommandée pour les recettes asiatiques : sautés au wok, sauces salades, currys, plats de riz ou de nouilles, poissons grillés.

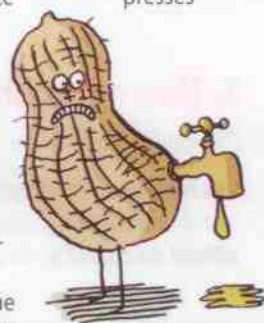
Toutefois, ces saveurs étant assez prononcées, tous vos clients ne pourront les apprécier. Dans ce cas, orientez-les vers des versions aromatisées et fruitées qui conviennent elles à tous les palais, et peuvent même pour certaines s'employer dans les desserts (huiles aromatisées au citron ou à l'orange)

Elles ne se recommandent pas à vos clients crudivores.

Les macérâts

Par définition, une macération consiste à laisser séjourner un composant solide (aliments, extraits végétaux cryobroyés...) dans une base aqueuse ou huileuse afin d'en extraire tous les composés hydrosolubles ou dans le cas des huiles, tous les composés aromatiques liposolubles. Ainsi, certains aromates ou extraits végétaux biologiques (basilic, ail, zeste de citron) sont mis à macérer dans de l'huile d'olive pression à froid.

Ces macérâts huileux sont ensuite incorporés à des huiles d'olive ou de colza et apportent ainsi des arômes et des saveurs subtiles



QUINTESENS



MEILLEUR
BIO
2014

MEILLEUR
BIO
2015



Pourquoi les huiles Quinteseans sont-elles **uniques** ?

1. Une approche personnalisée

Ce sont les 1^{ères} et seules huiles réellement adaptées à nos besoins

Les mélanges Quinteseans ne sont pas conçus de manière aléatoire ! Pour couvrir efficacement nos besoins, chaque mélange a été **élaboré par des nutritionnistes à partir du rapport officiel de l'ANSES** : « Apports Nutritionnels Conseillés par population » (source ANC 2011). Fini les carences, vos clients ont désormais la garantie d'une réponse nutritionnelle complète et réellement adaptée à leur âge ou leur condition. Choisir la meilleure huile pour sa santé n'a jamais été aussi facile.

2. Un apport exclusif en DHA, l'Oméga-3 du cerveau

Ce sont les 1^{ères} et seules huiles naturellement riches en Oméga-3, Oméga-6, Vitamine E et même DHA !

Plus d'une personne sur 2 est aujourd'hui carencée en DHA. Une carence d'autant plus grave qu'il s'agit de **l'Oméga-3 indispensable au développement et au bon fonctionnement du cerveau, du cœur et de la rétine**. Parce que certaines périodes de la vie nécessitent une vigilance nutritionnelle accrue, nos mélanges « Futures Mamans », « Bébé », « Enfants » et « 50+ » sont tous riches en DHA. Ils couvrent ainsi au minimum 50% de nos besoins journaliers en DHA.

Aucune autre huile n'en fait autant pour notre santé !

“ **Sur-mesure, savoureuses et 100% naturelles**
pour une cuisine quotidienne pleine de bienfaits santé. ”

ATTENTION !

Pour être adapté à l'âge,
un mélange d'huiles doit
répondre à un besoin
nutritionnel spécifique et
scientifiquement validé
(ANC).

Méfiez-vous des mélanges
soi-disant sur-mesure,
souvent incomplets et qui
ne couvrent pas nos
besoins réels.



www.quinteseans-bio.com



Huiles : évolution des tendances

(suite)

aux huiles qui se marient alors parfaitement avec des crudités et des salades composées.

Les mélanges-cocktails d'huiles classiques

Comme aucune huile ne possède un équilibre parfait entre les différents acides gras qui la composent, on retrouve de plus en plus chez les fournisseurs, des mélanges d'huiles déjà réalisés, de deux à cinq huiles différentes, afin de fournir l'ensemble des différents acides gras : saturés, monoinsaturés oméga-9, polyinsaturés oméga-3 et 6.

Les mélanges d'huiles adaptées à chaque période de la vie

Parce qu'au fil du temps, les besoins en acides gras évoluent, vos différents fournisseurs vous proposent désormais des mélanges d'huiles spécifiquement conçus pour chaque catégorie de clients : bébés, enfants, adolescents, actifs, futures mamans, plus de 50 ans...

Ce sont donc les grandes stars des rayons depuis quelques années et l'offre ne cesse de croître. Faciles à conseiller, elles doivent désormais devenir des incontournables de vos recommandations.

Pour les bébés jusqu'à 3 ans

Au moment de la diversification alimentaire, les parents sont parfois un peu désarmés et ne savent pas quelles huiles donner spécifiquement à leur bébé pour leur fournir tous les acides gras indispensables au bon fonctionnement de leurs organes et en particulier leur cerveau en plein développement, dans de bonnes proportions. Aux huiles végétales, sont généralement associées des huiles de poissons qui fournissent le précieux DHA, un acide gras oméga-3 à longue chaîne absent du règne végétal. Elles sont désodorisées et donc facilement incorporables aux purées de légumes de bébé et purifiées pour garantir une absence de résidus de PCB, dioxines et métaux lourds.

Pour les enfants et les adolescents

Elles fournissent tous les acides gras essentiels nécessaires à une bonne croissance (acide alpha-linolénique et acide linoléique) et certaines ajoutent également des huiles de poissons désodorisées et purifiées afin de fournir du DHA.

Pour les femmes

Les mélanges se déclinent en fonction de l'âge (avant ou après la ménopause) et pendant la grossesse.

Les mélanges d'huiles spécifiques pour les femmes enceintes contiennent des oméga-3 (animaux issus du thon ou végétaux

issus du colza et de la cameline) et aussi de l'huile de bourrache reconnue pour son action bienfaisante sur la peau.

Autour de la ménopause, il est aussi intéressant de recommander ces huiles spécifiques, qui incorporent en général de l'huile d'onagre afin de stabiliser l'équilibre hormonal.

Pour les hommes de plus de 50 ans, on retrouve des mélanges à base d'huile de pépins de courge, reconnue pour son action bénéfique sur la prostate puisque ses composants, acides gras insaturés et surtout phytostérols, ont globalement des propriétés diurétiques et soulagent la miction.

Elles associent en plus l'huile d'olive riche en oméga-9 bon pour le système cardiovasculaire et le profil lipidique et généralement une huile qui fournit de l'acide alpha-linolénique comme l'huile de colza, de lin ou de cameline.

Les huiles qui se prêtent aussi bien en usage interne qu'externe

Certaines huiles alimentaires peuvent aussi être recommandées en usage cosmétique comme support pour les huiles essentielles, comme base pour la crème de jour ou celle de nuit, pour éviter les vergetures pendant la grossesse, ou encore pour réaliser des massages sans risque d'apporter des substances indésirables.

À côté des huiles reconnues comme l'huile d'amande douce pour les massages, les huiles d'onagre et de bourrache souvent conseillées chez les femmes qui ont la peau sèche, et surtout l'huile de germe de blé, particulièrement riche en vitamine E (230 mg/100g), se trouvent désormais parmi les tendances, d'autres huiles que vous devez absolument avoir dans vos rayons :

- **L'huile d'argan** : riche en acide oléique (46,8 %), elle contient également de la vitamine E, des composés phénoliques et des phytostérols parfaits pour la beauté de la peau. Elle a un statut de nouvel aliment et est autorisée depuis 2002 par un avis de l'Anses.

- **L'huile d'inca inchi** est aussi une très bonne huile hydratante pour la peau et les cheveux tout comme l'huile d'avocat.

- **L'huile de noyau d'abricot** est idéale pour son effet anti-âge cutané qui ravive le teint et donne bonne mine.

- **L'huile de cumin noir ou Nigelle** est quant à elle un excellent régulateur du système immunitaire et est souvent employée en cas de psoriasis ou d'autres pathologies de peau.



Angélique Houlbert
Nutritionniste