

# Sommaire

## Préface

vii

## 1<sup>re</sup> Partie : Bien connaître l'huile de palme ... 1

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 1. Histoire du palmier à huile .....                       | 2  |
| 2. Botanique .....                                         | 3  |
| 3. Le palmier et son fruit .....                           | 5  |
| 4. Écosystème .....                                        | 6  |
| 5. Conditions de culture .....                             | 7  |
| 6. Pays de culture .....                                   | 7  |
| 7. Fabrication de l'huile de palme .....                   | 8  |
| 8. Production d'huile de palme .....                       | 9  |
| 9. Consommation d'huile de palme .....                     | 11 |
| 10. Utilisation de l'huile de palme .....                  | 12 |
| 11. Étiquetage de l'huile de palme dans les aliments ..... | 14 |

## 2<sup>e</sup> Partie : Bien comprendre les lipides ..... 17

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. L'attrait pour le goût du gras .....                               | 18 |
| 2. L'augmentation de la consommation<br>de gras en alimentation ..... | 21 |
| 3. Les lipides des aliments .....                                     | 22 |
| 4. L'importance nutritionnelle des lipides .....                      | 25 |

# L'HUILE DE PALME *de palme*

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 5. Classification des acides gras .....                  | 26 |
| 6. Effets des différents acides gras sur la santé .....  | 31 |
| 7. La lipogenèse et la lipolyse .....                    | 38 |
| 8. Les apports nutritionnels conseillés en lipides ..... | 39 |
| 9. La consommation réelle de lipides en France .....     | 40 |

## 3<sup>e</sup> Partie : L'huile de palme et la santé ..... 43

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Composition chimique de l'huile de palme .....                    | 44  |
| 2. Pourquoi a-t-on eu davantage recours à l'huile de palme ? ...     | 48  |
| 3. Que reproche-t-on à l'huile de palme ? .....                      | 51  |
| 4. L'effet de l'huile de palme sur le cholestérol .....              | 52  |
| 5. L'effet de l'huile de palme sur le risque cardio-vasculaire ..... | 63  |
| 6. L'effet de l'huile de palme sur le poids corporel .....           | 80  |
| 7. L'effet de l'huile de palme sur le diabète .....                  | 89  |
| 8. L'effet de l'huile de palme sur le cancer .....                   | 99  |
| 9. Les autres effets santé de l'huile de palme .....                 | 104 |
| 10. L'impact réel de l'huile de palme sur la santé .....             | 107 |
| 11. Étude de quelques aliments contenant de l'huile de palme .....   | 108 |
| 12. Études de quelques aliments riches en acides gras saturés ..     | 119 |
| 13. Peut-on remplacer facilement l'huile de palme ? .....            | 143 |

## 4<sup>e</sup> Partie : La polémique sur l'huile de palme, impacts écologiques, économiques et sociaux ..... 149

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. La polémique écologique, économique et sociale .....                         | 150 |
| 2. Un consensus responsable acceptable :<br>l'huile de palme durable RSPO ..... | 165 |
| 3. Conclusion .....                                                             | 180 |

## Bibliographie ..... 183

## Remerciements ..... 211