

Huile de Palme

Le petit guide vert



Version 3.8

**Savoir
Comprendre
Agir**

Adrien G.

<http://vivresanshuiledepalme.blogspot.com>

<http://twitter.com/#!/sanshuile2palme>

www.facebook.com/vivresanshuiledepalme



Sommaire

- I. Introduction 3
- II. Pourquoi ne pas consommer de palme en un clin d'œil 3
- III. Comprendre 4
 - A. Comment les produits de la palme sont-ils utilisés ? 4
 - B. Comment se cache la palme 5
- IV. A chacun son régime 6
- V. Comment et ou la palme se cache-t-elle ? 7
 - A. Savoir analyser 7
 - B. Savoir remplacer 7
 - C. Savoir reconnaître 8
 - D. Quelques marques et produits 14
 - E. Les autres huiles de palme et les labels 20
 - F. Palme en sortie 21
 - G. Les idées reçues 21
- VI. Pour aller plus loin 22
 - A. Bon à savoir pour le portefeuille 22
 - B. Petites anecdotes 22
 - C. Renseignez-vous ! 22
 - D. Comment suis-je manipulé ? 23





I. Introduction

Bien souvent, la problématique de l'huile de palme est abordée de manière incomplète car on ne parle que de son utilisation telle quelle dans les produits alimentaires. La réalité est différente car malheureusement le palmier a de nombreux atouts économiques et pratiques. En effet, l'huile de palme (issue des fruits) et l'huile palmiste (issue des amandes des noyaux) peuvent se décliner en de nombreux dérivés. Ainsi peut-on les retrouver dans des produits aussi différents que des pizzas, du savon ou de la purée. La quasi-totalité des marques utilisent ces huiles ou leurs dérivés sous plus de 130 nominations différentes : bio, écologique ou de premier prix ! 1 produit emballé sur 2 contiendrait de la palme d'après le WWF.

La jungle des étiquettes remplace la jungle sud-asiatique...

II. Pourquoi ne pas consommer de palme en un clin d'œil

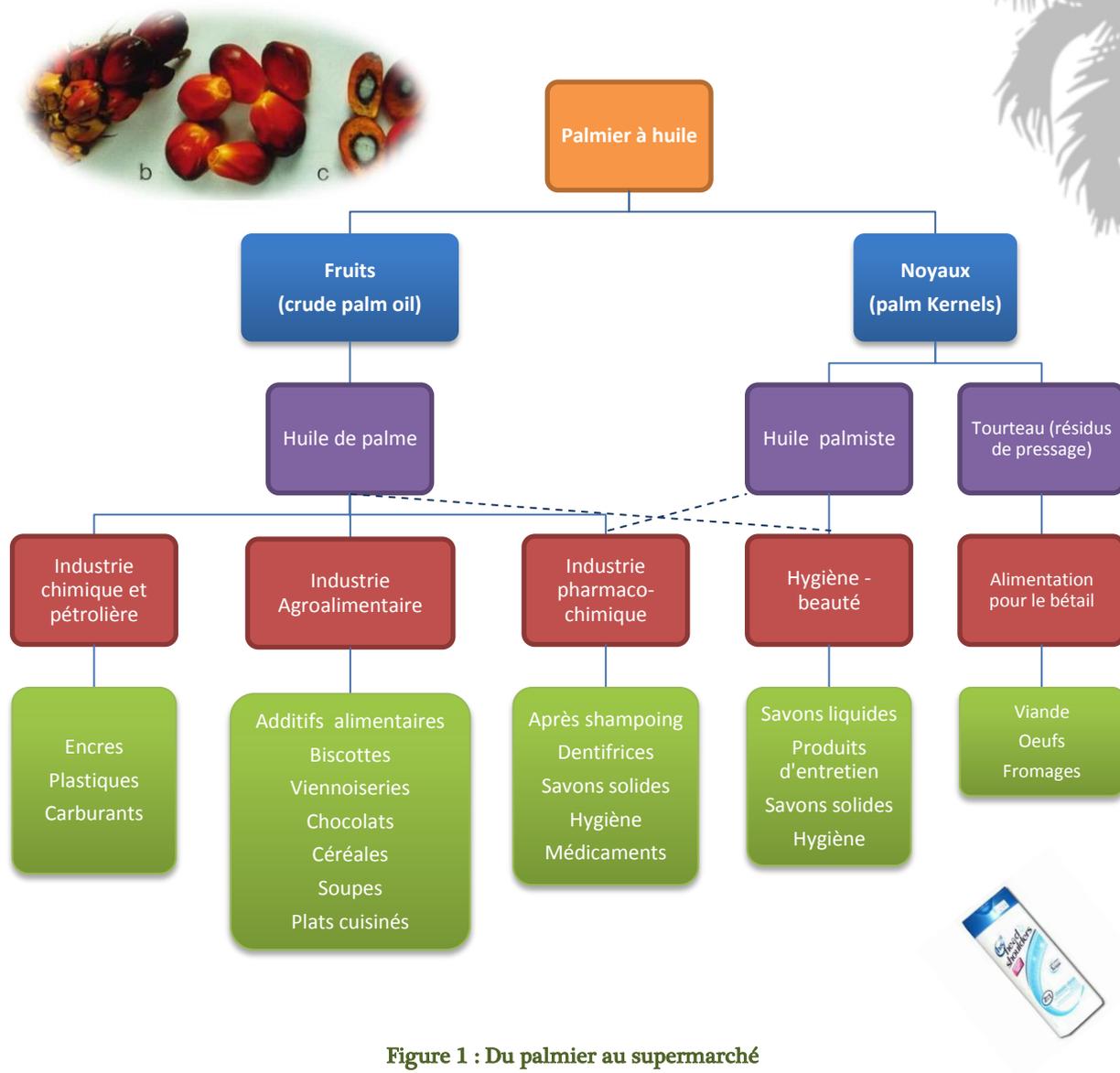
Voici les raisons écologiques et sociales pour lesquelles il ne faut pas consommer de produits issus du palmier à huile, aussi bien alimentaires que non alimentaires :

- ✓ **DÉFORESTATION** : l'huile de palme, bio ou non, certifiée ou non, participe directement ou indirectement à une déforestation galopante (80% de la déforestation en Malaisie, 17 à 27 % en Indonésie)
- ✓ **EXTINCTION D'ESPÈCES** : la déforestation provoque une diminution de plus de 80% de la biodiversité. Ceci entraîne aussi une perte de pharmacopée.
- ✓ **EMISSION DE CO₂ ET POLLUTION** : la déforestation et l'érosion des sols dues à la culture des palmiers et au transport de l'huile sont une très grosse source d'émission de ce gaz à effet de serre. De plus, les produits chimiques et les déchets de la palme sont allègrement déversés dans l'environnement.
- ✓ **EFFETS NÉFASTES SUR LA SANTÉ** : l'huile de palme, hydrogénée ou non, est composée d'une quantité trop importante d'acides gras saturés dont l'excès favorise les accidents cardio-vasculaires.
- ✓ **EXPULSION DES POPULATIONS LOCALES** : la culture des palmiers industriels sur les surfaces exploitées par les populations locales ou les peuples vivant de la forêt entraîne des expropriations. Et des destructions de cultures humaines.
- ✓ **EXPLOITATION DES OUVRIERS** : beaucoup de témoignages relatent des infractions graves aux droits des ouvriers.
- ✓ **BÉNÉFICES POUR LES INDUSTRIELS** : étant la moins chère du marché (rendement élevé, salaires bas) l'huile de palme permet aux marques qui l'utilisent de faire plus de bénéfices.



III. Comprendre

A. Comment les produits de la palme sont-ils utilisés ?



L'huile de palme et l'huile palmiste ne sont pas seulement utilisées telles quelles mais aussi sous forme de dérivés, obtenus à partir des molécules contenues dans les huiles. Un peu comme du blanchiment d'huile de palme. Mais comment reconnaître l'origine d'un produit obtenu à partir d'un autre ?



B. Comment se cache la palme

L'huile de palme et l'huile palmiste sont composées de triglycérides : des assemblages de molécules appelées « acide gras ». Ce sont ces acides gras qui expliquent les différences entre une huile de palme et une huile de tournesol par exemple.

Dans l'huile de palme et l'huile palmiste on compte 3 à 4 acides gras principaux issus directement, ou dérivés de la palme :

Nom de l'acide gras	Autre racine possible	Carbones
laur-ique	Dodéc	12
myrist-ique	Tetradeca	14
palmit-ique	Hexadeca ou cétyl	16
olé-ique		18
stéar-ique	(acide oléique hydrogéné)	18

Les chimistes peuvent prendre un de ces acides gras et le transformer. Un peu comme on peut prendre une voiture et la bricoler. On ajoute une jante, une peinture... on déguise la voiture, mais au final la carte grise ne trompe pas. Avec la palme c'est pareil. Le chimiste ajoute et enlève des morceaux aux acides gras de la palme pour au final donner une nouvelle molécule avec un nom compliqué. Mais si vous savez reconnaître le composé qui a été utilisé au début tout devient facile.

Un dérivé d'acide gras est nommé d'après le nom de l'acide gras dont il est issu. Cela peut paraître un peu compliqué, mais en fait c'est très facile. Il faut dans un premier temps chercher des noms commençant par « palm » ou « lauryl » ou encore « myrist » dans la liste de composition d'un produit, suivis de suffixes tels que « ic », « ate », « ol » et plein d'autres !

On invente alors :

- † Le **palmitate** d'ascrobyle : un antioxydant dérivé de l'acide palmitique et de l'acide ascorbique. De la vitamine C et de la palme.
- † L'isopropyl **myristate** n'est rien d'autre qu'un dérivé de l'acide myristique (ou « myristic acid » en anglais), donc potentiellement de la palme.

Des fois le chimiste est blagueur et invente le « Cetearyl » qui est une combinaison de « cet » et « stéar », une combinaison des acides stéarique et cétylique. Sodium cetearyl sulfate ...

Un liste de dérivés possibles de l'huile de palme et palmiste est disponible au chapitre V.C.

Note : les acides laurique et myristique sont aussi présents dans la coco et on trouvera donc, pour ces composés, des origines constituées de mélanges ou non d'huile de coco et d'huile palmiste. Dans d'autres cas, la molécule peut être de synthèse. Repérer ces noms donne un indice, jamais une certitude à 100% .



IV. A chacun son régime

Bien entendu dans chaque type d'aliment ou de produit, l'huile de palme ou ses dérivés sont utilisés en plus ou moins grande quantité. Dans le cas des gels douches par exemple, c'est de l'eau qui vous est surtout vendue. Un dérivé d'huile de palme sert d'agent lavant, mais en proportion il sera moins important que dans une margarine par exemple. Il en est de même pour les additifs alimentaires.

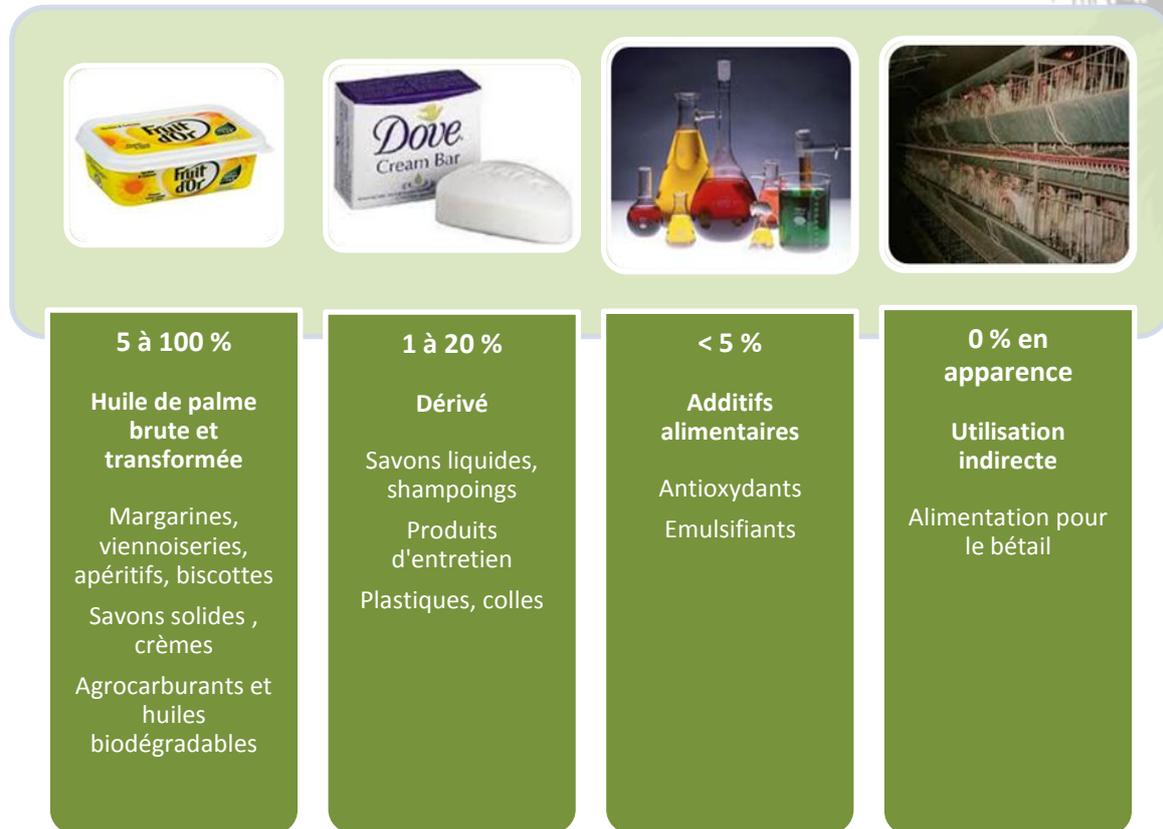


Figure 2 : 4 niveaux d'utilisation de la palme dans les produits

Dans le cadre d'un arrêt complet de consommation d'huile de palme, ce n'est pas la peine de devenir végétarien. En effet, le tourteau de palme n'est pas utilisé par tous les éleveurs. Mais pour le savoir, il faut avoir la chance de pouvoir choisir les agriculteurs, car une étiquette ne peut pas renseigner sur tout.

Le régime sans palme peut aussi être uniquement motivé par la santé. Dans ce cas-là, il est important de faire attention aussi à toutes les autres sources d'acides gras saturés, comme les produits animaliers (fromages, viandes).

Il y a donc différents degrés de « régime » et surtout différentes raisons d'en faire un. Il faut garder à l'esprit que, dans le cas de la déforestation par exemple, la palme n'est pas la seule coupable. Il ne faut donc pas stigmatiser qu'elle. Il ne faut pas non plus se dire que, parce qu'elle n'est pas la seule à poser problème, il ne faut rien faire.

Aucune démarche ne peut être entièrement sans contradictions, à chacun de faire comme il peut.

V. Comment et ou la palme se cache-t-elle ?

A. Savoir analyser

Les dix commandements pour mieux consommer aujourd'hui

- 🌴 Je fais à manger moi-même avec des produits non transformés
- 🌴 Je lis les étiquettes
- 🌴 Je regarde plus loin que l'effet d'annonce d'une marque : un produit sans palme peut en cacher d'autres avec !
- 🌴 Je me méfie d'aliments à base de graisse : pizza (fromages analogues), petits pains, friands, tartes (margarine)
- 🌴 Je cherche les noms sous lesquels se cache l'huile de palme (en utilisant cet extraordinaire petit guide vert par exemple)
- 🌴 Je ne remplace pas l'huile de palme par des ingrédients pouvant avoir des effets tout aussi mauvais, voire pires
- 🌴 Je suis conscient que les produits « éco » même labélisés (écocert, AB, etc) ne garantissent pas un produit parfait et ne sont pas plus exempts d'huile de palme ou dérivés
- 🌴 Je sais très bien que les « pseudo-labels » des sociétés (100 %naturel, etc) n'ont aucune valeur
- 🌴 Je demande au commerçant / à l'agriculteur plus de renseignements
- 🌴 Je demande aux industriels des précisions et de la transparence

Les règles pour mieux consommer demain :

- 🌴 Je fais entendre ma voix pour un étiquetage écologique généralisé (mention des émissions de CO₂, consommation d'eau etc...) et la mention obligatoire de l'origine de tous les ingrédients

B. Savoir remplacer

Il est relativement facile de remplacer l'huile de palme au quotidien. L'écologie intelligente, c'est savoir regarder toutes les facettes d'un produit. Ne pas remplacer un problème par un autre.

- ✗ **L'huile « certifiée »** ne fait qu'augmenter la demande et ne garantit en rien l'arrêt de la déforestation. La certification a été inventée par les industriels eux-mêmes.
- ✗ **L'huile « bio »** est produite en Colombie et sa culture a conduit à de nombreuses expulsions et à une déforestation irrémédiable dans certains endroits.
- ✗ **L'huile de soja** est produite en Argentine et au Brésil, sa culture participe certainement à la **déforestation sud-américaine** et les plants risquent fort d'être des OGM.
- ✗ **L'huile de coco (coprah) / beurre** contiennent plus d'acides gras saturés que l'huile de palme et peuvent avoir des conséquences écologiques diverses. A choisir avec précaution
- ✗ **Les graisses hydrogénées** sont aussi dangereuses pour la santé, d'ailleurs elles ont des origines inconnues (OGM, palme, etc ...?)
- ✓ On peut remplacer l'huile de palme par des huiles de **colza**, **d'olive** (mais il ne faut pas les cuire à haute t°) ou de **tournesol**, et pour les pâtisseries... on peut faire comme mamie et y mettre du **beurre** !



C. Savoir reconnaître

Règle importante : lire les étiquettes, même si elles sont parfois floues... L'obligation d'indiquer la composition d'un produit a été gagnée de haute lutte. Profitons-en !

Très important : il ne faut PAS chercher une « marque sans huile de palme » car cette dernière avec ses dérivés est utilisée suivant ses propriétés. On a donc des « **types** » de produits (pains de mie, savons etc.) qui présentent des **probabilités** plus ou moins importantes de contenir de l'huile de palme ou ses dérivés. Il faut donc raisonner au cas-par-cas sans penser marque, prix, label ou lieu d'achat.

La palme et ses dérivés sont souvent cachés **sous différents noms et le doute peut perdurer**. Cette ambiguïté **ne permet pas toujours de savoir si nous sommes en présence de palme ou non**, et les industriels préfèrent rester discrets sur l'origine exacte de leurs produits. En effet, comme toutes les huiles sont composées d'acides gras dont certains sont les mêmes, un composant indiqué sur une étiquette (mono- ou di-glycéride d'acide gras, ou composant dérivé) peut provenir de la palme, du colza ou du tournesol, et il est impossible de faire la distinction. **Seul un contact avec l'industriel vous apportera une réponse claire, il n'y pas de règles générales**. Lorsque le composant est de l'huile ou de la graisse végétale, en général les marques sont fières d'indiquer une origine telle que le tournesol ou le colza par exemple. On peut donc supposer que, lorsqu'aucune indication n'est donnée, l'origine est la palme (au moins en partie). Pour ce qui est des dérivés, c'est plus compliqué. Une réflexion simple serait de se dire que, la palme étant ce qu'il y a de moins cher, il y a plus de chances que les dérivés proviennent de cette huile plutôt que d'une autre. Mais finalement seul le fabriquant le sait...

Je vais maintenant vous présenter la liste des noms sous lesquels la palme se cache ou peut se cacher, en indiquant pour chacun quel est le **degré de certitude** quant à leur origine. Cependant, cette « certitude » est un avis **personnel** basé sur mes recherches sans que cela ne soit chiffré. **Pour être certain(e) que votre produit en contienne bien : contacter l'industriel**.



Ce nom cache très certainement de l'huile de palme ou un dérivé du palmier



Il est très probable que ce produit contienne de l'huile de palme ou dérivés. L'industriel peut jouer sur l'ambiguïté mais dans beaucoup de cas, c'est bien de l'huile de palme qui est cachée.



Il est possible que ce produit contienne de l'huile de palme (probabilité faible à moyenne), ou qu'on l'ait utilisée à un moment du processus. Pour un régime peu strict, je peux consommer ce produit.



EXX Additif alimentaire, synonymes	Certitude	Fonction
E 160 (ii) β -carotène (carotte, patate douce ou palme)		Colorant
E 304 Palmitate d'ascorbyl		Antioxydant
E 335 Monopalmitate de sorbitane ; polyoxyéthylène Polysorbate 40 ; Monopalmitate de polyoxyéthylène (20) ; sorbitane ; PEG(80) ; sorbitan palmitate ; Tween 40		Emulsifiant
E 390 Thiodipropionate de distéaryle		Antioxydant
E 422 Glycéol; glycérine		
E 430 Stéarate de polyoxyéthylène 8		Emulsifiant
E 431 Stéarate de polyoxyéthylène 40; Monostéarate de polyoxyéthylène 40 ; Polyoxyl 40 stéarate ; Polyoxyl stearate ; PEG-8 stearate ; polyéthylène glycol monostearate		Emulsifiant
E 432 Monolaurate sorbitane de polyoxyéthylène 20; Monolaurate de polyoxyéthylène 20 sorbitane; Polysorbate 20		Emulsifiant
433 Monooléate de polyoxyéthylène, Polysorbate 80, Monooléate de polyoxyéthylène (20) sorbitane		Emulsifiant
E 434 Monopalmitate de polyoxyéthylène sorbitane; Mono palmitate de polyoxyéthylène 20 sorbitane; Polysorbate 40; Monopalmitate de sorbitane polyoxyéthylène 20		Emulsifiant
E 470 Sels d'acides gras de magnésium		Agent de texture
E 471 Monopalmitine; Monooléine; Monopalmitate de glycérine; Monooléate de glycérine ; Mono- et diglycérides d'acides gras ; Monostéarate de glycérine ; Monostéarine		Emulsifiant
E 472a Mono et diglycérides acétylés ; Esters glycéroliques de l'acide acétique et d'acides gras ; Esters acétiques des mono- et diglycérides d'acides gras; Acétoglycérides		Emulsifiant; stabilisant
E 472b Esters lactiques des mono et diglycérides d'acides gras; Esters glycéroliques de l'acide lactique et d'acides gras Lactoglycérides		Emulsifiant; stabilisant
E 472c Esters glyceroliques de l'acide citrique et d'acides gras, Citroglycérides		Emulsifiant
E 472d Esters tartriques de mono- et di-glycérides d'acides gras		Emulsifiant
E 472e Esters glycéroliques de l'acide diacetyltartrique et d'acides gras		Emulsifiant
E 472f Esters acétique et tartrique des mono- et diglycérides d'acides gras		Emulsifiant
E 473 Saccharoesters, esters de sucre (mono-, di- et triesters de saccharose des acides gras des matières grasses alimentaires)		Emulsifiant
E475 Esters polyglycériques d'acides gras, esters polyglycériniques d'esters d'acides gras		Emulsifiant
E 477 Esters de propane-1,2-diol d'acides gras		
E 479b TOSOM (Mélange complexe d'esters glycériques et d'acides gras présents dans les matières grasses alimentaires et d'acides gras provenant de l'huile de soja oxydée par chauffage)		Emulsifiant
E481 Stéaroyl-2-lactylate de sodium, Lactylates de sodium, Stéaroyllactylate de sodium		Emulsifiant
E 482 Stéaryl de calcium lactylé		Emulsifiant
E 483 Tartrate de stéaryle; Palmitryltartrate de stéaryle		Emulsifiant
E 484 Citrate de stéaryle		Emulsifiant



E 487 Lauryl sulfate sodium		Interdit en France pour l'alimentation
E 495 Palmitate de sorbitane; Monopalmitate de sorbitane; mélange d'esters de sorbitol; de sorbitan et d'isosorbide; Span 40		Emulsifiant
E 570 Acides gras		Acidifiant
E 572 Stéarate de magnésium; Sel de magnésium de l'acide octadécanoïque; distéarate de magnésium		Epaississant

Alimentation	Utilisation directe comme matière grasse		Certitude
	Huile / Graisse de palme		
	Huile de palm		
	Huile / Graisse / Matière grasse végétale		
	Huile/ graisse végétale		
	Huile végétale hydrogénée		
	Huile de palme hydrogénée		
	Huile / Graisse palmiste		
	Mono- di-glycéride d'acide gras		
	Oléine de palme		
	Stéarine de palme		
	Sucroesters d'acides gras		

Un composé très répandu dans les gels douches et shampoings est le **sodium lauryl sulfate**. En voici un certain nombre de synonymes. Il est dérivé d'huile palmiste et/ou de coco et/ou de pétrochimie.

Sodium Lauryl Sulfate	Savons et shampoings	
	Sodium Lauryl Sulfate dont voici les synonymes :	
	Dodecyl alcohol; hydrogen sulfate; sodium salt	Natrium laurylsulfuricum
	Dodecyl sodium sulfate	Natriumlaurylsulfat
	Dodecyl sulfate sodium salt	N-dodecyl sulfate sodium
	Lauryl sodium sulfate	SDS
	Lauryl sulfate sodium	Sodium dodecyl sulfate
	Lauryl sulfate sodium salt	Sodium lauryl sulfate / sulphate
	Laurylsiran sodny	Sodium monododecyl sulfate
	Lauryl sodium sulfate	Sodium monolauryl sulfate
	Monododecyl sodium sulfate	Sodium n-dodecyl sulfate
	NADDS	Sodiumlauryl ether sulfate
	NALS	Sulfuric acid dodecyl ester sodium salt
	Natrium laurylsulfuricum	Sulfuric acid monododecyl ester sodium salt



Entretien & hygiène & cosmétiques

Molécules utilisées dans le savon; shampoing; produit d'entretien, crème, produits de beauté	Certitude	Fonction
2-Octyldodecyl Palmitate		
Acide palmitique; palmitic acid		Émollient-Emulsifiant
Acides gras en C12-18		
Agent de surface		Agent lavant
Agent tensioactif cationique / anionique		Agent lavant
Agent tensioactif ionique		Agent lavant
Alcool cetylique		Émollient-viscosité
Alcool Stearate / Stearyl Alcohol / Alcool stéarique		Émollient-Emulsifiant
Palmityl Alcohol / Alcool palmitique / 1-hexadecanol		Émollient-Emulsifiant
Aluminum Tripalmitate /Triisostearate/ palmitic acid aluminum salt / aluminum hexadecanoate		
Amonium lauryl sulfate		Agent lavant
Ascorbyl palmitate		Antioxydant
Polyaminopropyl Biguanide stearate		Anti bactérien
Cetyl alcohol		Émollient-épaississant
Cetyl palmitate		Émollient
Cetearyl alcohol (Cetostearyl ou cetylstearyl alcohol)		
Cetearyl Isononanoate		Émollient
Cetearyl Ethylhexanoate		Émollient
Cetearyl sodium sulfate / Sodium cetearyl sulfate		Agent lavant
Cetearyl glucoside		Emulsifiant
Cetearyl Octonoate		
Decyl glucoside		
Dextrin Palmitate		Agent émulsifiant
Dipalmityl hydroxyethylmonium methosulfate		Agent antistatique
Dipalmitoyl-ethyl Hydroxyethyl-monium Methosulfate		Agent antistatique
Dipalmitoyl hydroxyproline		Antistatique
Disteardimonium hectorite		Agent absorbant
Disodium laureth sulfosuccinate		Agent lavant
Dodecanol		Emollient, solvant
Elaeis Guineensis Oil / palm oil		Hydratant
Ethylhexyl palmitate		Emollient
Glycol palmitate		Agent émulsifiant-opacifiant
Glycerin/glycérine/glycérol		dénaturant, humectant, solvant
Glycéril stearate		Emulsifiant
Glycéril Myristate		
Glycéril oléate		
Glyceril Stearate Citrate		
Hexyldecyl Laurate		Emollient
Hyrated Palm Glycerides		
Hydrogenated Palm / Hydrogenated Palm kernelate		
Hydrogenated Palm Glycerides (citrate)		Emollient-émulsifiant-contrôle de la viscosité

Molécules utilisées dans le savon; shampoing; produit Certitude



d'entretien, crème, produits de beauté		
Hydrogenated Palm Kernel Glycerides		<i>idem</i>
Isopropyl Myristate		<i>Liant-émollient-solvant</i>
Isopropyl oléate		
Isopropyl palmitate		<i>Liant-émollient-solvant-antistatique</i>
Isostearyl Palmitate		<i>Emollient-entretien de la peau-liant</i>
Laurate Sucrose		<i>Agent lavant</i>
Laureth sulfate ammonium		<i>Agent lavant</i>
Laureth sulfate sodium		<i>Agent lavant</i>
Laureth-7		<i>Agent lavant</i>
Lauryl Glucoside		<i>Agent lavant</i>
Methyl palmitate		
Myristate d'isopropyl		
Myristyl Myristate		<i>Emollient-opacifiant-entretien de la peau</i>
Octyl Palmitate		
Octyldodecanol		<i>Emollient</i>
Octyldodecyl Myristate		
Palm glycerides citrate		
Palm kernel glycerides		<i>Emollient-émulsifiant</i>
Palm kernel Acid		<i>Emollient</i>
Palm Kernel Oil / PEG-6 Esters		
Palm oil		<i>Hydratant</i>
Palmolein / oléine de palme		
Palm Stearine		
Palmitate d'Isopropyl		<i>Agent antistatique, émollient, liant</i>
Palmitate d'ascorbyl		<i>Conservateur</i>
Palmitoyl oligopeptide		
Palmityl alcohol, Alcool de Palmityl		
Potassium Palmitate		<i>Agent lavant</i>
PEG-3 Dipalmitate		
PEG-3 Distéarate		
Pyridoxine Dipalmitate		<i>Emulsifiant</i>
Polyglyceryl-3 Palmitate		<i>Emulsifiant</i>
Retinyl palmitate		<i>Emollient</i>
PEG 200/100 Hydrogenated Glyceryl Palmitate		
PEG-45 palm kernel glycerides		<i>Emollient, Emulsifiant</i>
PEG-stearate		
Hexyldecyl Laurate		
Retinyl palmitate		<i>Emulsifiant agent lavant</i>
Sodium Dodecyl Sulfate		<i>Agent lavant</i>
Sodium Isostearyl Lactylate		<i>Agent lavant</i>
Sodium Lauroyl Sarcosinate		<i>Agent lavant</i>
Sodium Lauryl Sulfoacetate		<i>Agent lavant</i>
Sodium myreth sulfate		





Molécules utilisées dans le savon; shampoing; produit d'entretien, crème, produits de beauté	Certitude
Sodium Palm Kernelate	Savon
Sodium Palmate	Savon
Sodium Palmitate	Savon
Sodium laureth sulfate	Agent lavant
Sodium lauryl sulfate (voir synonymes)	Agent lavant
Sodium lauryl glucose carboxylate	
Sodium / potassium stearate	
Sorbitan Palmitate	Emulsifiant
Sorbitan stéarate	Emulsifiant
Sucrose Myristate	Emollient, émulsifiant
Sucrose Distearate	Emollient, émulsifiant
Sucrose Laurate	Emollient, agent tensioactif, émulsifiant
Sucrose Palmitate / sucrose dipalmitate	
Sucrose Polystearate	
Sucrose Stearate / sucrose distearate	Emollient-émulsifiant
Steareth -2 et Steareth -20	
Stearic Acid	
Stearoyl-2-lactylate de sodium	Emulsifiant
Stearamidopropyl diméthylamine	
Trihydroxypalmitamindohydroxypropyl myristyl ether	
Zinc palmitate	

Produits pour cosmétiques maison	Emulsifiants et produits vendus pour la fabrication de cosmétiques maison	Certitude
	Acide stéarique	
	Alcool Cetylique	
	BTMS (Cetearyl alcohol and Behetrimonium methosulfate)	
	Cétiol	
	Emulsan (Methyl glucose sesquistearate)	
	Ester de sucre	
	Olivem 1000 (mélange d'huile d'olive et de l'alcool cétéarylique qui est originaire d'huile de palme et/ou coco)	

Mes notes



D. Quelques marques et produits

Cette liste peut évoluer et changer, elle illustre les produits pouvant contenir de l'huile de palme et tous ses dérivés. Elle n'est pas garantie à jour et est surtout là à titre informatif: la liste est tout sauf exhaustive !

Type	Marque	Information supplémentaire	Mes Notes
Apéritifs 	Pringles		
	Auchan	Chee's apreo, tuiles, chips barbecue, mini blinis	
	Belin	Croustilles, Fritelle, Monaco, Chipster	
	Eco +	Noix de cajou grillées	
	Kambly	Gressins sésame, flûtes	
	Leader Price	Mini-choux Bleu Noix, Snack apéritif	
	Marque repère	Tokapi crackers fromage, tuiles	
	Monoprix	Chips	
	Old el Passo	Tortilla chips au goût chili	
	Leclerc	Biscuits crakers à l'emmental	
	Lu	Tuc	
Vico	Chips		
Mes ajouts			
Biscottes 	Auga		
	Lu	Cracottes, Taillefine	
	Eco +		
	Heudebert		
	Krispolls		
	Marque repère Pelletier		
Mes ajouts			
Bouillons et/ou soupes 	Liebig	Pur' soupe Velouté de légume	
	Herbamar		
	Knorr	Bouillon; soupes	
	Maggi	Kub Or; Fond de veau	
	Royco Minute	Soupe : extra craquant forestière	
Mes ajouts			
Céréales 	Kellogg's	Frosties, Trésor	
	Auchan	Crousty choco	
	Eco +		
	Jordan's	Country Crisp	
	Nestlé	Lion, Chokella, Chocapic	
Mes ajouts			
Confiseries 	Bounty		E471
	Haribo	Polka	
	Nestlé	KitKat, Quality street	
	Mars		
	Oréo		
	Auchan	Extra fruit : mélange de bonbons	
	Krema	Batna	



	Grand Jury	Bonbon crocodiles	Huile de palme
Desserts / laitages 	La laitière	Profiteroles Chocolat	
	Bridelice	Crème chantilly	
	Carrefour	Chocolat liégeois; Profiteroles au chocolat	
	Danone	Crispy choco	
	Elle et vire	Tiramisu	
	Vahiné	Perles multicolores; vermicelles arc-en-ciel	
Mes ajouts			
Friandises et chocolatés 	Ferrero	Nutella; Kinder ; Rocher	
	Lindt	Petits dessert et chocolats (lindor, Swiss luxury etc...)	
	M&M'S		
	Mentos		
	Leclerc	Nustikao	
	Nestlé	Lanvin (Ambiance, Escargots)	
	Milka	Noël en Famille	
	Mars	Celebration, Snickers, Mars, Bounty	
Mes ajouts			
Fromages 	Kiri goûter		
	Brossard	Surprises fromagères	
Mes ajouts			
Gâteaux    	Taillefine	Matins Croquants lait et pépites de chocolat, biscuits moelleux fourrés à l'abricot, délices aux pruneaux	
	Auchan / Rick et Rock	Goûters vanille; Barquettes chocolat; Sablés chocolat lait; Biscuits chocolat; Bâtonnets de biscuits enrobés de chocolat au lait; Cookies pépites de chocolat et noix; Génoise cerise; Tartelettes au chocolat / Goûters vanille; Barquettes chocolat; Sablés chocolat lait; Biscuits chocolat	
	Bahlsen	Pick-up	
	Bjorg	Palmiers; Fourré cacao/framboise/myrtilles	
	BN		
	Canderbury	Finger	
	Carrefour	Madeleines aux oeufs frais; Cake aux fruits en tranches	
	Delacre	Déli Choc; Luxury cookies	
	Eco +		
	Gerblé	Biscuits Diététiques Lait Chocolat; Pavot citron; Génération active énergie vitale; Biscuits au lait et au chocolat; Biscuits au soja et à l'orange	
Lu	Napolitains; Palmito; Granola; Paille d'or; Pim's; Prince; Pepito; Blévita; Mikkado; Gaufrettes à la fraise/framboise, Petit déjeuner, Tuc		



	Marque Repère	Cookies (biovillage; ptit deli); Choco barres; deli matin; biscuits petit déjeuner; cake aux fruits; Bâtonnets enrobés de chocolat au lait; Biscuits ronds chocolat lait	
	Nabisco	Oréo	
	Papi Brossard	Savane	
	Quadro		
	Mes ajouts		
Glaces	Häagen-Dazs		
	Nestlé	Cônes glacés extrême; extrême Mystère Vanille Choco	
	Fusée Toy story	Glace à l'eau aux bonbons pétillants	
	Carte d'or	Café; Rhum Raisins	E471
	Magnum		matière grasse végétale
	La laitière	Panna Cotta; Crème brûlée; Pêche Abricot	E471
	Mars Ice cream		
	Miko	Viennetta	
	Mes ajouts		
Margarines	Fruit d'or		
	Proactive		
	Plantafin		
	Primevère		
	St Hubert		
	Mes ajouts		
Pains; brioches; pates à tartes	Pasquier	Beignet Framboise; Brioches; pains au lait; pain de mie; Pains Lait Pépites de Chocolat, pains au chocolat, pancakes, croissants, triangle amandes	
	Doo Wap		
	Epi d'Or		
	Herta	Pâte à tarte; pâte à cookie; pâte à gâteau	
	Harry's	Pain de Mie 100 % Mie Nature sans Croûte, American sandwich	
	Jacquet	Muffins Nature; Pancakes	
	Pitch	Briochettes Fraise; Brioches Fourrées Chocolat; Beignet pommes, Pains au lait	
	Carrefour		
	Mes ajouts		
Grignotage	Carrefour	Pop-corn	
	Balisto		
	Carrefour	Barre céréale	
	Daniel Dessai	Crêpes Sucrées	
	Funy		
	Granny	Barres céréalières au chocolat	
	Nesquik		
	Nestlé	Barres Chocapic	
	Pitch		Huile végétale
Divers	Auchan	Raisin sec	



<p>(pizza; quiches; plats préparés)</p>   	Auchan	Croissant jambon fromage; tarte poireaux; surimi, pizza bolognaise	
	Buitoni	Pizza	
	Bonduelle	Galettes Duo Courgettes / légumes	
	Carrefour	Tourte champignons	
	Dr Oetker	Pizza	
	Marque repère	Fajitas (tables du monde), Poêlé bretonne	
	Charal	Brochettes	
	Daucy	Hachis Parmentier	
	Dessaint traiteur		
	Fleury Michon	Escalope de volaille; couscous	
	Herta	Croque (chèvre; sans croute)	
	Jean Stalaven		
	Leader Price	Lasagnes	
	Lustucru	Quenelles	
	Maître coq	Chicken Nuggets	
	Maggi	Gratin du Soleil	
	Marie	Tarte Saint Jaques	
	Mc Cain	Original Bun's	
	Monoprix		
	Mousseline		Monostéarate de gly.
Panzani	Sauce Risotto champignons; Ravioli		
Regalette			
Sodébo	Club Céréales Jambon Sec		
Super U	Pizza « Bien Vu »		
Thiriet	Quiche lorraine		
Tipiak	Gratin de Saint Jacques		
Iglo	Colin Grillé à la Tomate Basilic		
Old el Passo	Tortillas; Wraps au Blé Complet		
Mes ajouts			
<p>Plats (surgelés)</p> 	Auchan	Pomme de terre sautées-Tortellinis	
	Findus	Paëlla surgelée	
	Maggi	Hot-pockets	
	Marie	Tarte à la paysanne, saumon et poireau	
Mes ajouts			
<p>Préparations</p> 	Alsa		
	Amora	Sauce tartare	
	Maggi	Sauce béchamel	
	Knorr		
Tipiak	Fine Chapelure		
Mes ajouts			
<p>Lait Infantiles / bébés</p> 	Gallia		
	Blédinel	Blédidèj - Bledilait	
	Nestlé	Nidal	



Boissons	Nescafé - Dolce Gusto	Cappuccino Ice – Nestea Ice	
	Danone	Taille fine fizz	

Dentifrices	Marque repère		
	Colgate		
Mes ajouts			
Beauté - hygiène	Déodorants, mascara, rouge à lèvres, crèmes etc..		
	Adidas	Déodorant 24H sport	
	Biotherme		Isopropyl Myristate
	Bourjois		
	Bulgari	Crème	
	Cadum		
	Caudalie	Soin lèvres	Ascorbyl Palmitate
	Chanel	Crème	
	Carefour	Gel coiffant	
	Dove	Déodorant Go Fresh Concombre et Thé Vert, savons	Octyldodecanol
	Dermoprhil	Baume pour lèvres hydra gloss	
	Dior	Capture totale (crème)	
	Fragonard		
	Garnier	Crème nutritionniste oméga peau neuve	
	Galenic	Argane huile précieuse	Retynil palmitate
	L'occitane	Crème très précieuse, lait corporel	
	Lidl	Crème antiride	
	Marque U	Mousse à raser, déodorant	
	Merck	Amilba (Baume à lèvres)	
	Mixa	Crème	
	Neutrogéna	Stick lèvres, crèmes, disques imprégnés	
	Nivéa	Lait de toilette	
	Rexona	Déodorant	Distearamonium hectorite
	Saint Algue	Après shampoing	
	Schwartzkopf	Masque soin réparation totale, Gliss Hair Repair Asia Liss Shampoing	
	Sephora	Gommage	
	Urban Decay	Liner yeux	
	Ushuaïa	Soin du corps	Elaeis Guineensis Oil
	Vademecum	Dentifrice aloe vera	
	Vendôme	Douche bain surgras	
	Vichy	Crème anti-ride	
	Williams	Mousse à raser	
	Yves Rocher	Gommage, crèmes, mascara	



**Entretien (sol; cif etc)
Lave-vaisselle – WC et
lingettes** Ceux contenant des tensioactifs ou agents de surface peuvent contenir de la palme. Cependant ces tensioactifs peuvent aussi être synthétiques pour bon nombre d'entre eux. Dans le cas de produits écologiques, les tensioactifs sont obligatoirement d'origine végétale. [Plus d'infos](#)



Mr Propre	(Procter et Gamble)	
Arbre Vert	Produits d'entretien et lave vaisselle	
Auchan		
Ariel	(Procter et Gamble)	
Etamine du Lys		
Dash		
Eco vert		
Persil, Omo, Skip	(Unilever)	
Rainette		
Xtra/ super croix / Le chat	(Henckel)	
Ecovert		
Savon de Marseille		Sodium palmate

Mes ajouts

Savons; shampoings



Dove		Sodium lauryl sulfate
Adidas		
Body shop		Sodium cetearyl sulfate
Carrefour		
Casino		
Cosmo naturel		
Garnier	Après shampoing à l'huile d'avocat	
Head and Shoulder's		
La Roche Posay		
Palmolive		
Petit marseillais	Crème douche	
Sanex		
Sunsilk		
Super U		
Schwarzkopf		
Ushuaia		

Mes ajouts

Utilisations annexe	Utilisations divers : directes ou indirectes Certitude	
	Diesel (France, Italie, Belgique)	
Encres végétale		
Bougies végétales		
Fromage; viande; charcuteries; œufs		
Pneu, plastique (PVC), craies		
Médicaments (env. 1500 différents)		





E. Les autres huiles de palme et les labels

Lancée en 2004 par le WWF, la Roundtable on Sustainable Palm Oil (RSPO) comporte une trentaine d'ONG sur plus de 600 membres dont la majorité est constituée d'industriels et de distributeurs. Objectif : promouvoir la production et la vente d'une huile de palme issue d'une « exploitation respectueuse de l'environnement et socialement responsable ». Un aveu de faillite. En réalité, il se trouve que ce système comporte de très graves failles et on ne peut pas dire qu'il garantit une palme réellement durable : pesticides, déforestations, entreprises ayant des parcelles certifiées et d'autres non etc... D'un autre côté, la palme bio ne présente pas de garanties quant à la déforestation ou les conditions de travail des ouvriers. Seulement 4% de la palme sont certifiées RSPO et 0,2% bio. Les plantations artisanales servent souvent à des consommations locales. **L'écologique, le biologique, le durable et l'équitable sont 4 choses bien distinctes. Les mots utilisés peuvent être trompeurs mais il n'y a aucun lien entre ces 4 certifications et aucune n'est complète.**

Durable	Biologique	Écologique	Équitable
			
<p>La palme durable existe depuis 2005. Les règles établies par les industriels eux-mêmes n'offrent pas de réelles avancées sur le terrain.</p>	<p>« Tenir compte de l'équilibre écologique local ou régional » ne garantit pas 0 déforestation ni des conditions viables pour les travailleurs de la palme bio.</p> <p>En cosmétique, les dérivés de palme ne sont pas obligatoirement bios. Seuls 10% de l'ensemble des ingrédients sont issus de l'Agriculture Biologique pour les cosmébio.</p> <p>Le sodium palmate ou palmitate est le seul dérivé obligatoirement bio dans le label Nature et Progrès. Mais rien pour les autres.</p>	<p>La certification écologique permet d'avoir des produits d'origine végétale issus de ressources renouvelables. L'huile de palme servant à la confection de dérivés ou utilisée telle quelle n'a pas l'obligation de provenir de plantations durables ou bio.</p>	<p>Le label Max Havelaar garantit un prix d'achat minimum aux producteurs ainsi que des primes au développement. Il n'existe pas encore de plantations certifiées équitables. L'huile de palme utilisée dans les produits certifiés équitable peuvent être bio ou durable mais sans que cela soit une obligation.</p>



F. Palme en sortie

Comme les industriels arrivent à nous vendre de la palme, ils sont encore plus forts pour inonder les commerçants de substituts à bas coûts. La palme s'évite aussi en sortie !



Type de produits	Type de commerces et enseignes
Donut's ; brioches ; pâtes feuilletées (tartes ; friands) ; sandwichs à base de pain de mie	Boulangeries Paul Brioche dorée Restaurants
Frites ; fritures ; desserts ; glaces	Mac Donald's Quick KFC Subway Restaurants
Pizzas (fromages analogues)	Pizza Hut Boîte à pizza Domino's Pizza
Sauces ; croûtons ; desserts ; cappuccino : glaces	Restaurants, bars Chaînes de restauration
Pâtés en croûte ; tourtes (pâtes feuillées)	Boucherie ; charcuteries
Savons en collectivité	Divers



G. Les idées reçues

FAUX Les aliments bio (issus de l'agriculture biologique) ne contiennent que des produits sains : je n'y trouverai pas de palme...

Dans les produits transformés bio on trouve autant de palme qu'ailleurs dans les mêmes gammes. Vous aurez peut être moins d'additifs.



FAUX La palme certifiée bio ou durable apporte des garanties...

Les certifications n'empêchent pas la déforestation, les expulsions de populations et les conditions de travail inadmissibles des ouvriers (rapport Amis de la Terre).

FAUX Arrêter la palme c'est ruiner les petits paysans du sud ! Terroriste...

Les cultures classiques permettent, sur une même surface, de faire vivre 260 fois plus de personnes que la culture d'huile de palme.

VI. Pour aller plus loin

A. Bon à savoir pour le portefeuille

La palme a l'avantage d'être l'une des oléagineuses les moins chères du marché. Voilà pourquoi vous la retrouvez dans les rayons. Ne pas consommer de palme, c'est payer plus cher ses produits... Mais en contre partie vous économiserez de l'argent en faisant certaines choses vous-même. Voici les prix de la palme comparés à ceux d'autres matières grasses :

Produit oléagineux	Moyenne des prix sur 20 ans (1991 à 2011) à la tonne	Comparaison Produit vs Huile de palme
Huile de palme	\$ 491	
Huile de colza	\$ 680	+ 39%
Huile de tournesol	\$ 760	+ 55%
Huile d'olive vierge	\$ 852	+ 68%
Beurre	\$ 2 739	+ 458 %

B. Petites anecdotes

🌴 Le **Napalm** est à la base composé de **Naphtalène** et d'huile de **palme** !

L'huile de palme est mauvaise pour la santé à cause de son taux élevé d'acides gras saturés (57%)
(l'hydrogénation empire le problème) 🌴

🌴 La noix de coco (86%) ou le beurre (60%) contiennent aussi des acides gras saturés. La santé est une histoire de savoirs et de modération !

Le **Palmolive** est un savon qui était à l'origine fait d'huile de **palme** et d'huile d'**olive** ! 🌴

🌴 Napoléon III lança un concours pour substituer le beurre. Ceci aboutit à l'invention de la margarine qui sera faite par la suite à base d'huile de palme.

Unilever présente un palmier sur son logo. La marque utilise beaucoup la palme. 🌴

🌴 L'huile de palme brute (rouge) est bourrée d'un antioxydant : le bêta carotène. Malheureusement, les huiles industrielles utilisées dans la confection de denrées alimentaire sont raffinées.

C. Renseignez-vous !

www.amidelaterre.org/Huile-de-palme-les-Amis-de-la.html

www.amidelaterre.org/Rapport-Arnaque-a-l-huile-de-palme.html

www.greenpeace.org/switzerland/fr/campagnes/forets/huile-palme

<http://vivresanshuiledepalme.blogspot.com>



D. Comment suis-je manipulé ?

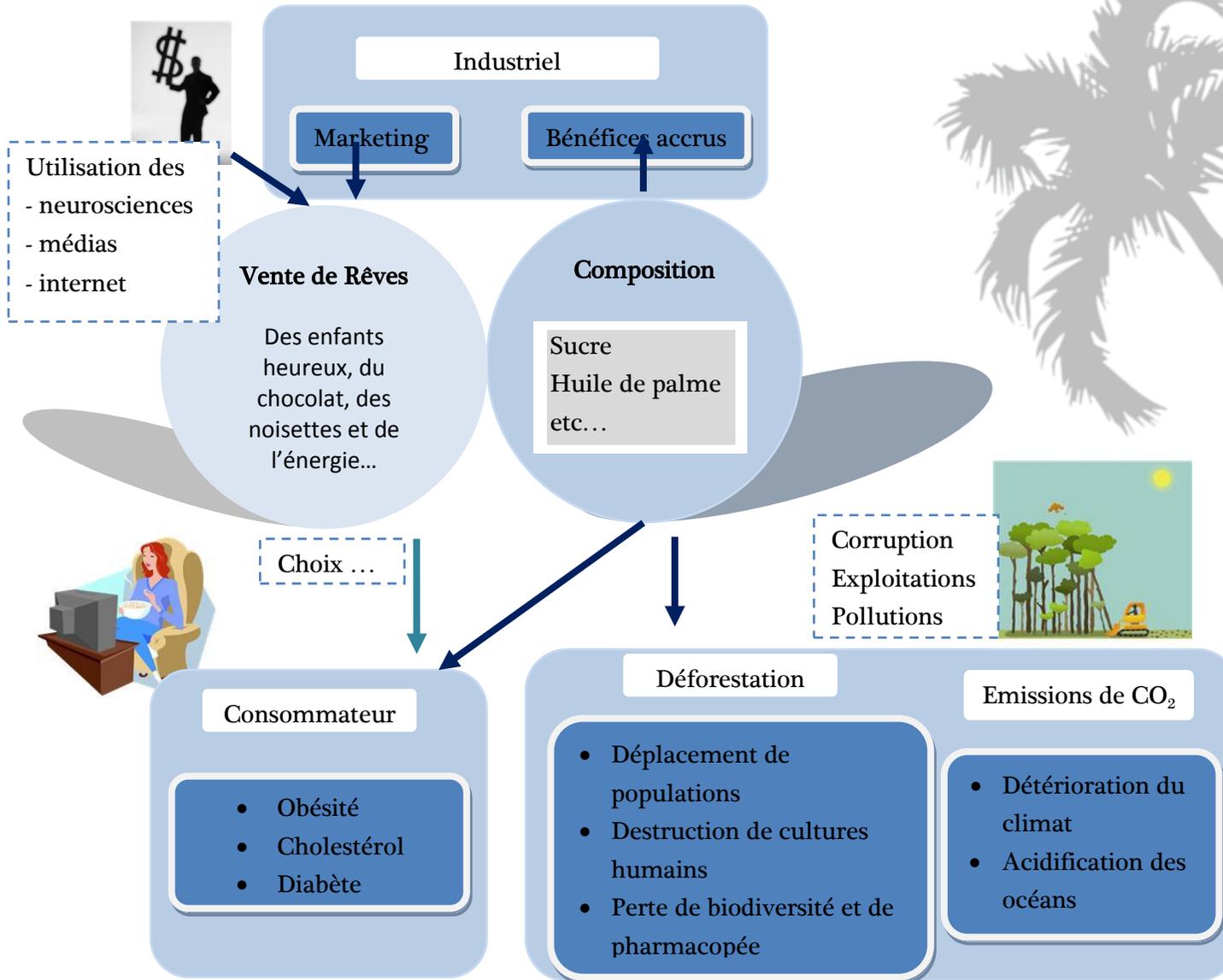


Figure 3 : Côté marketing et côté réalité

Le petit guide antipalmitique

L'exploitation de la palme est une catastrophe en cours...

Aujourd'hui je compte plus de **130 noms** sous lesquels se cache la palme dans nos produits. L'huile de palme et palmiste, ainsi que leurs dérivés sont employés dans des produits aussi variés que la pizza, le savon, l'après-shampoing ou le fruit sec.

La palme est omniprésente. Dans quels produits ? Sous quels noms ?

Dénicher l'huile de palme - Comprendre son utilisation, un moyen de décrypter sa consommation

Ce petit guide a été réalisé par un citoyen comme toi et pour toi. Il évoluera encore. Pour ma part j'ai décidé de ne plus consommer de palme pendant 1 an. Histoire de faire le tour des produits palmés. Jour après jour, je vole de surprise en surprise. Des produits dont je ne doutais pas une seule seconde de la composition rentrent petit à petit dans mon régime. **Peut-être que ce sera votre cas.**

Si vous voulez en savoir plus, j'ai conçu ce petit guide pour vous



www.facebook.com/vivresanshuiledepalme



<http://vivresanshuiledepalme.blogspot.com>



<http://twitter.com/sanshuile2palme>

Le petit guide bleu des solutions : <http://vivresanshuiledepalme.blogspot.com/p/le-petit-guide-bleu.html>