

Huile de Palme

Le petit guide vert



Version 2.2

**Savoir
Comprendre
Agir**

Adrien G.

<http://vivresanshuiledepalme.blogspot.com>

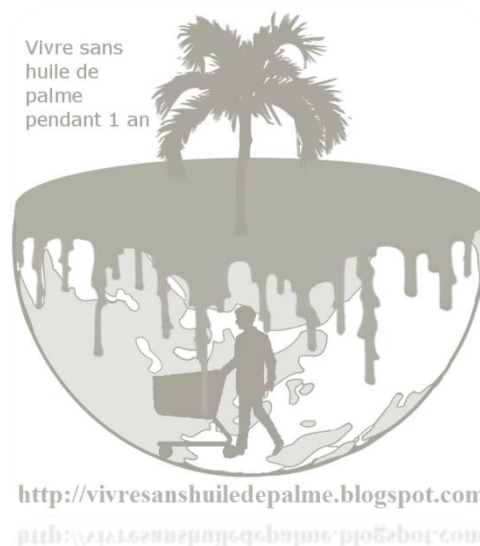
<http://twitter.com/#!/sanshuile2palme>

<http://www.facebook.com/vivresanshuiledepalme>



Sommaire

- I. Introduction 4
- II. Pourquoi ne pas consommer de palme en un clin d’œil 4
- III. Comprendre 4
 - A. Que contient la palme ? 4
 - B. Comment les produits de la palme sont-ils utilisés ? 5
- IV. A chacun son régime 6
- V. Comment la palme se cache-t-elle ? 7
 - A. Savoir analyser 7
 - B. Savoir remplacer 7
 - C. Savoir reconnaître 8
 - D. Quelques marques et produits 13
 - E. La palme en sortie 19
 - F. Les fausses idées reçues 19
- VI. Pour aller plus loin 20
 - A. Bon à savoir pour le portefeuille 20
 - B. Petites anecdotes 20
 - C. Renseignez-vous ! 20
 - D. Comment suis-je manipulé ? 20





I. Introduction

Bien souvent, la problématique de l'huile de palme est abordée de manière simple : 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 noyaux) peuvent se décliner en de nombreux dérivés. Ainsi on peut 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 60 nominations différentes !

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.
- ✓ **EXTINCTION D'ESPÈCES** : la déforestation entraîne une diminution de plus de 80% de la biodiversité.
- ✓ **EMISSION DE CO₂ ET POLLUTION** : la déforestation et l'érosion des sols dus à la culture des palmiers, et le 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 allégrement déversés dans l'environnement.
- ✓ **EFFETS DÉLÉTÈRES 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 entraîne des expropriations.
- ✓ **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, utilisation de salaires à bas coûts) l'huile de palme permet aux marques qui l'utilisent de faire plus de bénéfices.



III. Comprendre

A. Que contient la palme ?

L'huile de palme et l'huile palmiste sont composées de triglycérides (glycérol associé à 3 acides gras). Il existe différents acides gras présents en quantités variables et dont la composition en nombre de carbones détermine le nom : 12, 14 et 16 carbones correspondent respectivement aux acides laurique, myristique et palmitique. L'acide gras à 18 carbones, l'acide stéarique, peut aussi provenir de la palme, même s'il y est présent en moindre quantité.



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

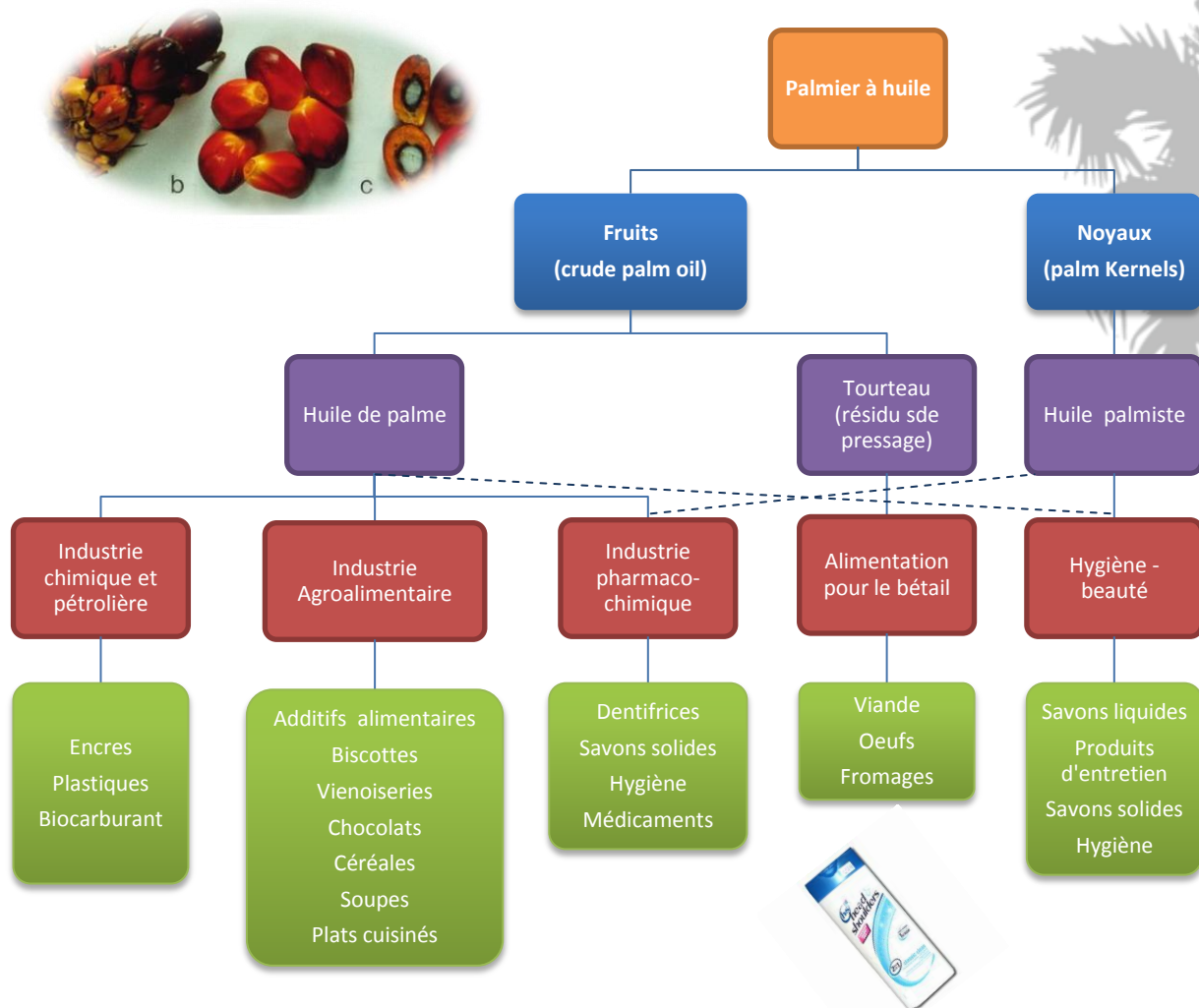


Figure 1 : Du palmier au supermarché

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 acides gras contenus dans les huiles. Mais comment reconnaître l'origine d'un produit obtenu à partir d'un autre ? Un peu comme du blanchiment d'huile de palme.

Un dérivé d'acide gras est nommé d'après le nom de l'acide gras dont il est issu. 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 ». Ainsi par exemple l'isopropyl **myristate** n'est rien d'autre qu'un dérivé de l'acide myristique (ou « myristic acid » en anglais), donc de la palme.

La nomenclature chimique (le nombre de carbone de l'acide gras) peut également être utilisée dans la nomination des dérivés :



- **Acide laur-ique**, -ol, -oate, -ic : **12** carbones (**do**déc-quelque chose)
- **Acide myrist-ique**, -ol, -oate, -ic : **14** carbones (**tetra**deca-...)
- **Acide palmit-ique**, -ol, -oate, -ic : **16** carbones (**hexa**deca-...)
- **Acide stéar-ique**, -ol, -oate, -ic

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'utilisations 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, et c'est normal.

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 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

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...)
- 🌿 Je fais entendre ma voix pour 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)** est encore plus nocive pour la santé que l'huile de palme.

✗ **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 !

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.

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.



Ce produit contient à coup sûr de l'huile de palme. Elle peut être présente en quantités variables.



Il est hautement probable que ce produit contienne de l'huile de palme. L'industriel peut jouer sur l'ambiguïté mais dans beaucoup de cas, c'est bien de l'huile de palme qui est cachée. Dans certains cas l'oléagineux peut être autre que la palme, mais on n'a pas moyen de le savoir par la seule lecture de l'étiquette.



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





Alimentation / Cosmétique

EXX Additif alimentaire, synonymes	Certitude	Fonction
E 160 (ii) β-carotène d'origine végétale (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
E 433 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/d : Esters tartriques ou citriques des mono- et diglycérides d'acides		Emulsifiant
E 482 Stéaryl de calcium lactylé		Emulsifiant
E 483 Tartrate de stéaryle; Palmitryltartrate de stéaryle		Emulsifiant
E 484 Citrate de stéaryle		
E 487 Lauryl sulfate sodium		Interdit en France en alimentation
E 495 Palmitate de sorbitane; Monopalmitate de sorbitane; mélange d'esters de sorbitol; de sorbitan et d'isosorbide; Span 40		Emulsifiant
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 / Graisse / Matière grasse végétale	
	Huile/ graisse végétale	
	Huile végétale hydrogénée	
	Huile de palme hydrogénée	
	Huile / Graisse palmiste	
	Mono- di-glycérade d'acide gras	
	Oléine de palme	
	Stéarine de palme	

Le composé principal des gels douches et shampoings est le *sodium lauryl sulfate*. En voici un certain nombre de synonymes.

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





Entretien & hygiène & cosmétiques



Molécules utilisées dans le savon; shampoing; produit d'entretien, crème, produits de beauté

Certitude

Acide palmitique; palmitic acid, palmityl alcohol	
Agent tensioactif anionique	
Agent tensioactif ionique	
Alcool cetylique	
Alcool stearate / Stearyl Alcohol	
Palmityl Alcohol / alcool palmitique	
Aluminum Tripalmitate/Triisostearate	
Amonium lauryl sulfate	
Ascorbyl palmitate	
Cetyl alcohol	
Cetyl palmitate	
Disodium laureth sulfosuccinate	
Elaeis Guineensis Oil	
Glycerin/glycérine/glycérol	
Glycéryl stearate	
Glyceryl Stearate Citrate	
Hexyldecyl Laurate	
Hyrated Palm Glycerides	
Hydrogenated Palm	
Hydrogenated Palm Glycerides	
Hydrogenated Palm Kernel Glycerides	
Isopropyl Myristate	
Laurate Sucrose	
Laureth sulfate ammonium	
Laureth sulfate sodium	
Lauryl Glucoside	
Myristate d'isopropyl	
Myristyl Myristate	
Palm glycerides citrate	
Octyl Palmitate	
Octyldodecanol	
Palm kernel	
Palm kernel Acid	
Palm Kernel Oil / PEG-6 Esters	
Palm oil	
Palmolein / oléine de palme	
Palm Stearine	
Palmitate d'Isopropyl	
Palmitoyl oligopeptide	
PEG-3 Dipalmitate	
Retinyl palmitate	



Molécules utilisées dans le savon; shampoing; produit d'entretien, crème, produits de beauté	Certitude
Hexyldecyl Laurate	
Sodium Dodecyl Sulfate	
Sodium Isostearoyl Lactylate	
Sodium Lauroyl Sarcosinate	
Sodium Lauryl Sulfoacetate	
Sodium Palm Kernelate	
Sodium laureth sulfate	
Sodium/ potassium stearate	
Sucrose Myristate	
Steareth -2 et Steareth -20	
Stearic Acid / stearic alcohol/ alcool stéarique	
Trihydroxypalmitamindohydroxypropyl myristyl ether	
Zinc palmitate	



Utilisations annexe	Utilisations divers : directes ou indirectes	Certitude
	Biocarburants	
	Encres végétale	
	Bougies végétales	
	Fromage; viande; charcuteries; œufs	





D. Quelques marques et produits

Cette liste peut évoluer. Elle prend en compte l'huile de palme et tous ses dérivés. La partie notes vous permet de faire vos ajouts : 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 crackers 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	Matière grasse végétale
	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	
	Mars		
	Oréo		
	Auchan	Extra fruit : mélange de bonbons	
	Krema	Batna	
Mes ajouts			



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	
	Lindt	Petits dessert et chocolats	
	M&M'S		
	Mentos		
	Leclerc	Nustikao	
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	
	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		
	 Laitière	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	Mono et di-glycérides d'acides gras	
	MARS Ice cream			
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	
Snickers				
Mes ajouts				
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)	
	Charal	Brochettes	
	Daucy	Hachi Parmentier	
	Dessaint traiteur		
	Fleury Michon	Escalope de volaille; couscous	
	Herta	Croque (chèvre; sans crouste)	
	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 vue		
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	Paëla surgelée	
	Maggi	Hot-pockets	
	Marie	Tarte à la paysanne, saumon et poireau	
	Mes ajouts		
<p>Préparations</p> 	Alsa		
	Amora	Mayonnaise	
	Maggi	Sauce béchamel	
	Knorr		
	Tipiak	Fine Chapelure	
Mes ajouts			
<p>Lait Infantiles / bébés</p> 	Gallia		
	Blédinel	Blédidèj - Bledilait	
	Nestlé		
	Nidal	Nestlé	
Mes ajouts			
Dentifrices	marque repère		



Mes ajouts			
Lave-vaisselle		Ceux contenant des tensioactifs non ioniques peuvent contenir de la palme	
Mes ajouts			
Hygiène	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	Octyldodecanol
	Dermoprhil	Baume pour lèvre hydra glos	
	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 lèvre)	
	Mixa	Crème	
	Neutrogéna	Stick lèvres, crèmes, disques imprégnés	
	Nivéa	Lait de toilette	
	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	
	Williams	Mousse à raser	
	Yves Rocher	Gommage, crèmes	
Mes ajouts			



Entretien (sol; cif etc)		Ceux contenant des tensioactifs non ioniques peuvent contenir de la palme	
	Le chat		
	Mr Propre		
	Arbre Vert		
	Auchan		
	Bang		
	Carrefour		
	Dach		
	Eco+		
	Super U		
	Rainette		
	Ariel		
Mes ajouts			
Savons; shampoings			
  	Dove	Sodium lauryl sulfate	
	Adidas		
	Auchan		
	Bourjois		
	Carrefour		
	Casino		
	Garnier		
	Head and Shoulder's		
	Marque repère		
	La Roche Posay		
	Palmolive		
	Petit marseillais		
	Sanex		
	Sunsilk		
	Super U		
	Schwarzkopf		
	Tahiti douche		
	Timoteï		
Ushuaia			
Mes ajouts			





E. La 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

Donut's ; brioches ; pâtes feuilletées (tartes ; friands) ; sandwichs à base de pain de mie

Frites ; fritures ; desserts ; glaces

Pizzas (fromages analogues)

Sauces ; croûtons ; desserts ; glaces

Pâtés en croûte ; tourtes (pâtes feuillées)

Savons en collectivité

Type de commerces et enseignes

Boulangeries
Paul
Brioche dorée
Restaurants

Mac Donald's
Quick
KFC
Subway
Restaurants

Pizza Hut
Boite à pizza
Domino's Pizza

Restaurants
Chaînes de restauration
Boucherie ; charcuteries

Divers



F. Les fausses 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 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 ALT).

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 oléagineuse 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 X vs Huile de palme
Huile de palme	\$ 491	
Huile d'olive vierge	\$ 852	+ 68%
Huile de colza	\$ 680	+ 39%
Huile de tournesol	\$ 760	+ 55%
Beurre	\$ 2 739	+ 458 %

B. Petites anecdotes

🌴 Le **Napalm** est à la base du **Naphtalène** et de l'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 ces 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 a 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 ?

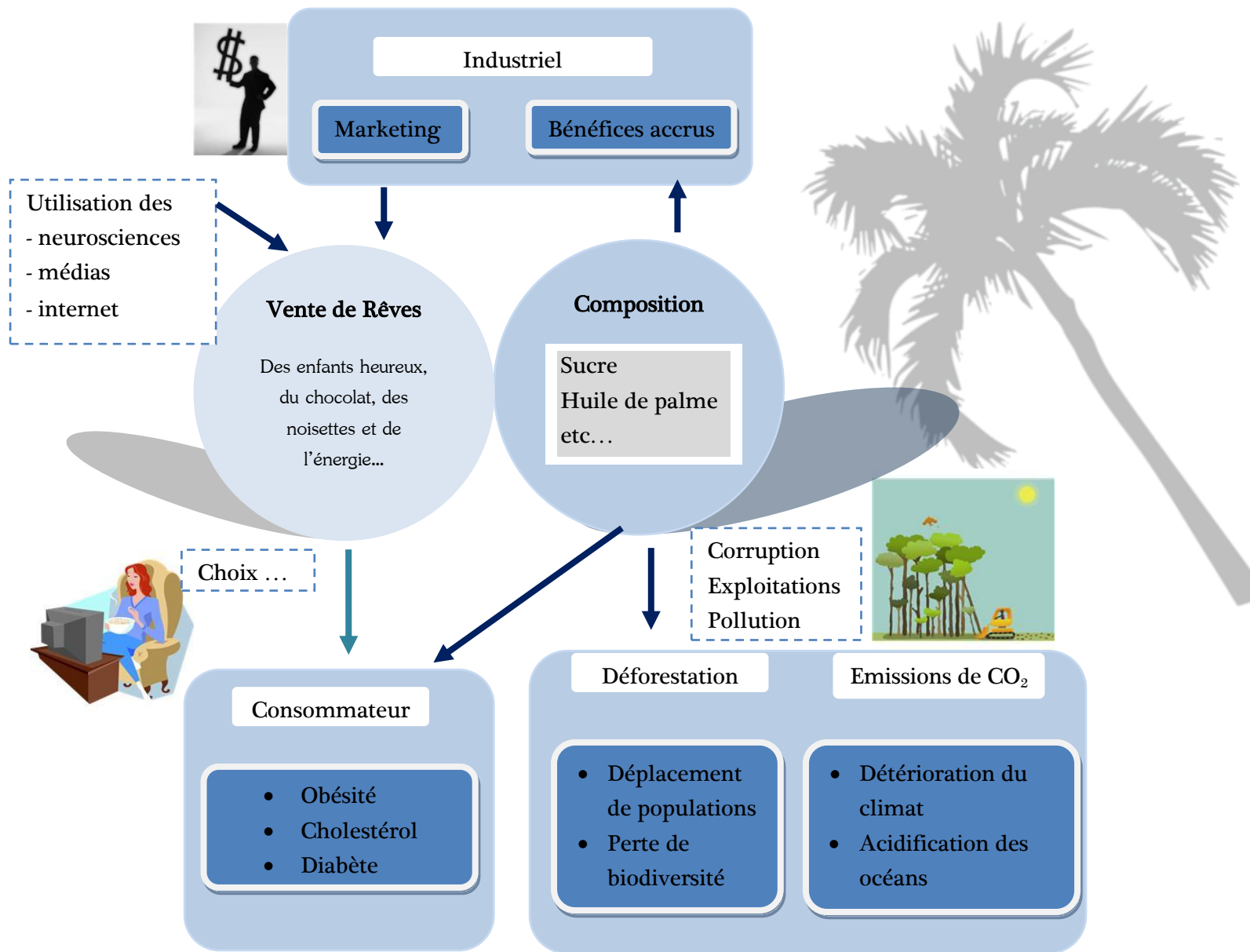


Figure 3 : Côté marketing et côté réalité

Le petit guide antipalmitique

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

Aujourd'hui je compte plus de **60 noms** sous lesquels se cache la palme dans nos produits. La palme et ses dérivés sont employés dans des produits aussi variés que la pizza, le savon ou le fruit sec.

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

Dénicher l'huile de palme - Comprendre son utilisation

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>