

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
<b>Apéritifs</b>	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	
<b>Mes ajouts</b>			
<b>Biscottes</b>	Auga		
	Lu	Cracottes, Taillefine	
	Eco +		
	Heudebert		
	Krispolls		
	Marque repère Pelletier		
<b>Mes ajouts</b>			
<b>Bouillons et/ou soupes</b>	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	
<b>Mes ajouts</b>			
<b>Céréales</b>	Kellogg's	Frosties, Trésor	
	Auchan	Crousty choco	
	Eco +		
	Jordan's	Country Crisp	
	Nestlé	Lion, Chokella, Chocapic	
<b>Mes ajouts</b>			
<b>Confiseries</b>	Bounty		E471
	Haribo	Polka	
	Nestlé	KitKat	
	Mars		
	Oréo		
	Auchan	Extra fruit : mélange de bonbons	
	Krema	Batna	
<b>Mes ajouts</b>			



**Desserts / laitages**



**Mes ajouts**

La laitère  
Bridelice  
Carrefour  
Damone  
Crispy choco  
Elle et vire  
Vahiné

**chocolates**



**Mes ajouts**

Ferrero  
Lindt  
M&M'S  
Mentos  
Leclerc

**Fromages**



**Mes ajouts**

Kiri goûter  
Brossard

**Gâteaux**



Taillefine  
Mes ajouts

Auchan /  
Rick et Rock  
Gotters 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 /  
chocolat lait; Biscuits chocolat  
Pick-up  
Palmiers; Fourré cacao/framboise/ myrtilles  
BN  
Bjoerg

Candebury  
Finger  
Carrefour  
Madeleines aux oeufs frais; Cake aux fruits  
en tranches  
Delacre  
Déli Choc; Luxury cookies  
Eco +  
Gerblé

Lu  
soja et à l'orange  
Biscuits Diététiques Lait Chocolat; Pavot  
citron; Génération active énergie vitale;  
Biscuits au lait et au chocolat; Biscuits au

Lu  
Napolitains; Palmito; Granola; Paille d'or;  
Pim's; Prince; BléVita; Mikkado;  
Gaufrettes à la fraise/framboise  
Cookies (biovillage); pitit déli); Choco  
barres; déli matin; Biscuits petit déjeuner;  
cake aux fruits; Bâtonnets enrobés de  
chocolat au lait; Biscuits ronds chocolat lait  
Nabisco  
Oreo  
Papi Brossard  
Quadro

Profiteroles Chocolat

Chocolat liégeois; Profiteroles au chocolat

Crème chantilly

Nutella; Kinder

Petits dessert et chocolats

Mentos

Nustikao

Surprises fromagères

Matins Croquants lait et pépites de chocolat,  
biscuits moelleux fourrés à l'abricot, délices  
aux pruneaux

Auchan /  
Rick et Rock  
Gotters 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 /  
chocolat lait; Biscuits chocolat  
Pick-up  
Palmiers; Fourré cacao/framboise/ myrtilles  
BN  
Bjoerg

Bahlsen  
Finger  
Carrefour  
Madeleines aux oeufs frais; Cake aux fruits  
en tranches  
Delacre  
Déli Choc; Luxury cookies  
Eco +  
Gerblé

Lu  
soja et à l'orange  
Biscuits Diététiques Lait Chocolat; Pavot  
citron; Génération active énergie vitale;  
Biscuits au lait et au chocolat; Biscuits au

Lu  
Napolitains; Palmito; Granola; Paille d'or;  
Pim's; Prince; BléVita; Mikkado;  
Gaufrettes à la fraise/framboise  
Cookies (biovillage); pitit déli); Choco  
barres; déli matin; Biscuits petit déjeuner;  
cake aux fruits; Bâtonnets enrobés de  
chocolat au lait; Biscuits ronds chocolat lait  
Nabisco  
Oreo  
Papi Brossard  
Quadro

## Entretien & hygiène & cosmétiques



Molécules utilisées dans le savon: shampooing; Certitude  
produit d'entretien, crème, produits de beauté

Acide palmitique; palmityl alcohol

Agent tensioactif anionique  
Agent tensioactif ionique

Alcool cetylique  
Alcool stearate / Stearyl Alcohol

Palmityl Alcohol / alcool palmitique  
Aluminium Triphosphate/Trisostearate

Ammonium lauryl sulfate  
Ascorbyl palmitate

Cetyl alcohol  
Cetyl palmitate

Disodium laureth sulfosuccinate  
Elaeis Guineensis Oil

Glycerin/glycérine/glycérol  
Glycéryl stearate

Hexyldecyl Laurate  
Hydrated Palm Glycerides

Hydrogenated Palm  
Hydrogenated Palm Glycerides

Hydrogenated Palm Kernel Glycerides  
Isopropyl Myristate

Laurate Sucrose  
Laureth sulfate ammonium

Lauryl Glucoside  
Laureth sulfate sodium

Myristate d'isopropyl  
Myristyl Myristate

Palm glycerides citrate  
Ocyl Palmitate

Ocylododecanol  
Palm kernel

Palm kernel Acid  
Palm Kernel Oil / PEG-6 Esters

Palm oil  
Palmolein / oléine de palme

Palm Stearine  
Palmitate d'Isopropyl

Palmityl oligopeptide  
PEG-3 Dipalmitate

Retinyl palmitate

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	
	Lauryl 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		



Mes ajouts			
Glaces	Häagen-Dazs		
	Nestlé	Cônes glacés extrême; extrême	
	Fusée Toy story	Mystère Vanille Choco	
		Glace à l'eau aux bonbons pétillants	
	Carte d'or	Café; Rhum Raisins	E471
	Magnum		(matière grasse végétale)
Margarines	La laitière	Panna Cotta; crème brûlée; Pêche	Mono et di-glycérides d'acides gras
		Abricot	
	MARS Ice cream		
	Fruit d'or		
Pains; brioches; pâtes à tartes	Proactive		
	Plantafin		
	Primevère		
	St Hubert		
Grignotage	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		
	Carrefour	Pop-corn	
	Balisto	Barre céréale	
Divers	Carrefour	Crêpes Sucrées	
	Funy		
	Granny	Barres céréalières au chocolat	
	Nesquik		
	Nestlé	Barres Chocapic	
	Pitch		Huile végétale
	Snickers		
	Auchan	Raisin sec	

(pizza; quiches; plats préparés)

Auchan

Croissant jambon fromage; tarte poireaux; surimi, pizza bolognaise



Butoni

Pizza

Bonduelle

Gâtes Duo Courgettes / légumes

Carrefour

Tourte champignons

Dr Oetker

Pizza

Charal

Brochettes

Dessaint traiteur

Hachi Parmentier

Jean Stalaven

Escalope de volaille; couscous

Leader Price

Lasagnes

Lustucru

Quenelles

Maitre coq

Chicken Nuggets

Maggi

Gratin du Soleil

Mc Cain

Tarte Saint Jacques

Monoprix

Original Buns

Mousseline

Sauce Risotto champignons; Raviole

Regalette

Club Céréales Jambon Sec

Sodébo

Pizza bien vue

Super U

Quiche lorraine

Tipiak

Gratin de Saint Jacques

Iglo

Colin Grillé à la Tomate Basilic

Mes ajouts

Tortillas; Wraps au Blé Complet

Auchan

Pomme de terre sautées-Tortellini

Plats (surgelés)

Paëta surgelée

Maggi

Hot-pockets

Mes ajouts

Tarte à la paysanne, saumon et poireau

Préparations

Alsa

Amora

Mayonnaise

Maggi

Sauce béchamel

Mes ajouts

Fine Chapelure

Gallia

Bledidj - Bledilait

Lait infantiles / bébés

Nestlé

Nidal

Mes ajouts

marque repère

Dentifrices

## Alimentation / Cosmétique

Fonction	Certitude	EXX Additif alimentaire, synonymes
Colorant		<b>E 160 (iii)</b> $\beta$ -carotène d'origine végétale (carotte, patate douce ou palme)
Antioxydant		<b>E 304</b> Palmitate d'ascorbyl
Emulsifiant		Polysorbate 40 ; Monopalmite de polyoxyéthylène (20) ; Polysorbate 40 ; Monopalmite de sorbitane ; polyoxyéthylène
Antioxydant		<b>E 390</b> Thiodipropionate de distéaryle
Emulsifiant		<b>E 422</b> Glycéol; glycétrine
Emulsifiant		<b>E 430</b> Stéarate de polyoxyéthylène 8
Emulsifiant		<b>E 431</b> Stéarate de polyoxyéthylène 40; Monostéarate de polyoxyéthylène 40 ; Polyoxyyl 40 stéarate ; PEG-8 stéarate ; polyéthylène glycol monostéarate
Emulsifiant		<b>E 432</b> Monolaurate sorbitane de polyoxyéthylène 20; Monolaurate de polyoxyéthylène 20 sorbitane; Polysorbate 20
Emulsifiant		<b>E 433</b> Monopalmite de polyoxyéthylène sorbitane; Mono palmite de polyoxyéthylène 20 sorbitane; Polysorbate 40; Polysorbate 40; Monopalmite de sorbitane polyoxyéthylène 20
Agent de texture		<b>E 470</b> Sels d'acides gras de magnésium
Emulsifiant		<b>E 471</b> Monopalmite; Monooléine; Monopalmite de glycétrine; Monooléate de glycétrine ; Mono- et diglycérides
Emulsifiant; stabilisant		<b>E 472a</b> Mono et diglycérides acétylés ; Esters glycérotriques de l'acide acétique et d'acides gras ; Esters acétylés de diglycérides d'acides gras; Acétoglycérides
Emulsifiant; stabilisant		<b>E 472b</b> Esters lactiques des mono et diglycérides d'acides gras; Esters glycérotriques de l'acide lactique et d'acides gras; Lactoglycérides
Emulsifiant		<b>E 472c/d</b> : Esters tartriques ou citriques des mono- et diglycérides d'acides
Emulsifiant		<b>E 482</b> Stéaryl de calcium lactylé
Emulsifiant		<b>E 483</b> Tartarate de stéaryle; Palmityltartarate de stéaryle
Emulsifiant		<b>E 484</b> Citrate de stéaryle
Interdit en France en alimentation		<b>E 487</b> Lauryl sulfate sodium
Emulsifiant		<b>E 495</b> Palmite de sorbitane; Monopalmite de sorbitane; mélange d'esters de sorbitol; de sorbitan et d'isosorbide; Span
Epaisissant		<b>E 572</b> Stéarate de magnésium; Sel de magnésium de l'acide octadécanoïque; distéarate de magnésium




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.

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
	Dermoprphil	Baume pour lèvres hydra glos	
	Dior	Capture totale (crème)	
	Fragionard		
	Garnier	Crème nutritionniste oméga peau neuve	
	Galenic	Argane huile précieuse	Retynil palmitate
	L'occitane	Crème très précieuse, lait corporel	
	Lidll	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	
	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)	Mes ajouts	Savons; shampoings	Mes ajouts
Le chat	Mr Propre	Bang	Ushuaia
non ioniques peuvent contenir de	Arbre Vert	Auchan	Timotei
Ceux contenant des tensioactifs	Carrefour	Adidas	Tahiti douche
	Dach	Dove	Schwarzkopf
	Eco+	Sodium lauryl sulfate	Super U
	Super U		Sunsilk
	Rainette		Sanex
	Artel		Petit marseillais
			Palmolive
			La Roche Posay
			Marque repère
			Shoulder's
			Head and
			Garnier
			Casino
			Carrefour
			Boujois
			Auchan
			Mikado
			Head & Shoulders
			La Roche Posay
			Petit marseillais
			Sanex
			Sunsilk
			Super U
			Schwarzkopf
			Tahiti douche
			Timotei
			Ushuaia

## 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 (trompages 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 » ou 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 CO<sub>2</sub>, 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 irréversible 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** !

#### 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.

#### 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	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 Boite à pizza Domino's Pizza
Sauces ; croûtons ; desserts ; glaces	Restaurants Chaînes de restauration
Pâtés en croûte ; tourtes (pâtes feuillées)	Boucherie ; charcuteries
Savons en collectivité	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 porteur

La palme a l'avantage d'être 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
Huile de palme	\$ 491
Huile d'olive vierge	\$ 852
Huile de colza	\$ 680
Huile de tournesol	\$ 760
Beurre	\$ 2 739

+68%  
+39%  
+55%  
+458%

Comparaison Produit X vs Huile de palme

### 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 **Palmoilve** 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 abouti 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 bouillie d'un antioxydant : le bêta carotène. Malheureusement, les huiles industrielles utilisées dans la confection de denrées alimentaires sont raffinées.

### C. Renseignez-vous !

[www.amisdelaetre.org/Huile-de-palme-les-Amis-de-la-hm](http://www.amisdelaetre.org/Huile-de-palme-les-Amis-de-la-hm)

[www.amisdelaetre.org/Rapport-Arnaque-a-l-huile-de-palme.html](http://www.amisdelaetre.org/Rapport-Arnaque-a-l-huile-de-palme.html)  
[www.greenpeace.org/switzerland/fr/campagnes/forets/huile-palme](http://www.greenpeace.org/switzerland/fr/campagnes/forets/huile-palme)

### D. Comment suis-je manipulé ?



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

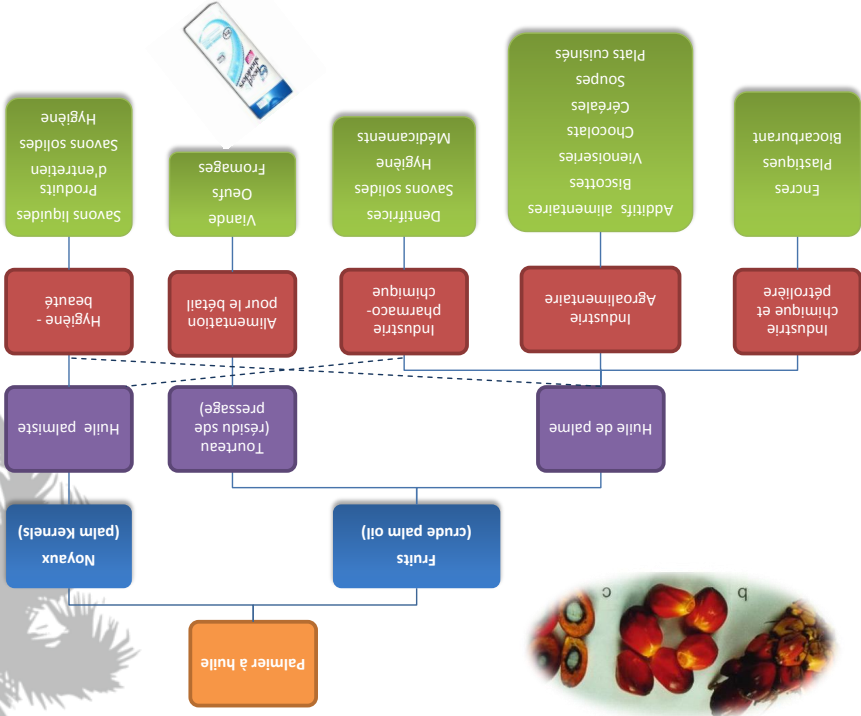


Figure 1 : Du palmier au supermarché

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 laurique**, -ol, -oate, -ic : **12** carbones (**dodéc**-quelque chose)
- **Acide myristique**, -ol, -oate, -ic : **14** carbones (**tétradeca**-...)
- **Acide palmitique**, -ol, -oate, -ic : **16** carbones (**hexadeca**-...)
- **Acide stéarique**, -ol, -oate, -ic





## 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 CO<sub>2</sub> 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 allègrement 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.

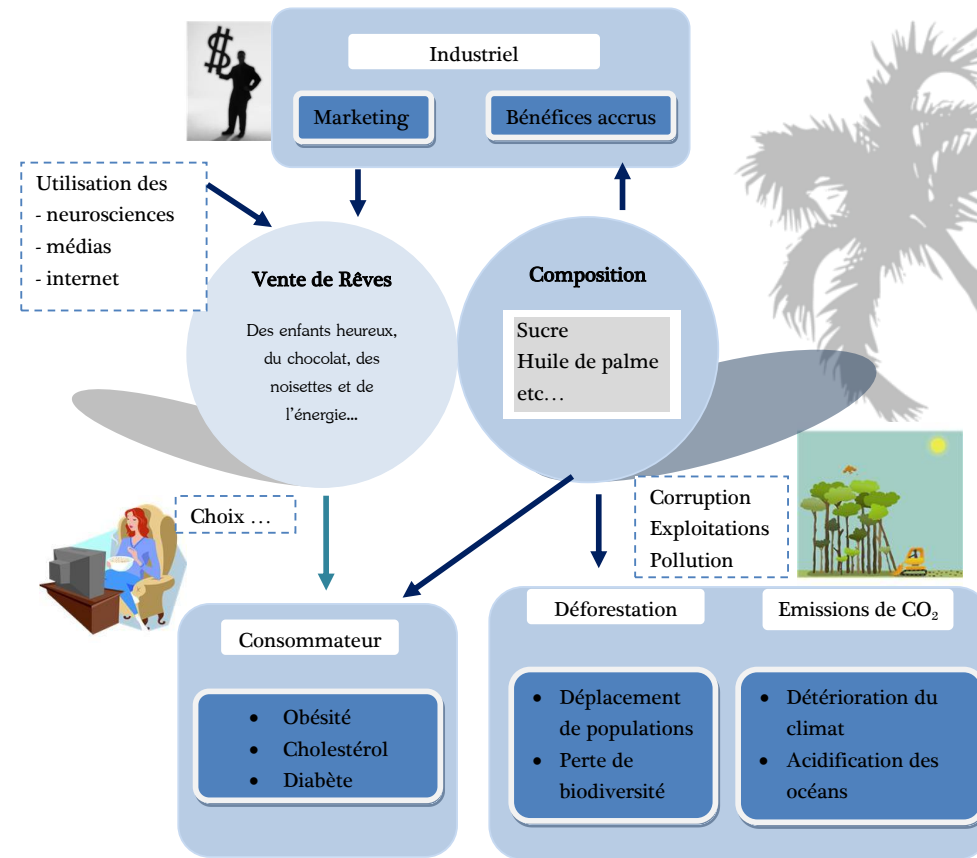


Figure 3 : Côté marketing et côté réalité

Large empty rounded rectangular box for taking notes.

# 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 manipulée ? ..... 20



<http://vivreanshulledepalme.blogspot.com>

<http://vivreanshulledepalme.blogspot.com>





## 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



<http://vivresanshuiledepalme.blogspot.com>



<http://twitter.com/sanshuile2palme>



[www.facebook.com/vivresanshuiledepalme](http://www.facebook.com/vivresanshuiledepalme)

# Huile de Palme

*Le petit guide vert*



Savoir  
Comprendre  
Agir

Adrien G.

<http://vivresanshuiledepalme.blogspot.com>

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

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

Version 2.2