

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

Certitude

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-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		<i>Savon</i>
Sodium Palmate		<i>Savon</i>
Sodium Palmitate		<i>Savon</i>
Sodium laureth sulfate		<i>Agent lavant</i>
Sodium lauryl sulfate (voir synonymes)		<i>Agent lavant</i>
Sodium lauryl glucose carboxylate		
Sodium / potassium stearate		
Sorbitan Palmitate		<i>Emulsifiant</i>
Sorbitan stéarate		<i>Emulsifiant</i>
Sucrose Myristate		<i>Emollient, émulsifiant</i>
Sucrose Distearate		<i>Emollient, émulsifiant</i>
Sucrose Laurate		<i>Emollient, agent tensioactif, émulsifiant</i>
Sucrose Palmitate / sucrose dipalmitate		
Sucrose Polystearate		
Sucrose Stearate / sucrose distearate		<i>Emollient-émulsifiant</i>
Steareth -2 et Steareth -20		
Stearic Acid		
Stearoyl-2-lactylate de sodium		<i>Emulsifiant</i>
Stearamidopropyl dimethylamine		
Trihydroxypalmitamindohydroxypropyl myristyl ether		
Zinc palmitate		

Agent tensioactif : détergent

Emollient : adoucie la peau

Emulsifiant : agent permettant le mélange de deux phases non miscibles (eau et huile par exemple)

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	Auchan	Chee's apreo, tuiles, chips barbecue, mini blinis	
	Belin	Croustilles, Fritelle, Monaco, Chipster	
Biscottes	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'emental	
	Lu	Tuc	
	Vico	Chips	
	Mes ajouts		
Bouillons et/ou soupes	Auga		
	Lu	Cracottes, Taillefine	
Bouillons et/ou soupes	Eco +		
	Heudebert		
	Krispolls		
	Marque repère		
	Pelletier		
Bouillons et/ou soupes	Liebig	Pur' soupe Velouté de légume	
	Herbamar		
Bouillons et/ou soupes	Knorr	Bouillon: soupes	
	Maggi	Kub Or; Fond de veau	
	Royco Minute	Soupe : extra craquant forestière	
	Kellogg's	Frosties, Trésor	
	Auchan	Crousty choco	
Céréales	Eco +		
	Jordan's	County Crisp	
Céréales	Nestlé	Lion, Chokella, Chocapic	
	Bounty		E471
Céréales	Harbo	Polka	
	Nestlé	KitKat, Quality street	
	Mars		
	Oreo		
	Auchan	Extra fruit : mélange de bons	
Confiseries	Krema		
	Batna		



Entretien & hygiène & cosmétiques

Molécules utilisées dans le savon, shampooing; produit d'entretien, crème, produits de beauté	Certitude	Fonction	2-Octyldodecyl Palmitate	
			Acide palmitique; palmitic acid	
			Acides gras en C12-18	
			Agent de surface	
			Agent tensioactif cationique / anionique	
			Agent tensioactif ionique	
			Alcool cetylique	
			Alcool Stearate / Stearyl Alcohol / Alcool stéarique	
			Palmityl Alcohol / Alcool palmitique / 1-hexadecanol	
			Aluminium Tripalmitate / Triisosteate / palmitic acid	
			aluminium salt / aluminium hexadecanoate	
			Ammonium lauryl sulfate	
			Ascorbyl palmitate	
			Polylaminopropyl Biguanide stearate	
			BTMS	
			Cetyl alcohol	
			Cetyl palmitate	
			Cetostearyl ou cetylstearyl alcohol	
			Cetearyl Isnonanoate	
			Cetearyl Ethylhexanoate	
			Cetearyl sodium sulfate	
			Cetearyl glucoside	
			Cetearyl Octanoate	
			Decyl glucoside	
			Dextrin Palmitate	
			Dipalmityl hydroxyethylmonium methosulfate	
			Dipalmitoyl-ethyl Hydroxyethylmonium Methosulfate	
			Dipalmitoyl hydroxypropylamine	
			Disteardimonium hectorite	
			Sodium laureth sulfosuccinate	
			Dodecanol	
			Elaeis Guineensis Oil / palm oil	
			Ethylhexyl palmitate	
			Glycol palmitate	
			Glycerin/glycérine/glycérol	
			Glycéryl stearate	
			Glycéryl Myristate	
			Glycéryl oléate	
			Glyceryl Stearate Citrate	
			Hexyldecyl Laurate	
			Hydrated Palm Glycerides	
			Hydrogenated Palm / Hydrogenated Palm kernelate	
			Hydrogenated Palm Glycerides (citrae)	
			Emollient-émulsifiant-contrôle de la viscosité	

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-glycérider d'acide gras	
	Oléine de palme	
	Stéarine de palme	
	Sucroesters d'acides gras	

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



	Grand Jury	Bonbon crocodiles	Huile de palme
Desserts / laitages 	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	

[illegible]

Alimentation / Cosmétique

THE *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*


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-glycérade 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 a 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 fabricant 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 (cela ne veut pas dire 100%).

 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.



(pizza; quiches; plats préparés)	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 Jacques	
	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			
Plats (surgelés)	Auchan	Pomme de terre sautées-Tortellinis	
	Findus	Paëlla surgelée	
	Maggi	Hot-pockets	
	Marie	Tarte à la paysanne, saumon et poireau	
Mes ajouts			
Préparations	Alsa		
	Amora	Sauce tartare	
	Maggi	Sauce béchamel	
	Knorr		
	Tipiak	Fine Chapelure	
Mes ajouts			
Lait infantiles / bébés	Gallia		
	Blédinel	Blédidèj - Bledilait	
	Nestlé	Nidal	



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

Dentifrices	
Marque repère	Colgate
Mes ajouts	

Adidas
Dodorants, mascara, rouge à lèvres, crèmes etc..

Galenic	Argane huile précieuse	Retynil palmitate
L'occitane	Crème très précieuse, lait corporel	
L'Idil	Crème anti-ride	
Marque U	Mousse à raser, déodorant	
Merck	Amliba (Baume à lèvres)	
Mixa	Crème	
Neutrogéna	Stick lèvres, crèmes, disques imprégnés	
Nivéa	Lait de toilette	
Rexona	Déodorant	Disteararmonium hectorite
Saint Algue	Après shampoing	
Schwarzkopf	Masque soin réparation totale, Gliss Hair Repair Asia Liss	
Sephora	Gommage	
Urban Decay	Liner yeux	
Ushuaita	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	

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

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

- 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** !

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.

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	(Unileve)	
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 aven 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	 La palme durable existe depuis 2005. Les règles établies par les industriels eux-mêmes n'offrent pas de réelles avancées sur le terrain.	« 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. 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.	Le sodium palmate ou palmitate est le seul dérivé obligatoirement bio dans le label Nature et Progrès. Mais rien pour les autres.
Biologique	  	La certification écologique permet d'avoir des produits d'origine végétale aux producteurs ainsi que des primes au développement. Il n'existe pas encore de plantation certifiées utilisées telle quelle n'a pas l'obligation de provenir de palme utilisée dans les produits certifiés équitables peuvent être bio.	Le sodium palmate ou palmitate est le seul dérivé obligatoirement bio dans le label Nature et Progrès. Mais rien pour les autres.
Écologique	 	La certification écologique permet d'avoir des produits d'origine végétale aux producteurs ainsi que des primes au développement. Il n'existe pas encore de plantation certifiées utilisées telle quelle n'a pas l'obligation de provenir de palme utilisée dans les produits certifiés équitables peuvent être bio.	Le sodium palmate ou palmitate est le seul dérivé obligatoirement bio dans le label Nature et Progrès. Mais rien pour les autres.
Équitable		Le label Max Havelaar garantit un prix d'achat minimum aux producteurs ainsi que des primes au développement. Il n'existe pas encore de plantation certifiées utilisées dans les produits certifiés équitables peuvent être bio.	Le sodium palmate ou palmitate est le seul dérivé obligatoirement bio dans le label Nature et Progrès. Mais rien pour les autres.

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
laurique	Dodéc	12
myristique	Tétradeca	14
palmitique	Hexadeca ou cétyl	16
oléique		18
stéarique	(acide oléique hydrogéné)	18

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 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% .

III. Comprendre

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

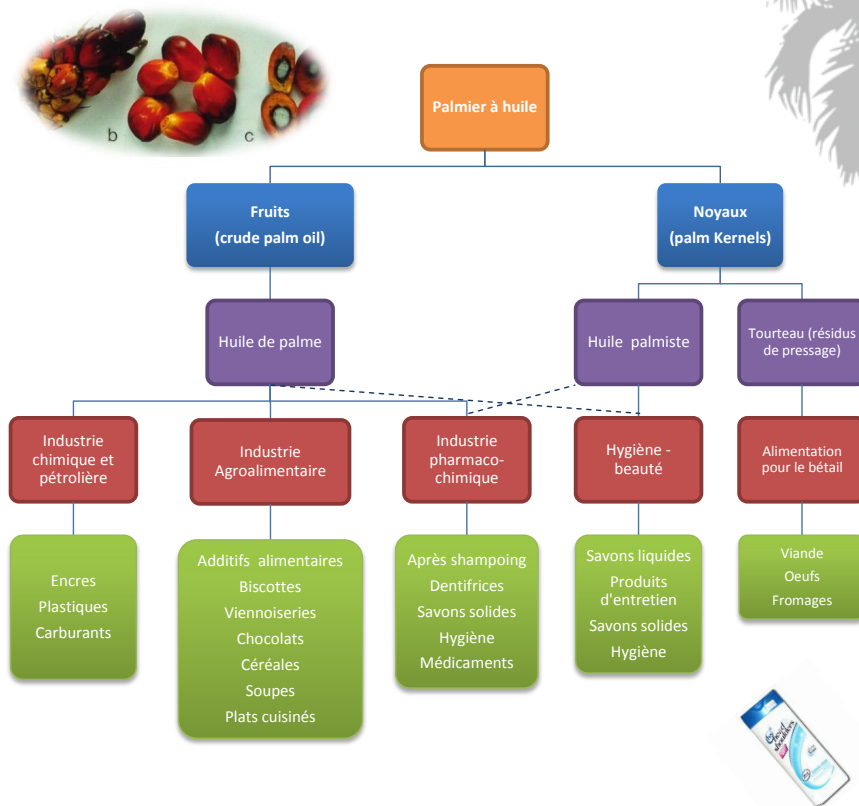


Figure 1 : Du palmier au supermarché

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 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 ?

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 porteur

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	680	+ 39%
Huile de colza	680	760	+ 55%
Huile de tournesol	760	852	+ 68%
Huile d'olive vierge	852	1040	+ 458 %
Beurre	2 739	3400	

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 !

⚠️ 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 bouterée d'un antioxydant : le bêta carotène. Malheureusement, les huiles industrielles utilisées dans la confection de denrées alimentaire sont raffinées.

C. Renseignez-vous !

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

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

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

<http://vivresanshuiledepalme.blogspot.com>



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 dénominations 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) ⚠️
Ceci entraîne aussi une perte de pharmacopée.

✓ **ÉMISSION 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 allégrement 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.



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



D. Comment suis-je manipulé ?

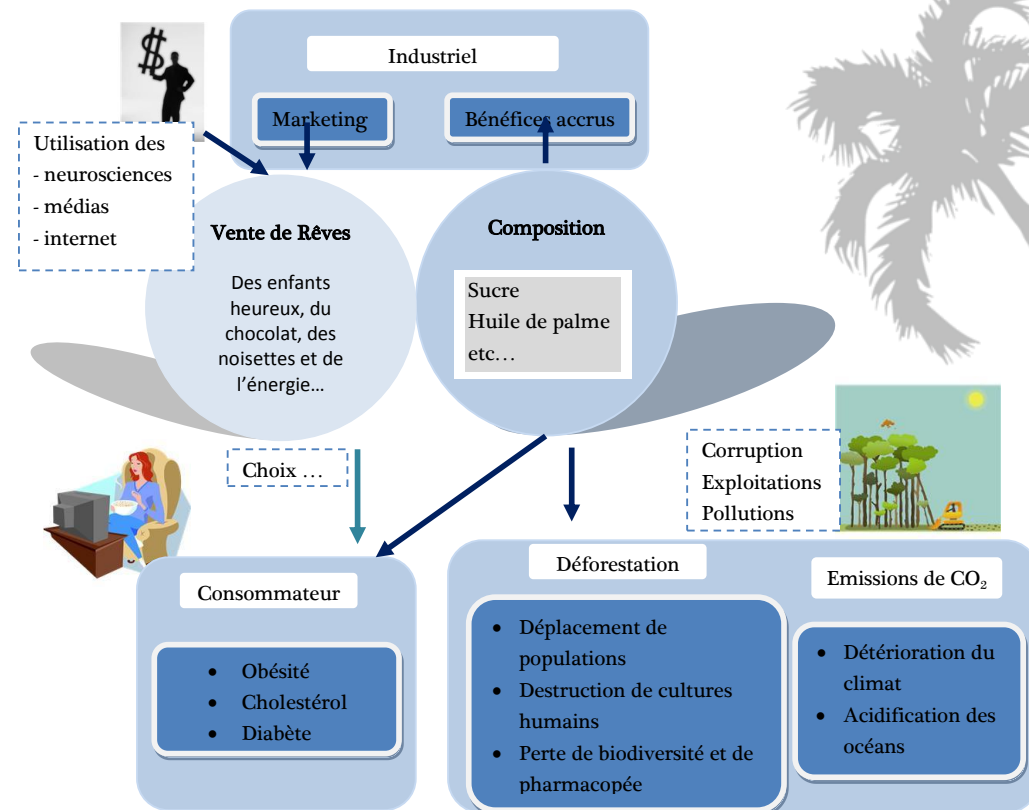


Figure 3 : Côté marketing et côté réalité

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. La palme et ses dérivés sont employés dans des produits aussi variés que la pizza, le savon, l'après-shampooing 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.petitionpublique.fr/?pi=consom



<http://vivresanshuiledepalme.blogspot.com>



<http://twitter.com/sanshuile2palme>



www.facebook.com/vivresanshuiledepalme

Version 3.6

Huile de Palme

Le petit guide vert



Savoir
Comprendre
Agir

Adrien G.

<http://vivresanshuiledepalme.blogspot.com>
<http://twitter.com/#i/sanshuile2palme>
www.facebook.com/vivresanshuiledepalme