

L'huile de coco aussi nocive que celle de palme

Le Soir, 22 septembre 2016

C'est une brique aussi épaisse qu'un steak de deux kilos que publient ce matin les experts du Conseil supérieur de la santé sur les recommandations nutritionnelles. Si suivre ces recommandations ne garantit pas la vie éternelle et dépourvue de maladies, s'en écarter notablement vous envoie à coup sûr dans les filets de la médecine. C'est d'ailleurs la double originalité de cette nouvelle version des recommandations : non seulement un lien permanent y est établi entre nutrition et santé, mais chaque partie comporte des recommandations très pratiques et très concrètes : recommandations d'apport journalier et quantités maximales qui ne devraient pas être dépassées. Énergie, protéines, lipides, glucides et fibres alimentaires, eau, alcool, minéraux, oligo-éléments et vitamines sont pesés au microgramme près.

« Nos fondamentaux évoluent, grâce notamment à l'évolution des connaissances scientifiques fondamentales, mais également de la mise à l'épreuve de ces connaissances dans des situations pratiques diverses allant des applications humaines individuelles (médecine personnalisée) ou dans des groupes restreints jusqu'aux grandes études épidémiologiques ou d'intervention ainsi qu'aux méta-analyses dont une multitude ont été effectuées ces dernières années », explique le professeur Jean Nève, président du Conseil supérieur de la santé et spécialiste des nutriments. *« Nous formulons également des recommandations adaptées à certains groupes spécifiques en fonction de l'âge (enfants, adultes, personnes âgées) et du genre et de l'état physiologique (femme enceinte ou allaitante) ».*

Bannir l'huile de coco

Parmi les dizaines de recommandations nouvelles, celle de bannir l'huile de coco, présentée comme l'alternative positive à l'huile de palme, mais qui, en fait, semble aussi nocive pour les artères. *« Nous avons été confrontés ces dernières années à de nombreuses controverses sur les ingrédients, avec la présentation d'aliments-miracle. Nous mettons à plat la réalité des vertus qui sont prouvées face à celles qui sont de pures spéculations, voire de réelles escroqueries. Souvent d'ailleurs, les substituts proposés à une denrée bannie se sont avérés aussi nocifs que ceux qu'ils étaient censés remplacer. Seule une étude de taille et de rigueur suffisante peut aboutir à reconnaître des vertus à un nutriment. Et nous remettons de nombreuses pendules à l'heure. Tandis qu'on faisait rentrer à nouveau le beurre dans les aliments bénéfiques, on diabolisait le lait ».*

Lire aussi [L'huile de palme devient 100 % durable, en toute discrétion](#)

« Il faut un monde moins crispy »

Un exemple ? *« S'il importe toujours d'éviter une alimentation trop riche en lipides, qui ne doit pas excéder un tiers de l'apport d'énergie, il faut surtout choisir la nature des graisses : les acides gras trans industriels sont à éviter le plus possible, alors que d'autres au contraire, comme les oméga-6 et les oméga-3, doivent être fournis en quantités suffisantes, ce qui, pour les oméga-3, n'est pas le cas pour la majorité de la population. Les graisses font l'objet de nombreux discours pseudo-scientifiques, qui remettent en cause certains concepts, par exemple en prônant un retour de certains aliments riches en graisses saturées. Ces sources de graisses sont à réduire en raison du rôle réaffirmé de l'excès d'acides gras saturés dans les maladies cardiovasculaires, principale cause de mortalité. Les*

plus dangereux pour les vaisseaux sont les acides gras saturés athérogènes. Ceux-ci se trouvent par exemple en quantités importantes dans certains aliments comme le beurre, les charcuteries grasses, mais aussi certaines huiles tropicales. Le message général est donc de varier et doser les sources de lipides. Et de rendre son frigo moins crispy ».

Les experts donnent de même des conseils étendus et très concrets sur le sel, le calcium et les très controversés sucres. Originalité pour les dépenses caloriques : jusqu'à présent, les experts donnaient des recommandations pour 3 catégories d'activités (légères, moyennes et lourdes). Le texte en détermine désormais 6 (inactif, sédentaire ou faiblement actif, modérément actif, actif, très actif et extrêmement actif). « *Cet affinage permet d'être plus performant dans la prévention du surpoids et du diabète, dont la progression alarmante constitue un défi de santé majeur* », explique le professeur Nève.

«L'huile de coco bénéfique, c'est de l'intox»

MIS EN LIGNE LE 22/09/2016 À 10:15

PAR FRÉDÉRIC SOUMOIS

Le professeur Véronique Maindix explique pourquoi l'huile de coco bouche les artères.

Le professeur Véronique Maindix est un expert du Conseil supérieur de la santé.

Dans votre rapport, vous mettez en garde contre l'huile de coco, aussi nocive, voire davantage que celle de palme. C'est pourtant un ingrédient vanté partout depuis quelques mois. Des nutritionnistes l'ont même proclamé « ingrédient de l'année 2016 » parce 85 % de ses acides gras sont des triglycérides à chaînes moyennes (TCM). On argumente que ces acides gras ont l'avantage d'être rapidement métabolisés sous forme d'énergie. Et que de ce fait, ils activent mieux les hormones de satiété. Info ou intox ?

Intox, sans aucun doute. Nous demandons dans nos dernières recommandations en effet de limiter les huiles tropicales. Pour faire court, l'huile de coco contribue autant à l'augmentation du risque cardiovasculaire. Si on analyse la composition de l'huile de coco, on y trouve en grande proportion de l'acide laurique, du C12, qui fait partie des trois acides gras saturés qui ont été clairement identifiés comme athérogènes, c'est-à-dire qu'ils vont augmenter votre taux de cholestérol. Particulièrement le LDL, qu'on appelle aussi le mauvais cholestérol. Le C14, l'acide myristique, et le C16, le célèbre acide palmitique, sont les deux autres triglycérides. Il est faux de considérer que la présence de C12 fait de l'huile de coco une graisse moins dangereuse, comme l'affirment les défenseurs du coco. Cet acide gras n'est d'ailleurs pas tout à fait considéré comme étant « à chaîne moyenne ». Dans le coco, on trouve plus de 90 % d'acides gras saturés pour environ 60 % dans le beurre et environ 10 % dans la plupart des huiles et fruits oléagineux.

Mais a-t-on une idée de leur effet réel sur l'humain ?

Oui ! Des études, y compris très récentes, publiées en mai dernier, montrent que la consommation de l'huile de coco élève la cholestérolémie aussi sûrement que le beurre. Vous pouvez évidemment en consommer en petite quantité, mais pas en faire le centre même de votre alimentation, en croyant même vous protéger de nombreuses maladies ou perdre du poids, comme on peut le lire ici et là. Il faut vraiment se méfier des raccourcis. Certes, on fabrique à partir du coco, pour certaines applications médicales, des triglycérides à chaîne moyenne (TCM en français, MCT en anglais), mais leurs effets particuliers ne peuvent être attribués à l'huile de coco en général. Ces effets de mode sont

nocifs en entraînant le basculement radical de milliers de gens vers un ingrédient présenté à tort comme miracle.

Et parfois vendu bien cher comme clé d'un régime prometteur.

Il faut se méfier des positions extrêmes. Je souligne que les experts du Conseil supérieur de la santé sont neutres et ne vendent rien d'autre que la science ! Leurs rapports sont fondés sur la recherche spécialisée la plus récente. Notre mantra, c'est de varier les sources de matières grasses et d'en réduire l'apport de certaines, mais de ne rien exclure ni adorer absolument. Choisir et doser... L'huile de palme et l'huile de coco ne présentent pas exactement la même composition en graisses nocives, mais elles en comportent toutes deux des proportions élevées, au-delà de 50 %. Comparativement, le beurre de cacao, dont on fait le chocolat, contient certes des graisses saturées, mais n'accuse que 25 % de gras athérogène. Le beurre, lui, se situe entre les deux avec 33 %. Je sais que cela ressemble un peu à une réponse de Normand, mais la diversité alimentaire nous est donnée telle quelle, il faut pouvoir l'interpréter.

Vers quoi se tourner alors ?

Vers les huiles et les margarines liquides, une caractéristique physique qui donne toujours un indice de contenu nutritionnel plus avantageux, la richesse en graisses insaturées. Olive, colza, fruits oléagineux, amandes, noix. Leurs graisses insaturées favorisent le contrôle du cholestérol. Et l'apport en oméga 3, dont nous manquons tous à cause de nos habitudes alimentaires. Pour diminuer la consommation en viandes et charcuteries grasses, qui contiennent aussi des graisses athérogènes, choisissez donc plus souvent de la volaille et du poisson gras. Y compris en conserve, ce qui lui permet de garder toutes ses vertus nutritionnelles et qui le rend plus accessible en prix. Et mangez régulièrement végétarien : la protéine végétale vous apportera autant que la protéine animale, et vous permettra d'atteindre plus vite un équilibre en diminuant naturellement l'apport en graisses.

Vos conseils sont limpides. Mais au marché et au supermarché, je vais ramer en scrutant les étiquettes.

Nos recommandations nutritionnelles s'adressent surtout aux professionnels de la santé, afin que tous offrent le même discours clair pour le public.

Reste que si on adoptait un système de code couleur comme celui du professeur Serge Hercberg, actuellement testé en France, ce serait plus simple. Le plat préparé avec les bonnes huiles décrocherait le haut du pavé et celui avec de l'huile saturée serait étiqueté en rouge.

C'est vrai, car cela donnerait un indice sur la qualité nutritionnelle de l'aliment et pas seulement sur les calories. Mais on semble loin d'arriver à un tel résultat en Belgique.