



GETTY IMAGES

La vérité sur les huiles végétales

Ignorez la « science » à la mode et concentrez-vous sur les faits.

- Jorg Mardian
- [28/09/2025](#)

Au cours des 50 dernières années, les habitudes culinaires des Américains ont radicalement changé, avec un déclin de l'utilisation des graisses traditionnelles telles que le beurre, le ghee et le suif, et une augmentation de l'utilisation des huiles végétales. Ce changement est en grande partie dû au fait que les entreprises alimentaires commercialisent les huiles végétales comme étant saines pour le cœur et pauvres en graisses.

De nombreuses huiles végétales courantes — notamment les huiles de soja, de canola (colza), de maïs, de coton, de tournesol, de carthame, de pépins de raisin et de son de riz, parfois appelées les « huit sales » — ont une teneur dangereusement élevée en acides gras polyinsaturés. Ces huiles sont aujourd'hui présentes dans de nombreux aliments emballés et en conserve.

En 2017, plus de 20 pour cent des calories consommées par les Américains provenaient de ces huiles, soit 20 fois plus qu'il y a 100 ans. La quantité d'huile de soja consommée a été multipliée par plus de 1 000. Aujourd'hui, la plupart des gens dans les pays occidentaux consomment quotidiennement de 5 à 10 cuillères à soupe de ces graisses, soit une quantité choquante.

PT_FR

La théorie propagée par les fabricants d'aliments et de nombreuses autorités en matière de nutrition était que les huiles végétales sont bonnes pour le cœur parce qu'elles sont riches en acide linoléique. Les experts affirment également que les graisses saturées que l'on trouve dans la viande rouge et les produits laitiers bouchent les artères. Ils prétendaient que si vous réduisiez votre consommation de ces aliments et les remplaciez par des huiles végétales, vous réduiriez votre taux de cholestérol, votre risque d'infarctus, d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiaque, et vous jouiriez d'une vie plus saine.

Ce récit global s'appuie en grande partie sur l'« étude des sept pays » réalisée en 1970 par le Dr Ancel Keys. Ses détracteurs ont affirmé qu'il avait sélectionné des données pour étayer son hypothèse et qu'il avait ignoré les résultats qui ne correspondaient pas à la réalité. De même, les fabricants de produits alimentaires avaient tout intérêt à défendre des études comme celle-ci et à ignorer les preuves du contraire.

Une étude perdue depuis longtemps met en évidence la vérité. L'huile végétale a permis de réduire le taux de cholestérol (de 30 points), mais elle a également augmenté de 22 pour cent le risque de décès. La consommation accrue des huiles

végétales à haute teneur en acide linoléique recommandées a également augmenté les cas d'obstruction des artères et d'infarctus du myocarde. L'idée que ces huiles sont saines est totalement fausse.

Pourquoi ? Examinons les faits de base sur ce que sont réellement les huiles végétales. Les légumes sont sains, mais l'extraction de l'huile à l'échelle industrielle pour que vous puissiez acheter une bouteille dans votre supermarché est un processus lourd qui nécessite des solvants pétroliers, des agents de blanchiment, de l'hexane et d'autres produits chimiques nocifs. Un raffinage supplémentaire tel que le dégommeage, la neutralisation, le blanchiment et la désodorisation peut éliminer les antioxydants, les vitamines, les tocophérols, les polyphénols, les phytostérols et d'autres nutriments.

L'abus nutritionnel se poursuit avec l'ajout de butylhydroxytoluène cancérigène et de benzotriazole en tant que conservateurs chimiques et antioxydants synthétiques. D'autres produits chimiques peuvent s'infiltrer dans les huiles à partir de leurs contenants en plastique, et les huiles peuvent rancir en attendant d'être consommées. Lorsque l'huile chauffe, elle peut se décomposer et libérer des aldéhydes, qui sont liés à de nombreux problèmes de santé.

C'est à se demander pourquoi ces huiles dangereuses sont autorisées dans nos aliments, et encore plus pourquoi elles sont si répandues. La réponse est simple : ils sont bon marché, pratiques et rentables pour les fabricants de produits alimentaires.

L'acide linoléique et les graisses polyinsaturées oméga-6 sont essentiels, mais ils ne devraient représenter qu'environ 1 à 2 pour cent de vos calories quotidiennes totales. La plupart des régimes alimentaires américains sont plus riches en acides gras oméga-6 et trop pauvres en oméga-3. Le ratio sain se situe entre 1 : 1 et 4 : 1. Le ratio moyen d'une personne est d'environ 20 : 1. Il a été démontré que des déséquilibres aussi radicaux sont à l'origine d'une inflammation chronique.

Les graisses saturées, comme celles que nous consommons dans les viandes rouges et les produits laitiers, étaient autrefois considérées comme responsables de l'augmentation du taux de « mauvais » cholestérol, ce qui pouvait entraîner des maladies cardiaques. Cependant, des études plus récentes remettent fortement en question cette affirmation. Les graisses saturées naturelles sont en fait bonnes pour le cœur.

L'étude *Sydney Heart* indique que : « Le remplacement des graisses saturées par de l'acide linoléique alimentaire a augmenté les taux de mortalité toutes causes confondues, y compris les maladies coronariennes et les maladies cardiovasculaires. »

Les viandes rouges et les produits laitiers, consommés sous leur forme la plus naturelle et de manière équilibrée, sont nutritifs pour le corps humain. Les huiles végétales fabriquées à l'aide de solvants pétroliers, d'agents de blanchiment, d'hexane, d'hydroxytoluène butylé, de benzotriazole et d'autres produits chimiques ne sont pas nutritives pour le corps humain.

Évitez les huiles végétales. À l'épicerie, lisez les étiquettes des sauces à salade, qui contiennent toutes des huiles de graines nocives. Vérifiez également les étiquettes des sauces, tartinades, craquelins, etc. Passez votre chemin devant ces produits nocifs et optez pour des alternatives plus naturelles, telles que l'huile d'olive pure pressée à froid et les graisses saturées comme le beurre, le ghee, l'huile de noix de coco et l'huile de palme.

- L'huile de noix de coco est riche en graisses saturées et en triglycérides à chaîne moyenne, qui sont plus stables et moins susceptibles de rancir.
- Le beurre contient des vitamines liposolubles bénéfiques (A, D, E, K) et de l'acide linoléique conjugué.
- L'huile d'olive extra vierge pressée à froid est riche en antioxydants et en graisses monoinsaturées moins susceptibles de rancir et bénéfiques pour le cœur (de nombreuses entreprises commettent une fraude en commercialisant leur huile d'olive : l'huile pure se solidifie dans le réfrigérateur).
- Le ghee est une huile de beurre riche en vitamines liposolubles et qui supporte bien la chaleur élevée.
- L'huile de lin pressée à froid est riche en oméga-3 (elle est moins stable et doit être transportée, stockée, vendue et conservée au réfrigérateur ou au congélateur. Elle ne doit jamais être chauffée).

Les graisses naturelles sous une forme non altérée fournissent des nutriments essentiels, construisent des cellules saines, produisent des hormones, absorbent des vitamines clés, alimentent votre cerveau et contribuent à une alimentation plus saine et à une meilleure santé.

Vous avez le choix. Les fabricants d'huiles voudraient vous faire croire que leurs produits « alimentaires » chimiques sont meilleurs pour votre famille que les graisses naturelles non transformées, mais c'est un mensonge flagrant. Oubliez les huiles de graines raffinées et choisissez de vraies graisses et huiles stables, non transformées pour une santé robuste.