

# L'huile de coco:

## Une huile paradisiaque?

▷ L'huile de coco a véritablement le vent en poupe, alors que l'on ne connaissait il y a quelques années encore que la graisse de coco vendue sous forme de plaque ou dans de gros pots en plastique. Etant actuellement vendue comme un «super aliment», la demande s'intensifie et les marges des distributeurs augmentent au même rythme que les promesses de bienfaits pour la santé.

### NICOLE HUWYLER

En faisant des recherches sur l'huile de coco, mon état d'esprit a oscillé entre amusement et énervement. J'ai souri en découvrant la recette d'une boisson miracle composée de café, beurre et huile de coco, censée garantir un esprit clair et une fine silhouette aux acharnés du travail ou à ceux qui n'ont pas le temps de prendre un petit déjeuner. J'ai ensuite été agacée en lisant les bienfaits que l'on prête à cette huile: prévention de la démence infantile, de la maladie d'Alzheimer et du cancer ou stimulation du système immunitaire, pour n'en citer que quelques-uns. Je m'inquiète aussi quand je constate l'engouement qu'elle génère et les conséquences écologiques et sociales négatives provoquées par la hausse de la demande liée à ce phénomène. Dommage, car tout avait plutôt bien commencé.

#### Un produit miracle venu des tropiques

Toutes les parties de cet arbre tropical sont utilisables: on extrait de la noix de coco la pulpe (le coprah) et un liquide (l'eau de coco). Les fibres sont utilisées pour la fabrication de matelas et de matériaux isolants, tandis que les palmes sont traditionnellement exploitées pour faire des balais ou sont transformées en matériel de couverture et de vannerie. Les écorces de noix de coco servent à allumer le barbecue ou à faire de l'artisanat d'art, et le bois est utilisé comme matériau de construction résistant à l'eau de mer ou pour fabriquer des meubles. Les autres produits issus du cocotier sont le lait de coco, la purée, les flocons et la farine de noix de coco, le sucre de coco et le vin de palme. L'huile de coco est utilisée en cuisine pour divers types de cuisson. On la retrouve aussi dans les cosmétiques et comme carburant biologique. On ne sait pas très bien où est apparu originellement le cocotier, ou «Cocos nucifera». Une chose est sûre: ce palmier existait

bien avant l'homme; on le trouve maintenant dans la ceinture tropicale, surtout le long des côtes, car l'eau de mer, le sable et la chaleur extrême ne peuvent rien contre lui. Grâce à ses racines mesurant jusqu'à sept mètres de long, il résiste même aux tempêtes. Depuis plus de 3000 ans, la noix de coco est une denrée de base importante dans l'alimentation des populations du Pacifique sud et de l'Asie méridionale. Les commerçants arabes l'ont ramenée d'Inde en Méditerranée il y a plus de 2000 ans. La graisse de coco la plus connue, de la marque allemande Palmin, est arrivée sur le marché en 1894. Il s'agissait d'une graisse raffinée, tout comme l'est la graisse de coco traditionnellement utilisée pour la fondue bourguignonne. L'huile de coco actuellement en vogue est arrivée dans les rayons il y a quelques années seulement. Les grands distributeurs et les magasins de produits diététiques la proposent la plupart du temps en bocal de verre, le plus souvent non raffinée ou vierge, au rayon bio et/ou commerce équitable. Son goût peut être léger ou très fort, suivant le mode de production et la qualité des noix de coco. A l'état solide (point de fusion à environ 25°C), elle est blanche ou légèrement jaune quand la fine pellicule marron est pressée avec la pulpe. L'huile vierge a un goût plus intense et conserve une petite part de minéraux, vitamines et substances végétales secondaires. L'huile de coco a été rendue populaire par certains modes alimentaires comme le végétarisme, les «super aliments», le clean eating et le régime cétogène, mais aussi par l'image légitimement négative de l'huile de palme et la question des acides gras trans.

#### Une cueillette dangereuse

Les produits vendus en Suisse proviennent essentiellement du Sri Lanka ou des Philippines. Les principaux pays producteurs sont l'Indonésie, les Philippines, l'Inde, la Tanzanie, le Sri Lanka, le Brésil, la Papouasie-Nouvelle-Guinée et la Thaïlande. Depuis les années 60, les surfaces de plantations de cocotiers ont presque doublé dans le monde. L'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, la FAO, estime qu'elles représentent 12 millions d'hectares (soit à peu près la superficie de la Grèce). 8% des huiles végétales produites dans le monde vient des cocotiers. Cet arbre est le plus important dans les Tropiques. Il



### **Boisson à l'huile de coco**

Mélanger au mixeur 2 oranges pelées, avec une tranche d'ananas frais, 1 dl d'eau tiède, une pincée de curcuma, un morceau de gingembre d'1 cm et 1 cuillère à café d'huile de coco non raffinée. Consommer tout de suite.

peut durer entre 80 et 100 ans et peut mesurer jusqu'à 30 mètres de hauteur, suivant l'espèce. Un arbre fournit environ 60 noix de coco, qui sont cueillies toute l'année. Le cocotier produit des fruits de sa sixième à sa 80e année. Sa production diminue avec l'âge. D'un point de vue strictement botanique, la noix de coco n'est pas une noix mais un fruit à noyau. Suivant la taille du cocotier, les traditions, le type de plantation ou l'usage prévu, les noix de coco sont cueillies avec de longues tiges, équipées de machettes et maniées à partir du sol ou récoltées par des grimpeurs sur cocotiers, qui montent lestement sur les arbres et descendent les noix de coco au sol à l'aide de cordes. C'est un travail épuisant et dangereux. Dans certaines régions, des Macaques sont dressés pour cela, ce qui déclenche régulièrement les critiques des défenseurs des animaux. Une fois cueillies, les noix de coco doivent être traitées le plus vite possible, car plus elles sont fraîches, plus l'huile est de qualité. Les étapes de transformation sont nombreuses, et la plupart du temps le traitement est encore manuel. La noix de coco est percée et l'eau de coco est vidée. Ensuite, les ouvrières et les ouvriers brisent l'épaisse coque extérieure fibreuse avec des roues dentées ou un marteau, jusqu'à ce que la noix de coco apparaisse. Cette dernière est débarrassée de son écorce, et la plupart du temps, on enlève également la fine pellicule marron. Suivant les cas, la pulpe du fruit

(le coprah) subit encore une transformation (séchage, fermentation) avant l'extraction de l'huile. Diverses méthodes de production modernes et traditionnelles (voir tableau ci-dessous) sont aujourd'hui à disposition.

### Composition de l'huile de coco

L'huile de coco contient 92% d'acides gras saturés, 6,4% d'acides gras monoinsaturés et 1,5% d'acides gras polyinsaturés. L'huile de coco non raffinée contient en plus des polyphénols (acide férulique, catéchines) et une toute petite quantité de vitamine E (1,8 mg/100 g). L'huile de coco est notamment appréciée des végétariens et des amateurs de graisses végétales, à cause de sa résistance à la chaleur et de son point de fumée élevé, qui la rendent très utile pour rôtir, frire et cuire au four. Sa consistance crémeuse en fait aussi une pâte à tartiner ou un composant de la margarine végétarienne. Les acides gras à chaîne moyenne et l'acide laurique sont également au cœur de la recherche et des promesses marketing.

Il n'existe à ce jour aucune allégation nutritionnelle et de santé (health claim) autorisée et légale pour l'huile de coco, que ce soit pour la perte de poids ou pour son action antibactérienne. Aucune affirmation ne peut non plus être légalement formulée concernant la prévention de l'infarctus du myocarde.

NOM DE LA MÉTHODE	PROCÉDÉ	SPÉCIFICITÉ
<b>MÉTHODE DE SÉCHAGE</b>		
Séchage à l'air chaud	La pulpe du fruit est asséchée dans des séchoirs à air, à environ 60 °C.	Léger goût caramélisé.
Séchage à la fumée	Le coprah est séché au-dessus du feu.	Méthode traditionnelle. Hygiéniquement imparfaite.
Séchage au soleil	Le coprah est séché au soleil.	Méthode traditionnelle. Hygiéniquement imparfaite.
<b>MÉTHODE D'EXTRACTION DE L'HUILE</b>		
Pressage de la pulpe sèche	Pressage sans chauffage (< 35 °C).	Appellation pressage à froid autorisée, même si la dessiccation a eu lieu à 60 °C. Le degré d'humidité de l'huile est plus faible et elle peut donc être stockée plus longtemps.
Centrifugation de la pulpe fraîche	La pulpe fraîche du fruit est broyée et centrifugée, à une température inférieure à 35 °C.	La centrifugeuse permet de séparer l'eau, l'huile et la pulpe du fruit tout en conservant les précieux composants.
Fermentation sans chaleur	Fermentation du lait de coco, jusqu'à séparation de l'émulsion.	Méthode encore utilisée dans les petits pressoirs à huile et les pressoirs traditionnels.
Fermentation enzymatique	Fermentation accélérée par des enzymes.	Les enzymes
Concentration par évaporation	L'émulsion de lait de coco est bouillie jusqu'à évaporation totale de l'eau.	Prend beaucoup de temps

### LES VERTUS SUPPOSÉES POUR LA SANTÉ:

**Aide à maigrir grâce à une proportion plus élevée d'acides gras à chaîne moyenne (TCM):**  
D'après les études actuelles, on ne peut affirmer qu'une plus forte proportion de TCM dans l'alimentation améliore la perte de poids de façon significative et sur le long terme. Les résultats des différentes études scientifiques ne sont pas assez solides.

**Un moyen efficace de lutter contre les virus et les bactéries de tous types (VIH compris!):**  
Les tests sur les animaux et les essais in vitro ont certes montré que la monolaurine notamment pouvait avoir une action dans ce sens. A ce jour, les essais sur l'homme n'ont porté que sur une utilisation de la monolaurine sur la peau. La monolaurine est synthétisée dans le corps à partir de l'acide laurique de l'huile de coco. Mais on ne sait pas en quelles quantités la monolaurine serait effectivement produite in vivo à partir de l'acide laurique.

**Efficacité préventive contre la démence:**  
Cette affirmation fait référence à l'acide gras appelé acide caprylique, contenu en faibles quantités dans l'huile de coco. Quelques études seulement ont trouvé un effet préventif contre la démence d'une préparation synthétique à base d'acide caprylique.

**Action contre les caries:**  
Là encore, seules quelques études ont trouvé un effet de ce type après administration d'une préparation synthétique à base d'acide caprylique.

*Encadré: adapté de Lebensmittelrends:  
Kokosöl / Rédactrice: Sabine Schmidt, Pohlheim.*

L'action physiologique et les effets sur la santé de l'huile de coco n'ont pas fait l'objet de recherches suffisantes pour l'instant. C'est justement la pauvreté des études et des données sur cette huile qui permettent cet engouement marketing. En dépit de cette absence d'informations, les mannequins hollywoodiens et leurs promesses de beauté, les médias et la communauté des internautes contribuent activement à propager des affirmations fantasmées, allant dans le sens des fournisseurs de produits. Ce mécanisme qui met en avant l'expérience et le côté naturel fonctionne particulièrement bien pour des denrées alimentaires utilisées depuis des milliers d'années par de nombreux peuples. Ni la Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE en Allemagne, ni l'American Heart Association AHA aux Etats-Unis ne recommandent de privilégier

l'huile de coco par rapport à d'autres huiles pour des raisons sanitaires. Ces deux associations prônent d'ailleurs le contraire, arguant d'une augmentation non souhaitable du cholestérol LDL, facteur de risque des maladies cardiovasculaires. Mais les partisans des régimes paléo, végétarien et cétogène ne se laissent pas impressionner. Les superaliments se vendent bien.

### Le côté sombre de l'huile de coco

A l'échelle mondiale, ce sont les petits producteurs qui exploitent la plus grande partie des plantations de cocotiers, soit environ 95%. C'est l'argument de vente systématiquement avancé, notamment en comparaison de l'huile de palme, essentiellement issue de la monoculture du palmier *Elaeis guineensis*. Pourtant, pour l'association «Rettet den Regenwald e.V.», qui se bat pour sauver la forêt pluviale, l'huile de coco n'est pas une bonne solution de remplacement. D'une part, le rendement à la surface est moins important (le rendement à l'hectare est de 3,3 tonnes pour l'huile de palme contre seulement 0,7 tonne pour l'huile de coco), d'autre part le prix des noix de coco et de leurs produits dépendent du marché mondial et des débouchés des grands groupes commerciaux. Ces plantations ne permettent pas aux producteurs d'éviter la pauvreté. On parle même de journaliers exécutant leur travail dans des conditions inhumaines. Et l'augmentation de la demande pourrait à l'avenir entraîner les mêmes problèmes pour l'huile de coco que pour l'huile de palme: accaparement des terres, défrichage pour de nouvelles plantations et destruction de la biodiversité, même si les cocotiers sont surtout cultivés en culture mixte. Sans compter les énormes émissions de CO<sub>2</sub> générées par le transport de l'huile vers l'Europe. L'augmentation simultanée de la demande en huile issue d'une production biologique et du commerce équitable est donc une bonne chose. Le marché des matières premières renouvelables, dont fait partie l'huile de coco, peut offrir des opportunités s'il intègre aussi la durabilité, l'aspect équitable du commerce, les droits de l'homme et l'écologie. Mais pour la cuisine de tous les jours, je m'en tiens à l'huile de colza HOLL suisse, au beurre et au beurre à rôtir, ou à l'huile d'olive italienne.