

Le plus grand POISON de notre alimentation

00:38

- **L'huile végétale** est un produit de l'industrie agroalimentaire inventé au 19^e siècle
- 00:42
- **Elle est un aliment ultratransformé, loin d'être naturel**
- 00:44
- **Le marketing autour de l'huile végétale a diabolisé d'autres types de graisse pour éliminer la concurrence**
- 00:49

Les dangers de cet aliment

02:26

- **L'huile végétale est l'un des plus grands poisons de la nutrition moderne**
- 02:27
- Les trois principales causes de mortalité dans le monde sont les maladies cardio-vasculaires, le cancer et les accidents
- 02:30
- **La pyramide alimentaire créée en 1992 a placé les glucides à la base, ce qui a causé des dommages à la santé**
- 02:58

Son utilisation massive

03:39

- **L'utilisation massive des huiles végétales** vient de l'innovation industrielle et de l'évolution agricole
- 03:55
- Les huiles végétales ont remplacé les graisses saturées comme le beurre et l'huile de coco
- 04:41
- **Les études ont montré que les graisses saturées n'ont pas d'effet significatif sur les**

Pourquoi l'éviter

04:59

- Les huiles végétales contiennent des niveaux élevés de **gras trans artificiels** produits par un processus d'hydrogénation
- 05:03
- **Ces gras trans augmentent le cholestérol LDL et réduisent le cholestérol HDL**, ce qui accroît le risque de maladie cardio-vasculaire
- 05:19
- Les huiles végétales créent également un **déséquilibre entre les acides gras oméga-6 et oméga-3**
- 05:37

Par quoi le remplacer ?

06:17

- Il est recommandé de privilégier les graisses saines

Graisses les plus SAINES

06:24

- **Le beurre clarifié, également appelé « Ghee »**, est une matière grasse saine utilisée depuis des siècles dans la cuisine indienne et védique
- 06:24.
- Il est débarrassé de ses résidus solides de lait, ce qui le rend particulièrement digeste et adapté à ceux qui souffrent d'intolérance au lactose
- 06:32.
- Le Ghee est riche en acide gras saturé stable, ce qui lui permet de bien résister à la chaleur sans se dégrader
- 06:40.

MEILLEURE huile végétale n° 1

07:09

- **L'huile d'olive** est au cœur du régime méditerranéen réputé pour ses bienfaits sur la santé cardiovasculaire
- 07:09.
- Elle est riche en acide gras monoinsaturé, principalement l'acide oléique, qui contribue à réduire le mauvais cholestérol
- 07:15.
- L'huile d'olive est chargée d'antioxydants comme les polyphénols qui combattent le stress oxydatif et réduisent l'inflammation
- 07:23.

MEILLEURE huile végétale n° 2

07:55

- **L'huile d'avocat** est extraite de la pulpe du fruit et est particulièrement riche en acide gras monoinsaturé similaire à ceux de l'huile d'olive
- 07:56.
- Elle contient également des quantités notables de vitamine E, un puissant antioxydant
- 08:08.
- L'huile d'avocat est connue pour son point de fumée élevé, ce qui la rend idéale pour la cuisson à haute température sans produire de composés nocifs
- 08:12.

Addendum : le ghee

Le ghee, ou beurre clarifié, est un produit traditionnel issu de la cuisine indienne qui présente plusieurs caractéristiques intéressantes :

Composition et Fabrication

Le ghee est obtenu en chauffant lentement du beurre pour éliminer l'eau, le lactose et les protéines du lait, ne conservant que la partie grasse pure (99,9% de matières grasses)[4]. Ce processus de clarification plus long que celui du beurre clarifié classique lui confère un goût caractéristique de noisette[1].

Avantages Principaux

- **Point de fumée élevé** : Il peut être chauffé jusqu'à 250°C sans se dégrader, ce qui le rend idéal pour la cuisson à haute température[2]
- **Sans lactose** : Convient aux personnes intolérantes au lactose[4]
- **Conservation longue** : Se conserve plusieurs mois à température ambiante[2]
- **Richesse nutritionnelle** : Contient des vitamines A, E, D et K, ainsi que du bêta-carotène[2]

Valeurs Nutritionnelles

Pour 100g de ghee :

|Nutriment|Quantité|

|-----|-----|

|Calories|891-898 kcal|

|Graisses|99-100g|

|Acides gras saturés|62-68g|

|Glucides|0g|

|Protéines|0g|

Sources:

[1] <https://www.toquedechef.com/fr/blog/quelle-est-la-difference-entre-le-beurre-clarifie-et-le-ghee--n324>

[2] <https://www.bernardgaborit.fr/astuces-et-conseils/les-bienfaits-du-ghee-beurre-clarifie>

[3] <https://www.gourmet-versand.com/fr/article1048/butter-ghee-beurre-clarifie-99-8-prozent-de-matiere-grasse-500g.html>

[4] <https://www.hsnstore.fr/marques/bio-series/100-ghee-beurre-clarifie-bio>

[5] <https://blog.lafourche.fr/ghee-bienfaits-recette-beurre-clarifie>

[6] <https://www.carrefour.es/ghee-organico-de-hsn-100-mantequilla-clarificada-bio-de-vaca-con-certificado-ecologico-de-la-union-europea-procedente-de-vacas-alimentadas-con-pasto-no-gmo-sin-sal-ni-lactosa-200-gr/5056329506346/p>

[7] <https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=ghee-bienfaits-dangers-beurre-indien>

[8] <https://www.koro.com/es/ghee-bio-420-g>

Disponibilité en Europe

Bonne nouvelle, le ghee est bel et bien produit en Europe ! Plusieurs fabricants européens se sont spécialisés dans sa production :

Production Européenne

La République tchèque abrite l'un des principaux producteurs de ghee en Europe, avec une installation moderne qui exporte vers plus de 12 pays de l'UE[1]. N.D.L.R : on trouve ce ghee désormais sur Amazon.

Marques Françaises

BIO PLANÈTE, une marque française, propose du ghee certifié bio produit à partir de lait bio de grande qualité. Son prix est d'environ 8,49 € pour 180 g [3].

Qualité et Conservation

Le ghee européen respecte les mêmes standards de qualité que le ghee traditionnel :

- Production à basse température
- Filtration soignée
- Conservation possible à température ambiante
- Sans lactose ni caséine[5]

Le ghee européen offre donc une alternative locale et écologique, tout en garantissant la même qualité que le produit traditionnel indien.

Sources :

[1] <https://www.czechghee.com>

[2] <https://blog.lafourche.fr/ghee-bienfaits-recette-beurre-clarifie>

[3] <https://www.bioplanete.bio/actualites/presse/ghee-et-huile-de-coco-vierge-bio-planete-des-beurres-alternatifs-aux-multiples-bienfaits/>

[4] <https://madeinazores.eu/en/home/836-clarified-butter-azor-ghee-300g.html>

[5] <https://www.bioplanete.bio/produit/ghee/>

N.D.L.R

En dépit du fait que les effets très nocifs des huiles végétales sur la santé sont bien connus, on continue à en trouver plein les rayons des supermarchés et autres magasins.

J'ai posé quelques questions à Perplexity sur ce sujet et voici ses réponses

En effet, malgré les risques connus, les huiles végétales restent omniprésentes dans les rayons pour plusieurs raisons :

Réglementation Progressive

L'Union européenne met progressivement en place des contrôles plus stricts :

- Des contrôles de conformité réguliers sont effectués sur les huiles
- Des amendes sont prévues pour les produits non conformes
- De nouvelles réglementations encadrent la qualité et l'étiquetage 4

Problèmes Persistants

Plusieurs problèmes subsistent dans le secteur :

- 12 % des produits contrôlés sont non conformes aux normes
- Des anomalies de composition et d'étiquetage sont fréquemment relevées
- De nombreux producteurs ne mentionnent pas l'origine exacte de leurs produits [2](#)

Évolution du Marché

Le marché commence toutefois à évoluer sous la pression des consommateurs :

- Une demande croissante pour des produits plus transparents
- Un intérêt grandissant pour les produits locaux et traçables
- Des entreprises développent des alternatives plus saines [2](#)

Recommandations

Pour les consommateurs soucieux de leur santé, il est conseillé de :

- Privilégier les huiles dont l'origine est clairement indiquée
- Choisir des produits certifiés et contrôlés
- Opter pour des huiles pressées à froid et non raffinées

Plusieurs facteurs expliquent la persistance de la vente d'huiles végétales en vrac malgré les risques sanitaires :

Raisons Économiques

- Coût de production très faible
- Grande disponibilité sur le marché
- Prix attractif pour les consommateurs
- Rentabilité importante pour les producteurs

Pressions Commerciales

- Demande constante des industries (boulangeries, savonneries)
- Difficultés financières de certains producteurs qui nécessitent des dérogations [1](#)
- Polyvalence du produit qui maintient une forte demande du marché [7](#)

Failles dans la Réglementation

- Contrôles insuffisants sur la distribution
- Tolérances administratives exceptionnelles [1](#)
- Difficultés de traçabilité des produits
- Pratiques anticoncurrentielles persistantes

Conséquences

- Risque de contamination des produits

- Problèmes de traçabilité
- Exposition des consommateurs à des risques sanitaires [1](#)
- Concurrence déloyale entre producteurs

La situation est particulièrement préoccupante, car même lorsque ces huiles sont destinées uniquement aux professionnels, elles finissent souvent par se retrouver sur le marché grand public à des prix déifiant toute concurrence [1](#).

Plusieurs facteurs expliquent la persistance de la vente d'huiles végétales en vrac malgré les risques sanitaires :

Raisons Économiques

- Coût de production très faible
- Grande disponibilité sur le marché
- Prix attractif pour les consommateurs
- Rentabilité importante pour les producteurs

Pressions Commerciales

- Demande constante des industries (boulangeries, savonneries)
- Difficultés financières de certains producteurs qui nécessitent des dérogations [1](#)
- Polyvalence du produit qui maintient une forte demande du marché [7](#)

Faibles dans la Réglementation

- Contrôles insuffisants sur la distribution
- Tolérances administratives exceptionnelles [1](#)
- Difficultés de traçabilité des produits
- Pratiques anticoncurrentielles persistantes

Conséquences

- Risque de contamination des produits
- Problèmes de traçabilité
- Exposition des consommateurs à des risques sanitaires [1](#)
- Concurrence déloyale entre producteurs

La situation est particulièrement préoccupante, car même lorsque ces huiles sont destinées exclusivement aux professionnels, elles finissent fréquemment par se retrouver sur le marché grand public à des prix déifiant toute concurrence [1](#).

Des études scientifiques montrent des résultats préoccupants concernant l'impact des huiles végétales sur la santé :

Études Scientifiques Majeures et Leurs Résultats

L'étude Sydney Diet-Heart a révélé des chiffres alarmants :

- **62 % de mortalité plus élevée dans le groupe consommant plus d'huiles végétales**
- **86 % plus de crises cardiaques chez les participants consommant de l'huile de maïs et de la margarine** [4](#)

L'étude MARGARIN a démontré que :

- Le nombre d'AVC, crises cardiaques et décès cardiovasculaires était sept fois plus élevé dans le groupe consommant de la margarine riche en huile végétale [4](#)

Impact sur le Cancer et le Poids

Les recherches ont mis en évidence :

- 82 % plus de risques de décès par cancer chez les groupes consommant plus d'huiles végétales [4](#)
- Une augmentation de 12,3 % du poids corporel chez les rats nourris avec de l'huile de carthame [4](#)

Huiles Chauffées et Réutilisées

Les dangers augmentent avec la réutilisation :

- Les huiles chauffées plusieurs fois provoquent une prise de poids 45 % plus importante [4](#)
- Les huiles de friture réutilisées multiplient par quatre la croissance métastatique dans les études sur les souris [4](#)

Solutions Plus Saines

Certaines alternatives présentent moins de risques :

- L'huile d'olive et l'huile de colza sont associées à une mortalité plus faible [5](#)
- Le remplacement des graisses solides par des huiles d'olive, de colza ou de maïs non chauffées réduit la mortalité cardiovasculaire [5](#)

N.D.L.R

On n'a pas parlé de la margarine, mais j'espère que tout le monde sait maintenant que ce produit est très mauvais pour la santé.

On constate donc, une fois de plus, que si cette fois les autorités font ce qu'elles peuvent, elles peuvent peu, et les entreprises dans ce cas agroalimentaires continuent de faire ce qu'elles veulent.

Ce qui signifie que les lois et les règlements sont une chose, une autre chose est leur application. C'est donc aux consommateurs qu'il appartient de s'informer et d'acheter en conséquence.

S'informer n'est pas si facile puisque la plupart des médias de grand chemin, soumis qu'ils sont désormais aux milliardaires qui les possèdent, se gardent bien d'insister sur les sujets qui fâchent. Il y en a bien sûr qui font encore leur métier correctement, mais encore faut-il les connaître. Parce que

généralement, ils ont beaucoup moins d'argent pour la publicité que les grands médias rachetés par les milliardaires.

Acheter en conséquence est encore moins facile, car encore et toujours, la plupart des bons produits sont des produits plus chers. Par exemple, le bio.

Heureusement, il existe encore la possibilité de s'informer sur Internet, où des sites comme celui qui a publié cette vidéo, et le mien (mais, moi, c'est entièrement gratuit), alertent (encore) sur les problèmes qui nous assaillent toujours plus.