



# S'ALIMENTER TOUT EN RESPECTANT LES ORANGS-OUTANS

## 1. POURQUOI FAIRE ATTENTION ?

### 2. QUAND ON FAIT SES COURSES...

2.1. ... on peut apprendre à repérer l'huile de palme sur les étiquettes

2.2. ... on peut privilégier les huiles de palme certifiées durables

◆ La RSPO

◆ Bientôt de nouveaux labels !

◆ Et le bio dans tout ça ?

2.3. ... on peut acheter « local »

### EN BONUS : QUELQUES ASTUCES !

Et si on réinventait sa cuisine ?

Et si on ne jetait pas nos déchets ?

## 1. POURQUOI FAIRE ATTENTION ?

De nombreux produits de notre alimentation participent à la déforestation par les plantations qu'ils nécessitent : thé, café, chocolat... et huile de palme. Parce que cette dernière est très présente dans nos produits alimentaires, c'est à elle que nous allons plus particulièrement nous intéresser ici.

En effet de nombreux produits que nous consommons chaque jour contiennent de l'huile de palme : biscuits, pizzas, chips, lait pour bébé, plats préparés, crèmes glacées, nouilles instantanées... De l'apéritif au dessert, du bébé à l'adulte, elle nous concerne tous et tout le temps.

*Elle est aussi présente dans nos produits d'entretien et nos produits d'hygiène, pour en savoir plus consultez la fiche « Prendre soin de son corps et de sa maison tout en respectant les orangs-outans » !*

Ce ne sont pas ses propriétés qui posent problème car l'huile de palme n'est a priori pas plus dangereuse pour la santé que le beurre, mais sa provenance et son mode de production. Dans les pays tropicaux où poussent les palmiers à huile – 87% de la production vient d'Indonésie et de Malaisie – les forêts sont détruites, souvent illégalement (feux criminels, permis falsifiés ou non obtenus), pour répondre à une demande mondiale toujours croissante. Ce ne sont pas seulement des arbres qui disparaissent, mais aussi toutes les espèces animales et végétales qui vivent autour, dessus et dedans, des plus discrètes aux plus emblématiques – comme les grands singes.

Alors, pour préserver la forêt tropicale, faut-il éviter l'huile de palme à tout prix ?

Même si l'exploitation des palmiers à huile peut, quand elle n'est pas encadrée, être dévastatrice pour les forêts tropicales et leurs habitants, humains, grands singes et autres, à l'heure actuelle aucune autre culture n'a un aussi bon rendement. De plus elle demande peu de pesticides et d'engrais, et la forte demande pour cette huile a permis à des millions de personnes de mieux vivre de leur travail.

Il faut donc être critique tout en restant pragmatique : la solution n'est pas de remplacer mais de réduire la consommation d'huile de palme, et surtout d'encadrer sa production, pour qu'elle devienne durable et pleinement respectueuse de la nature, des populations locales et des travailleurs.

Le coup de projecteur mis sur l'huile de palme et sur ses conditions de production est l'occasion de faire bouger les choses. « Le client est roi », et nos choix ont des répercussions sur les comportements des marques et des fabricants ! Notre pouvoir réside dans la façon dont nous dépensons notre argent et dont nous en faisons part au fabricant.

Écrire, téléphoner ou envoyer un mail pour faire part de sa préoccupation sur l'origine de l'huile de palme utilisée : un geste simple et rapide qui, multiplié par le nombre de consommateurs mobilisés, peut vraiment changer la donne. L'huile de palme étant une matière difficile à faire certifier en raison des nombreux intermédiaires impliqués et de l'utilisation de nombre de ses dérivés, il est essentiel d'être mobilisé sur la durée afin d'améliorer la qualité des certifications existantes et à venir.



## 2. QUAND ON FAIT SES COURSES...

### 2.1. ... on peut apprendre à repérer l'huile de palme sur les étiquettes

L'huile de palme est employée pour divers usages : empêcher le chocolat ou les biscuits de rancir trop rapidement, épaissir les textures ou permettre de bien les mélanger. Très rentable et peu chère, elle est utilisée dans de nombreux produits alimentaires du quotidien !

Si l'on souhaite être plus vigilant, voici comment repérer l'huile de palme dans les produits alimentaires.

► Tout d'abord prendre l'habitude de vérifier régulièrement la composition des produits que l'on a l'habitude d'acheter. Depuis le 20 décembre 2014 et la mise en application d'un règlement européen à ce sujet, la tâche est facilitée : les fabricants ont l'obligation de préciser la nature des matières grasses utilisées. Les mentions génériques de type « huile végétale », « matière grasse végétale », etc., ont donc disparu. Cependant ce règlement n'est valable que pour les matières grasses utilisées telles quelles, pas pour leurs dérivés (« acide palmitique », « mono-di-glycéride d'acide gras »...).

► Ces dérivés sont indiqués sur les étiquettes par des noms qui pourront sembler obscurs à la plupart d'entre nous. Il existe cependant une astuce pour savoir s'ils désignent une substance à base d'huile de palme : leurs noms sont en effet toujours composés à partir des quatre mêmes racines :

- laur
- myrist
- palmit
- stéar.

Voici un petit moyen mnémotechnique pour les mémoriser plus facilement :

**« Je pars vite, Laure joue à la star et ça m'irrite ! »**

« Je pars vite [palmit], Laure [laur] joue à la star [stéar] et ça m'irrite [myrist] ! ».

*Précaution d'usage : l'acide laurique et l'acide myristique peuvent être présents suite à l'emploi d'huile de coco (cocoa) ou de laurier. Il faut donc contacter le fabricant pour être certain de l'origine de ces acides.*

### 2.2. ... on peut privilégier les huiles de palme certifiées durables

◆ **La Table ronde pour une huile de palme durable (RSPO en anglais)** a été créée en 2004 par plusieurs organisations, dont le WWF, et les plus grands fabricants d'huile de palme. Son but est de promouvoir et de développer « la production et la vente d'huile de palme issue d'une exploitation respectueuse de l'environnement et socialement responsable » à travers l'application de plusieurs critères : absence de conflit financier lié à l'exploitation des terres, refus de convertir les forêts primaires ou les « zones à haute valeur de conservation » en plantations, règlement des conflits de travail par un processus convenu, respect de la loi...

Si l'initiative peut paraître louable, la forte présence d'industriels dans cette association et ses nombreuses limites (comme le fait de ne pas prendre en compte la conversion en plantations des tourbières ou des forêts secondaires alors que les grands singes y vivent aussi) font que la RSPO est actuellement très questionnée par de nombreux acteurs : scientifiques, ONG, et même industriels.

En l'absence de certification bien établie et complètement sûre à ce jour, les certifications de la RSPO peuvent être un premier pas vers la consommation d'une huile de palme dont la production est plus encadrée. Il est cependant important de continuer à exprimer ses préoccupations de consommateur pour que les critères de la RSPO soient renforcés, et pour faciliter l'émergence d'autres certifications plus rigoureuses.

► **Le logo à rechercher en priorité (à l'heure actuelle) est celui-ci :**



☺ Accompagné de la mention « **Certifié** » (ou *Certified*), le logo indique que le produit contient de l'huile de palme certifiée durable, à hauteur de 100% (*Identity preserved*, « identité protégée ») ou de minimum 95% (*Segregated*, « séparée »). Ces certifications assurent que l'huile de palme utilisée dans le produit concerné a une traçabilité complète, de la plantation à l'utilisateur, qu'elle n'a pas été mélangée à de l'huile non certifiée, et qu'elle est issue d'une production qui respecte les critères de la RSPO.

☹ Accompagné de la mention « **Mélangé** » (ou *Mixed*), le logo indique que le produit contient en partie de l'huile de palme certifiée durable.





► D'autres logos de la RSPO peuvent être apposés sur des produits :

☹☹ Ils indiquent que le produit ne contient pas du tout d'huile de palme durable, et que le seul effort de l'entreprise consiste à participer financièrement à la production d'huile de palme certifiée durable, mais pas à en utiliser dans ses produits.

◆ **Bientôt de nouveaux labels, tenez-vous informés !**

☺☺ La RSPO ayant ses limites, certains de ses membres ont décidé de créer un réseau afin de promouvoir et d'appliquer des critères plus exigeants : le **POIG (Palm Oil Innovation Group, Groupe d'Innovation sur l'Huile de Palme)**. Un label est en cours d'élaboration, qui se veut plus exigeant que ceux délivrés par la RSPO. Plus d'informations sur leur site : <http://poig.org/>



☺☺ Une autre initiative est en cours, à une échelle nationale cette fois-ci, c'est l'**Alliance Française pour une Huile de Palme Durable**. Ce rassemblement de 12 entreprises et organisations professionnelles s'est engagé à s'approvisionner en huile de palme certifiée durable (selon les critères de la RSPO) à 100% d'ici fin 2015, et d'ici 2020 selon des critères encore plus poussés que ceux actuellement en vigueur à la RSPO. Cela passe par exemple par la protection des forêts à forte concentration en carbone et des tourbières (où vivent les orangs-outans !). Pour en savoir plus sur sa démarche et ses membres, rendez-vous à l'adresse suivante : <http://www.huiledepalmedurable.org/lal-iance-francaise-pour-une-huile-de-palme-durable/>

◆ **Et le bio dans tout ça ?**



Les produits bio peuvent également contenir de l'huile de palme (ou ses dérivés), mais celle-ci aura été produite dans le cadre de l'agriculture biologique. Même si bio ne veut pas forcément dire durable (c'est-à-dire pas à l'origine d'actes de déforestation) ou équitable (respect des droits des populations locales et des travailleurs), ce sera tout de même à l'origine de moins de pollution environnementale !

Les labels bio de l'Union européenne et de la France (AB) indiquent que les produits sont 100% bio, ou dans le cas des produits transformés, qu'ils contiennent au moins 95% de produits agricoles bio (à condition que les 5% restants ne soient pas disponibles en bio et soient expressément autorisés).

**2.3. ... on peut acheter « local »**

Que ce soit pour varier les sources d'apports en acides gras dans son alimentation, ou minimiser son impact environnemental, on peut acheter des produits bruts, à préparer soi-même, ce qui permet d'être sûr de ce qu'il y a dedans : pas d'ajout caché de quelque ingrédient que ce soit (sel, huile de palme ou additif...). Et en optant pour des produits locaux, non seulement on soutient l'emploi local mais on se procure aussi des fruits et légumes de saison à moindre coût, grâce à la réduction du nombre d'intermédiaires entre le producteur et l'acheteur. Autre atout non négligeable, consommer moins de produits qui viennent de l'autre bout de l'Europe ou du monde fait baisser notre bilan carbone !

Pour savoir où acheter bio, à proximité de chez soi ou du bureau, on peut avoir recours à l'annuaire de l'Agence bio (AB) : <http://annuaire.agencebio.org/recherche#distributeurs> (et en version mobile : [annuaire-bio.mobi](http://annuaire-bio.mobi)). Pour manger local, au restaurant ou à la maison, les Franciliens peuvent aussi consulter ce site : <http://www.mangeonslocal-en-idf.com/la-une-ou-manger-et-acheter-local>



## EN BONUS : QUELQUES ASTUCES !

### Et si on réinventait sa cuisine ?

Cuisiner, c'est bon pour le moral et pour la santé, et cela permet aussi d'être vraiment au courant de ce qu'il y a dans son assiette, que ce soit la présence d'huile de palme, la teneur en sel ou l'origine de la viande. C'est aussi un moyen d'avoir moins d'impact sur la forêt tropicale !

► Pas inspiré ? La Fabrique à menus est là pour guider les apprentis cuisiniers (<http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/la-fabrique-a-menus.html#menu>) !

► Des restes ? Direction le congélateur pour un prochain repas tout prêt ! Et pour apprendre à les accommoder : <http://www.mangerbouger.fr/lemag/petits-budgets/et-si-on-cuisinait-les-restes-en-1821.html>

Attention à bien étiqueter les boîtes et à ne pas recongeler un plat décongelé !

### Et si on ne jetait pas nos déchets ?

Chaque année, un Français jette en moyenne 20 kg de nourriture ! Dont une partie à base d'aliments produits sur les terres d'anciennes forêts tropicales...

Au lieu d'être incinérés ou mis à la décharge, ces déchets pourraient pourtant être utiles :

► Pour faire un compost par exemple. Restes de cuisine, bouquets de fleurs, mouchoirs en papier, marc de café... : une fois décomposés sous l'effet d'autres végétaux ou grâce à des vers, ils donnent un engrais très efficace, qui permet de cultiver fleurs ou potager de façon plus écologique. Tenté ? Toutes les infos dans le guide pratique de l'ADEME (l'Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie) [http://www.presse.ademe.fr/files/guide\\_ademe\\_compostage\\_domestique.pdf](http://www.presse.ademe.fr/files/guide_ademe_compostage_domestique.pdf). De nombreuses initiatives ont lieu dans toute la France pour promouvoir le compostage : se renseigner auprès de sa mairie !

Pas convaincu ? Besoin de motivation ? Cette vidéo saura rallier tous les indécis à la cause du compostage ! <http://youtu.be/OjIBLzOwxtY>

► Pour nourrir une poule ! En un an, elle consommera près de 70 kg de déchets alimentaires tout en donnant près de 150 œufs : une opération doublement satisfaisante ! Plusieurs communes ou départements promeuvent ce mode de recyclage en vous aidant financièrement ou concrètement : acquisition à prix réduit de la poule, don d'un poulailler ou de sacs de grains...

