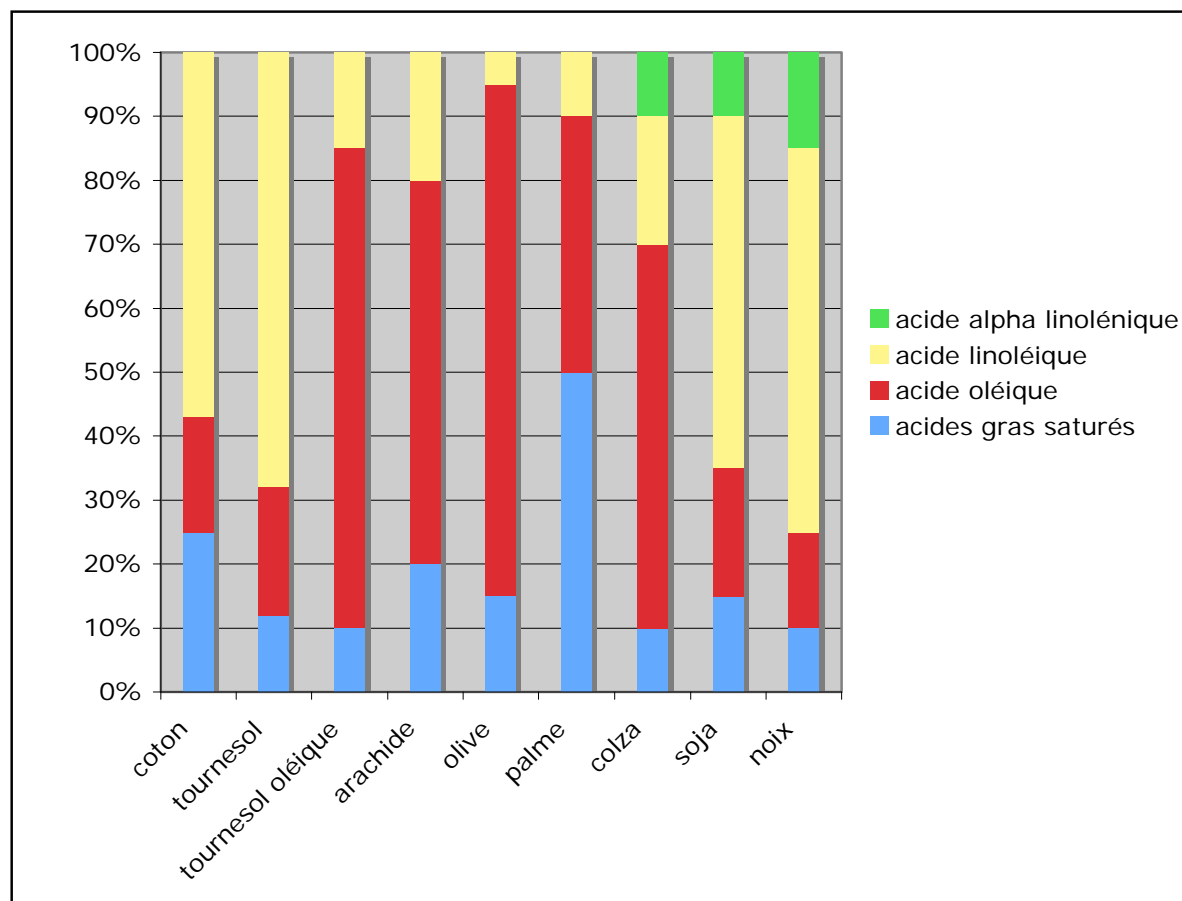


## L'huile de colza : tout le monde adore

Depuis plus de 10 ans, la consommation d'huile de colza ne cesse d'augmenter de façon significative. Deux grandes raisons à ce renouveau auprès des consommateurs et de l'industrie : d'abord l'huile de colza est l'huile alimentaire dont le profil en acide gras est idéal par rapport à nos besoins. De plus, les progrès génétiques ont abouti à Vistive®, un colza<sup>1</sup> riche en acide oléique et à faible teneur en acide linoléique.

## Colza : une vraie huile diététique



L'huile de colza est particulièrement saine et intéressante pour l'alimentation humaine, d'abord grâce à sa teneur en **acide alpha-linolénique** ; c'est en effet un acide gras dit « essentiel », car indispensable à notre santé, mais notre organisme ne peut pas le synthétiser. Cet acide gras poly-insaturé est le précurseur de la famille des acides gras **oméga 3** connus pour leur grand intérêt dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.

Ces oméga 3 contribuent à :

- éviter la formation de caillots dans les artères,
- réduire l'hypertension,
- réduire les triglycérides en excès,
- modérer l'inflammation.

<sup>1</sup> Non-OGM

En plus, ils ont un rôle majeur dans le fonctionnement du cerveau qui est l'organe de corps humain le plus riche en gras, en particulier en oméga 3.

Quant à l'**acide linoléique**, lui aussi « essentiel », c'est le précurseur des acides gras **oméga 6**. Sa présence dans le colza est équilibrée par rapport à celle des oméga 3. Et c'est cet équilibre qui est important, sachant que les oméga 6 ont une influence pour la santé de la peau (souplesse, tonus...). Ils interviennent aussi dans le processus de coagulation du sang et aident à diminuer le mauvais cholestérol.

Ensuite, l'huile de colza contient **peu d'acides gras saturés** ; tant mieux, puisque nous en consommons déjà largement, avec les graisses d'origine animale et dans d'autres pays du monde, avec l'huile de palme qui en est très riche.

Enfin, l'huile de colza est source de **vitamines E** contenue dans l'alpha-tocophérol. Or cette vitamine E est le plus puissant agent anti-oxydant extracellulaire. En plus, la vitamine E a une fonction de stabilisation des membranes cellulaires. Raison de plus pour dire que l'huile de colza est bénéfique pour la peau.

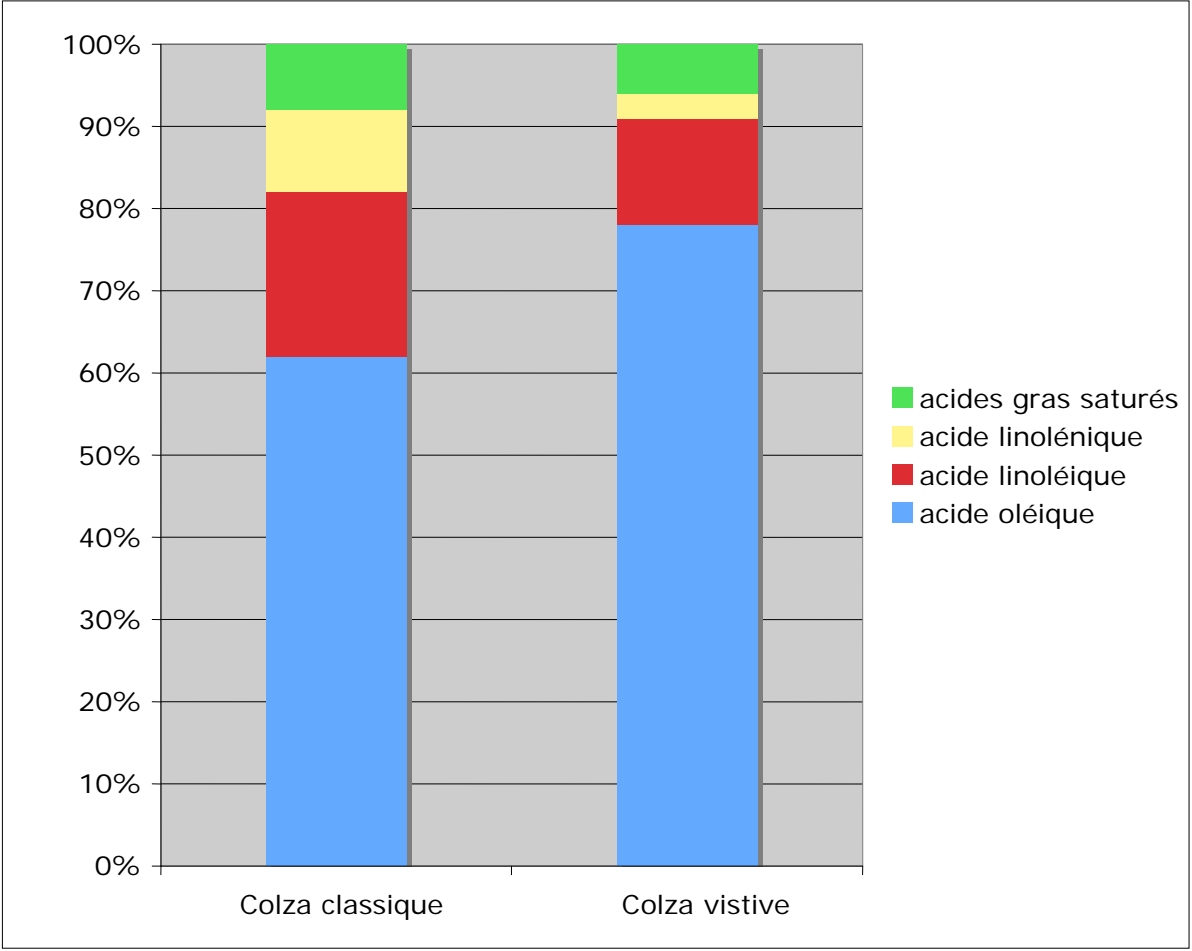
### **Les acides gras et la santé**



*(Photo bouteille huile ou salade)*

La grande qualité de l'huile de colza dans l'alimentation humaine est donc sa contribution à l'équilibre des apports lipidiques. Or, c'est le respect de cet équilibre qui a un rôle significatif sur la prévention des maladies cardiaques. En plus, un bon apport en acides gras assure, entre autres, une bonne régulation des systèmes de réponse inflammatoire ainsi que le développement du système nerveux chez le nourrisson.

**Vistive : une nouvelle génération de colza**





*(Photo de friture)*

En collaboration avec des partenaires européens, Monsanto a mis au point une nouvelle génération de colza capable de produire une huile avec un profil d'acides gras particulièrement intéressant :



Comme le montre le graphique, le colza Vistive est plus riche en acide oléique qu'un colza classique et beaucoup moins riche en acide linoléique. Cette faible teneur lui confère une qualité recherchée : son **aptitude à la friture** sans opération d'hydrogénation. Or, c'est l'hydrogénation qui est responsable des acides gras trans.

Quasi inconnus du grand public français jusqu'à il y a une dizaine d'années, les acides gras trans sont aujourd'hui reconnus comme étant, en cas de surconsommation, un facteur de risques de maladies cardio-vasculaires. Ils sont présents naturellement dans les viandes et les produits laitiers

En 2005, l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) a publié un rapport<sup>2</sup> mettant en avant la nocivité de ces acides gras trans quand leur consommation dépasse 2% de l'apport énergétique total. Or, 5% de la population française est dans cette situation, particulièrement les jeunes.

La réponse à ce constat, déjà alarmant aux Etats-Unis depuis plusieurs années prend forme avec Vistive qui apporte ainsi une combinaison spécifique en acides gras. En plus, l'huile de colza Vistive est stable à l'oxydation et peut être utilisée plus longtemps : elle a une stabilité thermique élevée. Son profil est neutre, en termes de goût, de couleur et d'odeur.

### **5 000 ha de Vistive en France**

Depuis 4 ans, [DEKALB](#) développe avec des organismes stockeurs et des entreprises de trituration la culture de colza Vistive, dans le cadre d'une filière spéciale : près de 5 000 ha de ce nouveau colza ont été semés en 2009. L'huile de cette récolte sera utilisée par des chaînes de restauration rapide à la recherche d'une huile plus saine et sans odeur.

---

<sup>2</sup> Risques et bénéfices pour la santé des acides gras trans apportés par les aliments – Recommandations – AFSSA, Avril 2005.

## **Huile de colza : principaux débouchés**

L'industrie **alimentaire** est le premier consommateur d'huile de colza : elle entre dans la composition des mayonnaises et des sauces émulsionnées, elle est aussi utilisée en biscuiterie, biscotterie, conserverie et margarinerie.

Le deuxième débouché, c'est la consommation directe « **à la bouteille** ». Elle augmente de façon significative, grâce à son image de plus en plus positive auprès des prescripteurs et des consommateurs, comme source d'acides gras oméga 3.

Sa consommation se fait sous deux formes :

- pure en assaisonnement
- en mélange avec l'huile de tournesol classique ou oléique, et de pépin de raisin pour être utilisées en assaisonnement et en cuisson
- enfin, cette huile est valorisée en tant que telle dans le **diester** (biocarburant issu du colza) et d'autres usages non alimentaires (additifs, lubrification...)