

SHHNH COMPLÉMENT à L'EXPOSÉ LIPIDES DU 16 FÉVRIER 2026 PAR ANDRÉ BERVILLÉ

OILERIES INDUSTRIELLE		1ere pression chaud (+ de 100°C)		Tourteaux traitement solvant		Salades		Cuisson		Fritures		Raisons	
SOURCES	ORIGINES	Label		Label		moins de							
Graines	locales	Fleur		Huile de		OUI	NON	110 °C	NON	NON	NON	Trop de PUFA Solvant	
Graines	importations	Fleur		Huile de		OUI	NON	110 °C	NON	NON	NON	Trop de PUFA Solvant	
Graines	Bio	X		X		X	X	X	X	X	X	X X	
Tournesol	Haut oléique	Fleur		Label huile		OUI	NON	160	NON	OUI	NON	HO Solvant	
Colza	Haut oléique	Fleur		Label huile		OUI	NON	110 °C	NON	NON	NON	Trop de C18:3 Solvant	
Soja		Fleur		Label huile		OUI	X	110 °C	X	NON	X	Trop de C18:3 X	
Arachide		Fleur		Label huile		NON	NON	110 °C	NON	OUI	NON	AG saturés Pas de fumée	
Palme		Fleur		Label huile		NON	NON	NON	NON	OUI	NON	AG saturés Pas de fumée	
MOULINS ARTISANAUX		1ere pression à froid (- de 27°C)		1ere pression -60°C				Moins de					
Graines	locales	X		label vierge		OUI	X	110 °C	X	NON	X	Trop de PUFA X	
Graines	importations	X		label vierge		OUI	X	110 °C	X	NON	X	Trop de PUFA X	
Graines	Bio	X		label vierge Bio		OUI	X	110 °C	X	NON	X	Trop de PUFA X	
Tournesol	HO	X		Vierge HO		OUI	X	160 °C	X	NON	X	HO Vit E X	
Colza	HO	X		Vierge HO		OUI	X	110 °C	X	NON	X	Trop de C18:3 X	
Noix	Bio			Vierge Bio		OUI	X	NON	X	NON	X	Trop de C18:3 X	
MOULINS ARTISANAUX		Label		Acidité									
Fruits (olive)		Vierge Extra	1 %	X		OUI	X	110 °C	X	NON	X	Trop de phénols X	
		Vierge	2 %	X		OUI	X	110 °C	X	NON	X	Trop de phénols X	
AOC		Vierge Extra	1 %	X		OUI	X	110 °C	X	NON	X	Trop de phénols X	
		Vierge	2 %	X		OUI	X	110 °C	X	NON	X	Trop de phénols X	
AOP		Vierge Extra	1 %	X		OUI	X	110 °C	X	NON	X	Trop de phénols X	
		Vierge	2 %	X		OUI	X	110 °C	X	NON	X	Trop de phénols X	
Pas en France													
Huile de GRIGNONS		Huile pure	0	X		NON	X	NON	X	OUI	X	Sans goût Solvant	
Gras animal blanc de bœuf						NON		NON		OUI	X	AG saturés Pas de fumée	

X = n'existe pas ; AG=acides gras ; HO=haut oléique ; PUFA=acide gras polyinsaturés (Poly Unsaturated Fatty Acid) ; MUFA=acide gras monoinsaturés (Mono Unsaturated...) Acide oleique. OUI=peut être utilisé sans risque ; TG=triglycerides ; les AG sont liés (estérifient le glycerol) ; NON= à éviter ; acidité due aux AG libres ; C18,3= acide linoléique type omega 3 Indispensable ; Vit E ou tocopherols sensibles à la chaleur.

Les colonnes de droite bordeaux (violet sombre) des Salades, Cuisson, Fritures et Raisons se rapportent aux « Tourteaux traitement par solvant » (de même couleur).