

## « Même si 86% des Français déclarent faire attention à leur alimentation très peu connaissent les bienfaits des huiles et margarines végétales. »

**Lancement de la campagne européenne « Les huiles et margarines végétales, bienfaits de l'Europe » en France et en Pologne visant à promouvoir les bénéfiques santé des huiles végétales de colza et de tournesol ainsi que des margarines.**

### « Les huiles et margarines végétales, bienfaits de l'Europe » ...

Chaque année, l'Union européenne produit environ **32 millions de tonnes** de graines d'oléagineux (colza, tournesol, soja) sur une surface de **12 millions d'hectares**. La France n'est pas en reste puisqu'avec une production répartie sur **1,7 millions d'hectares (67% de colza, 30% de tournesol et 3% de soja)** elle est le **premier producteur européen de graines oléagineuses**<sup>1</sup>. Malgré cette production conséquente, on constate que la consommation d'huiles végétales a diminué en France au cours de ces dernières années. Et peu de personnes savent aujourd'hui expliquer les bienfaits de ces huiles végétales ou connaissent leurs différentes utilisations possibles en cuisine.

Aussi, l'interprofession des huiles et protéines végétales Terres Univia et l'association polonaise des producteurs d'huile (PSPO) ont lancé, avec le soutien de l'Union européenne, une campagne de communication sur 3 ans (2020-2022) en France et en Pologne. Celle-ci vise à promouvoir les bienfaits des huiles végétales de colza dans les deux pays ainsi que les huiles de tournesol et margarines uniquement en France. Elle s'adresse aux familles dont les parents ont entre 30 à 49 ans avec des enfants de moins de 12 ans.

Pour mener à bien cette campagne, différentes actions vont être déployées : site web, campagne TV, relations presse, présence à des salons professionnels autour de la santé, du bien-être et de l'alimentation tel que le Salon AFDN, réalisation de recettes par des influenceurs et animation de pop-up store pour le grand public à Paris.

### Les huiles végétales contribuent à un régime alimentaire sain et équilibré

Les huiles de colza, de tournesol et les margarines issues de ces dernières sont des **atouts pour notre santé** car elles contiennent des **acides gras** dits **essentiels**. Pourquoi « essentiels » ? Notre corps ne pouvant les fabriquer, il est nécessaire d'en consommer dans notre alimentation.

Parmi ces acides gras essentiels, on distingue les **oméga 3** et les **oméga 6**. L'huile de colza est composée à **9% d'oméga 3** et **22% d'oméga 6**<sup>2</sup> et l'huile de tournesol de **12 à 67% d'oméga 6**<sup>3</sup> selon la variété. Ces oméga contribuent à maintenir un taux normal de cholestérol et **réduisent ainsi les risques cardiovasculaires**. Néanmoins les oméga 6 ne doivent pas être consommés en excès car leurs effets bénéfiques risquent alors de disparaître.

En France, les apports recommandés en acide alpha-linolénique (oméga 3) sont de **1%** de l'apport énergétique total sur une journée contre **4%** pour l'acide linoléique (oméga 6). Force est de constater que les **adultes sont encore loin du compte** en ce qui concerne l'acide alpha-linolénique avec une consommation de **0,4%, contre les 1%** recommandé, pour **99% d'entre eux**.<sup>4</sup>

## Les huiles végétales et les margarines réveillent nos sens et nos papilles

Les huiles et margarines végétales révèlent les arômes des autres ingrédients et apportent aux aliments de la douceur ainsi qu'une texture plus agréable au palais.

Cependant, toutes les huiles n'ont pas les mêmes qualités et ne peuvent être utilisées de la même façon. L'huile de colza, par exemple, est parfaite pour les sauces maison telles que la mayonnaise ou la vinaigrette <sup>5</sup> et elle peut également être utilisée pour la cuisson. On se sert de l'huile de tournesol en friture ou pour faire revenir des légumes, des poissons à la poêle et faire griller de la viande. Quant à la margarine, elle se cuisine comme le beurre et trouve sa place dans nombre de recettes salées et sucrées (quiches, sablés...).

### L'huile de colza : le saviez-vous ?

Le colza est une plante d'origine chinoise qui a été introduite en Europe au XVII<sup>e</sup> siècle. Sa production est principalement destinée à la préparation d'huile alimentaire, à l'alimentation animale ou encore à la fabrication de biocarburant. Aujourd'hui, la France est le **1er producteur européen de colza (5,1 Mt)**, devant l'Allemagne (4,81 Mt) et la Pologne (2,56 Mt) (moyenne sur 3 ans, de 2015 à 2017).<sup>6</sup>

### L'huile de tournesol : le saviez-vous ?

Cultivé autrefois par les Indiens d'Amérique du Nord, le tournesol a été découvert et importé par les Espagnols en Europe au XVI<sup>e</sup> siècle. Sa teneur en oméga 6 et 9 ainsi qu'en vitamine E en fait une plante très appréciée par l'homme. En France, l'huile de tournesol est la **deuxième huile végétale la plus produite** après celle de Colza et la **plus consommée** devant l'huile d'olive.<sup>7</sup>

### La margarine : le saviez-vous ?

La margarine est **réalisée à partir d'huiles végétales** et d'eau et, par conséquent, elle contient des **oméga 3 et/ou 6**, suivant la nature des huiles qui la composent. Inventée au XIX<sup>e</sup> siècle en France, elle représente une alternative au beurre intéressante sur le plan nutritionnel puisque les margarines actuelles sont pour la plupart **allégées en matières grasses et source d'acides gras essentiels**. De nos jours, **plus des deux tiers des ménages français** en consomment.<sup>8</sup>

#### À propos de Terres Univia

*Terres Univia est l'interprofession des huiles et des protéines végétales. Elle regroupe les principales associations et fédérations professionnelles de la production, la commercialisation, la transformation et l'utilisation des oléagineux et des plantes riches en protéines. Ses missions : la connaissance des productions et des marchés, la promotion de la filière et de ses produits, le pilotage des dispositifs de qualité, le soutien aux actions de R&D, l'organisation des pratiques professionnelles et la diffusion de ses connaissances auprès des professionnels.*

#### À propos de PSPO

*PSPO est l'association polonaise des producteurs d'huile. Elle a été créée en 2007 à Poznań avec, pour mission, d'établir des conditions favorables au développement de la concurrence dans le secteur industriel polonais des huiles végétales.*

#### Contact presse :

Sopexa France  
Anne-Laure Moreau  
Téléphone : 06 08 94 45 67  
Mail : annelaure.moreau@sopexa.com

## Sources

---

- <sup>1</sup> [www.terresunivia.fr/produitsdebouches/alimentation-humaine/huiles](http://www.terresunivia.fr/produitsdebouches/alimentation-humaine/huiles)
- <sup>2</sup> <http://www.terresunivia.fr/cultures-utilisation/les-especes-cultivees/colza>
- <sup>3</sup> <http://www.terresunivia.fr/cultures-utilisation/les-especes-cultivees/tournesol>
- <sup>4</sup> <https://le-quotidien-du-patient.fr/article/2018/06/15/omega-3-omega-6-vrai-ou-faux/>
- <sup>5</sup> <http://alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2015/07/dossier-de-presse-les-huiles-v-g-tales-2015-3.pdf>
- <sup>6</sup> [https://www.agro.basf.fr/fr/cultures/colza/tous\\_nos\\_conseils\\_colza/chiffres\\_cles\\_colza.html](https://www.agro.basf.fr/fr/cultures/colza/tous_nos_conseils_colza/chiffres_cles_colza.html)
- <sup>7</sup> <http://www.terresunivia.fr/produitsdebouches/alimentation-humaine/huiles>
- <sup>8</sup> [https://afidol.org/wp-content/uploads/Market\\_Olea\\_no18-Matieres\\_grasses.pdf](https://afidol.org/wp-content/uploads/Market_Olea_no18-Matieres_grasses.pdf)