



COMMUNIQUE DE PRESSE

Paris le 30 juin 2015

Étude Opinion Way « Les Français et l'huile végétale » Consommation : 3 Français sur 4 ne connaissent pas la quantité d'huiles végétales recommandée

Combien faut-il consommer d'huile végétale chaque jour ? Près de 60% des Français pensent que nous consommons trop d'huile. Or l'étude INCA 2 de l'ANSES¹ montre que nos apports en oméga 3, ces acides gras essentiels dont le corps a besoin et présents dans certaines huiles végétales, sont trop faibles et ceux en acides gras saturés, présents notamment dans les graisses animales, trop élevés. Face à ce constat, Terres Univia, l'interprofession des huiles et protéines végétales présente une étude réalisée par Opinion Way qui révèle que les Français ne sont que 23% à connaître la quantité d'huile végétale recommandée, soit 2 cuillérées à soupe par jour et par personne. Cette étude fait ressortir un certain nombre d'autres idées reçues sur les huiles végétales

Les Français connaissent mal les huiles végétales et leurs bienfaits.

94% des Français estiment que certaines huiles sont meilleures pour la santé que d'autres. Or, les bénéfices santé des huiles végétales sont liés à leur variété dans une alimentation équilibrée. C'est cette variété qui permet des apports satisfaisants en vitamine E (toutes les huiles en sont riches mais surtout celle de tournesol) et en acides gras, les omégas 3, 6 et 9. L'huile de colza et de noix sont ainsi riches en oméga 3, l'huile de tournesol en oméga 6 et 9 et l'huile d'olive est riche en oméga 9.

De même, 70% des Français considèrent que certaines huiles sont moins grasses que d'autres, ce qui est inexact, elles ont toutes le même apport calorique.

Les Français associent majoritairement les huiles végétales aux vinaigrettes et crudités (huiles à goût) et à la friture.

C'est ce que pensent 94% des Français pour les vinaigrettes, et 90% pour les frites. Mais pour leurs autres utilisations, par exemple la cuisson à la poêle ou les pâtisseries, les Français ont moins le réflexe « huiles végétales ». Pourtant, chaque huile a de multiples usages comme l'explique cette infographie, et des propriétés intéressantes pour chacun d'eux.

¹ Terres Univia a précisé de manière exhaustive les apports en acides gras de la population française pour compléter le rapport publié de l'étude INCA 2 de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)

QUELLE HUILE POUR QUELLE CUISSON ?

	CUISSON	FRITURE	ASSAISONNEMENT	PÂTISSERIE	TARTINE
HUILE DE TOURNESOL	✓		✓	✓	
HUILE DE TOURNESOL OLEIQUE	✓	✓	✓	✓	
HUILE DE COLZA	✓		✓	✓	
HUILE D'OLIVE	✓	✓	✓	✓	
HUILE DE NOIX			✓	✓	
MARGARINES	✓			✓	✓

VISITEZ LESHUILESVEGETALES.FR

Plus d'informations sur l'utilisation des huiles végétales [ici](http://ici.fr).

L'avis de Solveig DARRIGO DARTINET, Diététicienne-nutritionniste :

« Il n'existe pas UNE MATIERE GRASSE IDEALE pour tout usage (tartines, assaisonnement, cuisson, ...), car chacune a sa propre composition en acides gras : l'huile d'olive surtout riche en oméga 9, l'huile de noix et de colza pour leurs oméga 3... D'où l'intérêt de varier les matières grasses »

A propos de l'étude Opinion Way « Les Français et l'huile végétale »

Résultat d'une étude Opinion Way sur un échantillon de 1 084 individus représentatifs de la population française âgée de 18 ans et plus, interrogés en ligne du 13 au 20 mars 2015. Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante : « Sondage Opinion Way « Les Français et l'huile végétale » pour Terres Univia ». Aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.

Résultats détaillés de l'étude disponibles sur demande.



A propos de Terres Univia

Organisation interprofessionnelle reconnue au sens de la loi du 10 juillet 1975, Terres Univia (interprofession des huiles et protéines végétales) regroupe les principales associations et fédérations professionnelles concernées par la production, la commercialisation, la transformation et l'utilisation d'oléagineux (colza, tournesol, soja, lin, olive) et de protéagineux (pois, féverole, lupin, luzerne déshydratée, légumes secs). Née du rapprochement de l'UNIP et de l'ONIDOL, Terres Univia a pour objet de promouvoir le développement et l'utilisation des productions d'oléagineux et de protéagineux dans un esprit de concertation permanente entre les différentes familles professionnelles.

Contact Presse

Lisa Wyler // 06 01 35 91 12 // l.wyler@stjohns.fr

leshuilesvegetales.fr @huilesvegetales [facebook.com/LesHuilesVegetales](https://www.facebook.com/LesHuilesVegetales)