

## L'huile de palme - la liste à connaître

Les produits qui contiennent de l'huile de palme sont nombreux, voici la liste à connaître

De nombreuses personnes croient à tort que ne plus consommer de Nutella est suffisant pour éviter de l'huile de palme. Malheureusement, elles sont bien loin de la vérité.

Il se trouve que près de 30 % des produits que nous achetons contiennent de l'huile de palme. En effet, il s'agit de l'huile la plus consommée car elle est moins onéreuse que les autres.

Pour vous aider à y voir plus clair sur les étiquettes, voici une liste des produits qui comptent l'huile de palme dans leurs ingrédients

Produits à base d'huile de palme

Gâteaux apéritifs : Tuc, Biscuit Belin, Pringles, Biscuits Crawford's, Biscuits crackers de Leclerc

Biscottes : Lu, Heudebert, Cracottes, Pelletier, Marque Repère, produits Eco +

Bouillons et soupes : Kub, Royco, Maggi, Potage Gayelord Hauser, Knorr, Herbamar, Liebig, fond de veau de Marque Repère, nouilles instantanées

Desserts : Crispy Choco de Danone, Profiteroles au chocolat de La Laitière

Vous pouvez trouver des alternatives plus saines à ces produits, notamment la pâte à tartiner Jean Hervé, qui est sans huile de palme et biologique.

Friandises chocolatées : Kinder, Lindt, Balisto, Nutella, Ferrero Rocher, Swiss luxury, M&M's, Mentos, Ovomaltine, Finger

Céréales : Choccapic, Crousty Choco de Auchan, Kellogg's

Confiseries : Oréo, Haribo, Milka, Celebration, Skittles, Kitkat

Fromage : Kiri Goûter

Gâteaux : Taillefine, BN, Delacre, Napolitains – Palmito – Prince – Pepito – Granola – Paille d'or Lu, Marque Repère (Leclerc), Eco +, Auchan et Rick et Rock, Pim's, Monoprix, fourrés myrtilles – palmiers – Fourré cacao Bjorg, TimTam, Auchan, Biscuits Diététiques Lait Chocolat; Pavot citron; Génération active énergie vitale; Biscuits au lait et au chocolat; Biscuits au soja et à l'orange (Gerblé)

Grignotage : Pop corn Carrefour, Crêpes Sucrées Daniel Dessai, Barre céréale carrefour Nesquik Balisto, Barre granny L, Bananes Chips Funy, fruits secs (raisins super U)

Glaces : Magnum, Häagen Dazs (parfums caramel biscuit & crème, Moka et Spéculoos), Miko, Extrême de Nestlé, La Laitière

Margarines : Toutes, y compris celles qui sont contre le cholestérol. Fruit d'or Proactive, St Hubert, Primevère, Planta Fin, Fruit d'Or pro-activ et Astra

Produits boulangers : Pains au lait, brioches et beignet à la framboise de chez Pasquiers. Produits Doo Wap, Pâtes à gâteaux Herta, Harry's, produits Eco +, William Saurin, Pâte à Pizza de chez Auchan, pitch, produits Marque Repère, Epi d'or

Plats préparés : Paella Findus, Produits Herta, Fleury Michon, Bonduelle, Marie, Regalette, Monoprix, Lustucru, Lasagnes Leader Price, les Bun's de chez Mc Cain, brochettes Charal

Surgelés : Certains produits Auchan comme les Tortellini, les pommes de terre sautées, les Hot-pockets de Maggi

Sauces préparées : Sauce béchamel Maggi, sauce curry Knorr, sauce tartare Amora, préparation pour crème chantilly Marque Repère

Laits infantiles / bébés : Blédidèj, Blédilait, Nestlé, Gallia

Boissons : Nestea, Cappuccino Nestlé, Taillefine Fizz

Dentifrices : Produits Marque Repère, Colgate

Produits hygiéniques : Mousse à raser de la Marque U, Rexona, crèmes Chanel, soin du corps Ushuaïa, produits Sephora, Neutrogéna, Nivéa, L'occitane, Lancôme ou encore Cadum. produits Lidl, Biotherm, Saint Algue, Yves Rocher, Mixa, Weleda, Yves Saint Laurent, déodorants Mennen, crèmes Bulgari

Lessives : Elles contiennent toutes de l'huile de palme, y compris celles dites « écologiques », Vannish, Ariel, Etamine du Lys, Rainette, Ecover

Savons : Palmolive, Adidas, Garnier, Schwarzkopf, Tomoteï, Ushuaïa, produits Super U, Sanex, Dove, Le Petit Marseillais, Tahiti

Médicaments : Biafine, Paracétamol, Biafine

À noter : Il ne faut pas regarder seulement les marques, mais lire les étiquettes de chaque produit individuellement pour connaître les produits qui contiennent de l'huile de palme .