



Une huile singulière

Depuis le démantèlement de la supercherie par une certaine industrie dont nous tairons le nom, [les matières grasses](#) trop longtemps bannies ont pu, dignement, reprendre du lustre et du service. Parmi elles et plus encore depuis cette dernière décennie, l'huile de coco<!--more--> a le vent en poupe. Et pour cause, elle se démarque de ses semblables à divers titres, sous réserve d'être vierge. Explorons cette huile, dont la consommation en Occident a explosé.

Un profil lipidique¹ et une voie métabolique² à part

L'aspect figé de l'huile de coco à température ambiante (inférieure à 23°C) renseigne de sa composition majoritairement faite d'acides gras saturés (80 à 90 %). Toutefois, la plupart sont des **triglycérides à chaîne moyenne** ou TCM, autrement dit, des acides spécifiques (caprylique, caprique et assimilés, tels que laurique) qui n'empruntent pas les mêmes voies métaboliques que les autres, plus longs, tels que ceux des produits animaliers ou [laitiers](#).

Les triglycérides à chaîne moyenne sont métabolisés d'une manière spécifique : ils sont très vite décomposés par les enzymes salivaires et les sucs gastriques, puis absorbés par l'intestin, transportés jusqu'au [foie](#) pour être transformés en **source d'énergie directement utilisables par les cellules et les tissus** (organes et muscles) ou en corps cétoniques, un carburant énergétique alternatif aux glucides. Contrairement aux autres graisses, nul besoin à la bile et au [pancréas](#) de faire le travail, beaucoup plus long. L'huile de coco est ainsi **plus facile à digérer et à absorber** que ses semblables riches en acides gras saturés.

En outre, **les triglycérides à chaîne moyenne ne sont pas stockés dans les tissus adipeux**, [sous l'action de l'insuline](#), comme ceux à chaîne longue, qui font le grand tour par le foie, afin de constituer une réserve d'énergie.

Des antioxydants et de la vitamine E au pouvoir anti-inflammatoire

L'huile de coco vierge est riche en antioxydants ([composés phénoliques et flavonoïdes](#)), capables de baisser (chez l'animal) l'oxydation des lipides et des protéines de l'organisme, ainsi que de **protéger le foie et les reins**. La santé cardiaque y gagne aussi : la précieuse huile, à condition d'être vierge, nous y reviendrons, pourrait augmenter le taux de [HDL, le « bon » cholestérol](#).

1 Configuration de ses graisses.

2 Manière dont elle est digérée.

L'utilisation d'huile de coco est ancienne dans certaines régions du monde, notamment dans les îles du Pacifique (Nouvelle-Guinée) et en Asie. En premier lieu une huile tropicale, sa consommation de manière traditionnelle (et sans excès de glucides par ailleurs) a montré la belle santé cardiovasculaire des peuples qui s'en nourrissent.

Et bien d'autres bienfaits

Un peu plus loin, sur le continent indien, **la médecine ayurvédique prescrivait l'huile de coco pour purifier et protéger la bouche** : en bains de bouche pour prévenir la plaque dentaire, les caries et autre gingivite. L'effet antibactérien avait alors été intuitivement découvert, la science a prouvé depuis que l'acide laurique de l'huile de coco est responsable de cette action. Quand on sait ce que contiennent les bains de bouche chimiques, l'huile de coco est une aubaine.

L'acide laurique, présent dans le lait maternel, est un acide gras saturé à chaîne moyenne que l'organisme transforme en une substance (la monolaurine) aux propriétés antibactériennes, antivirales et anti-fongiques. Quant à l'acide caprique de l'huile de coco, également présent dans le lait des chèvres, d'où son nom, il protège contre les infections, étant favorable à [l'immunité](#).

En cosmétique

La peau et les cheveux méritent, eux aussi, d'être hydratés avec de l'huile de coco, grâce à son **pouvoir hydratant et antibactérien**, plus encore après avoir été agressés par un excès de soleil, de pollution ou encore une teinture capillaire chimique. Un eczéma à cet endroit sera bien vite soulagé par une application cutanée à l'huile de coco, là encore à l'aide de son acide laurique mais aussi à ses composés organoleptiques, qui remémorent des vacances estivales sous le soleil, voire sous les cocotiers.

Dans la salle de bain et en cosmétique d'une manière générale, **l'huile de coco est un vrai couteau-suisse**. Mélangée à d'autres composés actifs pour faire un savon saponifié à froid ou un shampooing solide, un dentifrice blancheur et antibactérien ou un masque capillaire ou antipelliculaire, l'huile s'utilise aussi seule pour démaquiller le plus naturellement du monde, en guise de baume à lèvres ou bien d'huile de massage pour sa douceur et son parfum des îles, pour qui l'aime. Même les petites croûtes de lait de bébé se détacheront délicatement avec un léger et inoffensif massage à l'huile de coco. **Rien de tel que l'huile de coco pour revitaliser des tissus fatigués ou irrités, même ceux de votre mobilier en cuir ou en bois !** Essayez, vous serez bluffé(e).

En cuisine

L'huile de coco est bien connue des céto-généralistes, qui ont quasiment supprimé de leur alimentation tous les glucides, quels qu'ils soient. Notons ici qu'un **régime céto-généraliste**, pratiqué le temps nécessaire, peut être approprié pour accompagner une personne malade d'un cancer ou de la maladie d'Alzheimer. L'huile de coco est ici alors toute indiquée, reste à impérativement réduire sa consommation de sucre à néant et à être accompagné(e).

Solide en dessous de 23°C, l'huile de coco se liquéfie passée cette température. D'ailleurs, **inutile de la conserver au réfrigérateur** : à température ambiante, un endroit sec fera l'affaire. Tartinées sur du pain au petit déjeuner, [le bon moment pour manger des acides gras saturés](#), en alternance avec du beurre (de préférence cru pour conserver ses nutriments), les deux se complètent bien et ont la même texture (quand la coco est figée), bien que celle-ci soit beaucoup plus souple qu'un beurre tout juste sorti du réfrigérateur. Un aspect pratique non négligeable pour certains.

En revanche, **l'huile de coco gagne à remplacer** le saindoux (graisse de porc), fort peu intéressant pour la santé, ainsi que les pains de graisse végétale hydrogénée (devenue ainsi acides gras trans délétères) pour vos fritures ou cuissons à haute température. En effet, **l'huile de coco, qui s'oxyde peu, a un point de chauffe bien plus élevé que la plupart des huiles végétales**. Son puissant parfum peut être un obstacle à un usage régulier. Des frites ou [des œufs](#) au plat à l'huile de coco ne plairont peut-être pas à tout le monde.

La saison froide arrivant et notamment lorsqu'il s'agit de s'arracher trop tôt le matin à son lit bien chaud, l'huile de coco est toute indiquée pour **booster votre énergie en dopant celle de votre boisson du petit déjeuner** (tisane, thé, café), à la façon des Tibétains avec la graisse de yak. Diluez alors une cuillère à café d'huile de coco dans le liquide chaud et observez : c'est un peu comme boire de la potion magique du village d'Asterix et Obélix.

Huile de coco versus huile de coprah

L'huile de coprah n'est autre qu'une huile de coco qui a subi une série de process industriels, tels que extraction de l'huile par chaleur élevée ou solvants, filtrage, décoloration (blanchiment), désodorisation et, quelquefois, ajout de colorants. Il arrive que ce résultat final soit, en plus, hydrogéné intégralement ou partiellement, ce qui la transforme définitivement en acide gras trans, alias [le « tueur silencieux »](#). L'huile de coco se transforme alors en huile de coprah, autrement dit, elle passe du côté obscur de la force. De la pulpe de coco et son huile, il ne reste rien (odeur, couleur et nutriments). Si l'huile de coco vierge est bénéfique pour la santé en général et cardiovasculaire en particulier, celle de coprah ne l'est pas du tout.

On trouve généralement en magasin bio et ailleurs deux sortes d'huile de coco : **désodorisée** **ou vierge**. Si tous les *process* vus plus haut ne concernent pas toutes les huiles désodorisées, et notamment grâce à la mention « non hydrogénée », il reste judicieux de passer son chemin, sinon pour lustrer son mobilier (cuir et bois).

L'huile vierge est simplement extraite sous pression à froid, sans autre traitement thermique ni chimique, ce qui lui permet de conserver ses composés bio-actifs, ses antioxydants et sa vitamine E. Préférez, en outre, celle-ci qui est, de préférence pour les régions productrices, issue du commerce équitable.

Texte : Julie Lioré

Illustrations : [Manon Radicchi](#)