

# Tout savoir sur l'huile de coco avec l'Agro-Nutritionniste Olushina ALE

*L'huile de coco a suscité un engouement croissant ces dernières années en raison de ses vertus supposées pour la santé et ses utilisations variées dans l'alimentation et les produits cosmétiques. Pour démêler le vrai du faux, nous nous sommes entretenus avec Olushina A. J. Ale, agro-nutritionniste et data scientist, pour éclairer les lecteurs sur les bénéfices et les précautions liés à cette huile.*



To  
ut  
d'  
ab  
or  
d,  
qu  
'e  
st  
-  
ce  
qu  
e  
l'  
hu  
il  
e  
de  
co  
co  
?  
Se

lo  
n  
Ol  
us  
hi  
na  
Al  
e,  
il  
s'  
ag  
it  
d'  
un  
e  
hu  
il  
e  
vé  
gé  
ta  
le  
ex  
tr  
ai  
te  
de  
la  
ch  
ai  
r  
ou  
de  
la  
pu  
lp  
e

de  
la  
no  
ix  
de  
co  
co  
.  
Ce  
tt  
e  
hu  
il  
e  
a  
la  
pa  
rt  
ic  
ul  
ar  
it  
é  
de  
co  
nt  
en  
ir  
de  
s  
ac  
id  
es  
gr  
as  
sa  
tu

ré  
s  
à  
ch  
aî  
ne  
mo  
ye  
nn  
e,  
te  
ls  
qu  
e  
l'  
ac  
id  
e  
la  
ur  
iq  
ue  
,  
qu  
i  
so  
nt  
fa  
ci  
le  
me  
nt  
di  
gé  
ré  
s  
et

co  
nv  
er  
ti  
s  
en  
én  
er  
gi  
e  
pa  
r  
l'  
or  
ga  
ni  
sm  
e.

Les vertus de l'huile de coco sont nombreuses, nous explique l'agro-nutritionniste. Elle est riche en antioxydants, en vitamine E et en phytostérols, qui contribuent à protéger le corps contre les dommages causés par les radicaux libres, à maintenir la santé de la peau et à réduire le cholestérol dans le corps. De plus, l'huile de coco contient de l'acide laurique, qui présente des propriétés antimicrobiennes et antivirales, renforçant ainsi le système immunitaire.

Mais l'huile de coco est-elle vraiment bonne pour la santé ? Olushina Ale explique que, consommée avec modération, elle peut être bénéfique. Les acides gras à chaîne moyenne sont métabolisés différemment des autres graisses. Ils sont rapidement absorbés par le foie et utilisés comme source d'énergie, ce qui peut favoriser la combustion des graisses et aider à la perte de poids. Par ailleurs, l'acide laurique qu'elle contient peut aider à lutter contre les infections et à maintenir une bonne santé.

L'  
hu  
il  
e  
de  
co  
co  
es  
t  
ég  
al  
em  
en  
t  
év  
oq  
ué  
e  
po  
ur  
se  
s  
po  
te  
nt  
ie  
ls  
ef  
fe  
ts  
bé  
né  
fi  
qu  
es  
da  
ns



la  
pr  
év  
en  
ti  
on  
de  
ce  
rt  
ai  
ne  
s  
ma  
la  
di  
es  
. De  
s  
ét  
ud  
es  
su  
gg  
èr  
en  
t  
qu  
'e  
ll  
e  
po  
ur  
ra  
it  
pr  
ot

ég  
er  
co  
nt  
re  
le  
ca  
nc  
er  
,  
so  
ul  
ag  
er  
l'  
as  
th  
me  
en  
ré  
du  
is  
an  
t  
l'  
in  
fl  
am  
ma  
ti  
on  
de  
s  
vo  
ie  
s  
re



sp  
ir  
at  
oi  
re  
s  
et  
ag  
ir  
co  
mm  
e  
un  
an  
ti  
-  
in  
fl  
am  
ma  
to  
ir  
e  
na  
tu  
re  
l  
po  
ur  
so  
ul  
ag  
er  
le  
s  
do  
ul

eu  
rs  
de  
l'  
ar  
th  
ri  
te  
.

Cependant, Olushina Ale attire notre attention sur une étude récente qui met en garde contre une consommation excessive d'huile de coco. En effet, une étude publiée dans le « Journal of the American College of Cardiology » en 2018 a montré qu'une surconsommation pourrait augmenter le taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) dans le sang. Par conséquent, l'huile de coco doit être utilisée avec modération.

Outre ses applications alimentaires, l'huile de coco est également très populaire dans l'industrie des produits cosmétiques. Ses propriétés hydratantes et nourrissantes en font un ingrédient prisé pour les produits capillaires, les crèmes hydratantes, les baumes à lèvres, les savons et les démaquillants.

Retenons que l'huile de coco est bénéfique pour la santé lorsqu'elle est utilisée avec modération. Elle peut être un atout pour la perte de poids, l'amélioration des niveaux de cholestérol et de glycémie. Cependant, en raison de sa teneur élevée en acides gras saturés, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé avant de modifier son alimentation ou son régime cosmétique.

***Evelyne KADJA***