



## **GUIDE SUR LES LIGNES DIRECTRICES À L'INTENTION DES CONSOMMATEURS POUR UNE CONSERVATION OPTIMALE DES HUILES D'OLIVE ET DES HUILES DE GRIGNONS D'OLIVE**

### **Introduction**

Il existe un certain nombre de règles et de paramètres appliqués au niveau international qui servent à contrôler la qualité des huiles d'olive comestibles et commerciales et à garantir leur stockage correct<sup>1</sup>. Le stockage d'une huile, de la chaîne de production au point de vente, est la responsabilité du producteur, du distributeur et du détaillant. Toutefois, une fois l'huile achetée, la responsabilité de sa conservation incombe au consommateur, qui ne sait pas toujours comment stocker correctement son huile et ignore les principaux risques de dégradation et leurs causes.

L'une des plus grandes menaces pour la qualité des huiles comestibles est l'oxydation. La présence d'oxygène dans l'air ou finement dispersé dans l'huile provoque la dégradation et le rancissement de l'huile. Cette réaction est plus rapide si l'huile n'est pas stockée correctement, en particulier si elle est exposée à la lumière et/ou à la chaleur. L'oxydation produit des radicaux et des produits d'oxydation, dont certains peuvent être toxiques. Heureusement, certains produits de l'oxydation sont de petites molécules volatiles qui peuvent être détectées par olfaction : elles dégagent une odeur particulière, de mauvais goût, qui donne lieu au défaut « rance ». L'odeur est donc un indicateur sensoriel utile de l'oxydation en cours.

La vitesse d'oxydation dépend de la composition et de la qualité de l'huile, de la technologie employée pour la production, de l'emballage et des conditions environnementales dans lesquelles l'huile a été conservée.

Les huiles d'olive ont une teneur élevée en acide oléique (55-83%), un acide gras connu pour ses bienfaits nutritionnels. L'acide oléique est particulièrement résistant à l'oxydation, ce qui constitue un avantage intéressant que l'on retrouve dans les huiles d'olive et dans quelques autres huiles végétales. En outre, les huiles d'olive vierges extra et les huiles d'olive vierges sont composées de nombreuses substances saines qui ont une activité antioxydante (composés polyphénoliques) qui les rendent encore plus résistantes.

---

<sup>1</sup> Guide des bonnes pratiques pour le stockage des huiles d'olive et des huiles de grignons d'olive destinées à la consommation (COI/BPS/Doc. n° 1/ 2018).

## **Objet**

L'objectif de ce guide est de donner au consommateur des informations utiles sur le stockage des huiles d'olive et des huiles de grignons d'olive. Des pratiques de stockage correctes sont essentielles pour préserver les caractéristiques positives originales des huiles d'olive et ralentir au maximum le processus d'oxydation.

## **Champ d'application**

Ces lignes directrices concernent les huiles d'olive et les huiles de grignons d'olive, mais peuvent être appliquées à toutes les huiles végétales.

## **Recommandations**

- N'achetez que la quantité d'huile d'olive que vous pouvez raisonnablement consommer pendant un an. L'huile d'olive n'est pas comme le vin : elle se détériore avec le temps. Si on la conserve trop longtemps, l'huile d'olive peut s'oxyder et devenir rance, ce qui la rend inconsommable et conduit à la jeter.
- La principale menace qui pèse sur la qualité de l'huile d'olive est la lumière. Stockez l'huile dans un endroit sombre ou recouvrez-la d'une protection opaque (du papier d'aluminium par exemple), surtout si elle est contenue dans une bouteille transparente.
- Assurez-vous que le récipient d'huile est fermé hermétiquement avant de l'ouvrir. Une fois ouvert, limitez l'espace de tête, c'est-à-dire l'espace occupé par l'air dans le verre ou le bidon, car le contact avec l'oxygène accélère l'oxydation.
- Achetez des récipients qui correspondent à 1-3 mois de consommation. Sinon, pour limiter l'espace libre, transférez l'huile contenue dans de gros récipients (de 3 à 5 litres par exemple) dans des récipients plus petits en verre foncé, en céramique ou en acier inoxydable de qualité alimentaire et gardez-les à l'abri de la lumière. Évitez les récipients en fer, car le fer favorise l'oxydation.
- Une fois ouverte, veillez à bien fermer la bouteille d'huile et à la consommer le plus rapidement possible (1 à 3 mois après l'ouverture).
- La deuxième plus grande menace pour l'huile étant la chaleur, éloignez votre huile des radiateurs, des brûleurs ou des fenêtres.
- L'huile d'olive, en particulier l'huile d'olive vierge extra et l'huile d'olive vierge, peut produire un dépôt naturel lorsqu'elle est stockée. Ce n'est pas un motif d'inquiétude, mais il est préférable de décanter l'huile afin de conserver sa qualité d'origine.
- Conservez l'huile entre 13 et 25 °C.
- Le stockage d'une huile à une température inférieure, dans le réfrigérateur (environ 4 °C) par exemple, peut aider à prévenir l'oxydation. Toutefois, une partie de la graisse et des particules en suspension (pour les huiles non filtrées) peut se solidifier. La solidification rend visibles les gouttelettes cristallisées qui adhèrent au verre froid de la bouteille. Il s'agit d'un processus

réversible qui n'affecte pas la qualité de l'huile. Dans le cas des huiles d'olive vierges non filtrées, le froid peut entraîner une augmentation des particules en suspension et donc une réduction de la teneur en polyphénols.

- Toute huile végétale fonctionne un peu comme une éponge à odeurs. C'est pourquoi il convient de conserver l'huile d'olive loin des peintures, des détergents et des fumées ou vapeurs générées lors de la cuisson, et de la tenir à l'écart des pièces qui présentent des problèmes de moisissures ou qui sont saturées de fumée, surtout lorsque l'huile est stockée dans des récipients mal fermés.

**Mots-clés :** huiles d'olive, huiles de grignons d'olive, stockage, durée de conservation, oxydation, consommateur.