



## Ces huiles

# qui cachent bien leur jeu !

Extraites à partir des graines et fruits des plantes oléagineuses, les huiles végétales sont reconnues pour leurs vertus bien-être dans notre alimentation. Elles possèdent de nombreuses vitamines et acides gras, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme et des différents systèmes métaboliques.

### L'huile d'olive,

#### vos alliés cuisine et santé

L'huile d'olive participe au bien-être des os. En effet, ses polyphénols sont des antioxydants puissants qui contribuent à la santé osseuse, en absorbant pendant la digestion le calcium et la vitamine D, lesquels seront réorientés vers notre squelette. Elle apporte des minéraux, indispensables à la solidification des os. L'huile d'olive est une arme formidable contre la douleur. Ses puissants antioxydants, les fameux oléocanths, lui confèrent des bienfaits anti-inflammatoires aussi efficaces que l'ibuprofène. Il est intéressant de noter que l'huile d'olive est la seule huile végétale qui contient de l'oléocanthal. On lui découvre aussi d'autres bienfaits qui ont un impact sur le système immunitaire, la constipation, la pression artérielle, le cholestérol LDL et l'athérosclérose. L'huile d'olive extra-vierge est l'huile la plus saine et la moins transformée.

### Huile de Colza,

#### deuxième huile la plus consommée en France

Obtenu à partir de graines de colza réduites en farine selon un procédé que l'on appelle

la trituration, elle est la deuxième huile la plus consommée en France après l'huile d'olive. Elle est source d'acide alpha-linolénique, de la famille des oméga-3. Ces derniers sont essentiels au développement de notre organisme et au bon fonctionnement du cerveau. Ils ont des effets favorables sur la composition des membranes cellulaires ainsi que sur de nombreux processus biochimiques de l'organisme : la régulation de la tension artérielle, l'élasticité des vaisseaux, les réactions immunitaires et anti-inflammatoires, l'agrégation des plaquettes sanguines. A noter que l'huile de colza supporte mal la chaleur. Son point de fumée est situé à 107°C.

### L'huile de tournesol,

#### l'huile solaire de la cuisine

Appelée aussi fleur du soleil, l'huile de tournesol est la 3ème huile la plus utilisée en France. Obtenue à partir des graines de tournesol, elle est ultra vitaminée et riche en oméga 6. Ces derniers - acides gras indispensables au bon fonctionnement de l'organisme - contribuent au système immunitaire et à la santé du cœur. Ingérés en quantité raisonnable, les oméga 6 aident à faire baisser le cholestérol LDL, à diminuer

la pression artérielle, à maintenir la fonction "barrière" de la peau contre les toxines et à prévenir le vieillissement tout en étant un régulateur endocrinien et nerveux. Il est conseillé de toujours privilégier l'huile de tournesol pressée à froid et bio. Attention cependant, bien que l'huile de tournesol bio soit très recommandée en cosmétique, il ne faut pas en abuser dans la cuisine !

### L'huile de noix,

#### un goût délicieusement parfumé

Sa forte teneur en oméga 6, en oméga 3 (elle fait partie des huiles les plus riches en oméga 3), et en vitamines, confère à l'huile de noix d'importants bienfaits sur la santé. Cette huile au parfum prononcé et à la texture épaisse s'utilise en prévention des troubles cardiovasculaires, de l'artériosclérose et du durcissement des artères. Elle aide à prévenir et à soulager les inflammations dans l'organisme, à réguler le transit et à favoriser le confort intestinal. Grâce à sa composition nutritionnelle riche en antioxydants naturels, elle permet de prévenir et de lutter contre le vieillissement de la peau. Il est fortement conseillé de sélectionner une huile vierge et d'origine biologique.

## A 70 ans, l'huilerie Cauvin conjugue modernité et tradition

### Interview de Karine Voinchet Directrice marketing



#### 1 Cauvin a fêté l'année dernière ses 70 ans, pouvez-vous nous présenter la marque ?

Cauvin est une PME familiale gardoise, qui depuis 1951, propose une gamme d'huiles végétales, aujourd'hui l'une des plus complètes du marché. Distribuée en grande distribution française et à l'export et également auprès des industries agroalimentaires et cosmétiques, la marque connaît une croissance exponentielle depuis 15 ans. Son dynamisme s'accompagne des meilleurs outils : une usine moderne construite en 2017, un atelier de trituration des graines, un laboratoire doté des meilleurs équipements d'analyse, de nombreuses certifications qualité comme l'IFS, mais aussi NON OGM, Kashar, Halal ou encore BIO européen et Bio Chine.

#### 2 Respectueuse de ses collaborateurs, fournisseurs, clients et consommateurs, Cauvin est notamment très engagée en faveur de l'environnement. Quelles sont les principales actions mises en place ?

1<sup>ère</sup> entreprise labellisée dans sa spécialité, Cauvin est certifiée PME+ pour son engagement en

matière de responsabilité sociale et environnementale. Notre politique volontariste de développement durable s'illustre par la gestion de l'ensemble de nos déchets dans un souci de valorisation ou encore par la limitation des emballages plastiques avec le choix délibéré de nos gammes en verre. Côté produits, près de 50% de nos huiles sont biologiques et nous lançons en 2022 une gamme de 3 produits garantis Zéro résidu de pesticides : une huile d'olive, une huile de colza et un mélange « santé » riche en oméga 3.

#### 3 Quels sont vos produits phares ?

Si l'huile d'olive, produit historique, reste le produit phare de l'entreprise avec des origines multiples, espagnole, tunisienne ou française, le développement de la société s'est aussi construit grâce à des huiles plus singulières : huiles de lin, de chanvre, de cameline qui ont complété l'offre des huiles à goût, noix, noisette ou sésame... Pour la restauration, nous avons développé plusieurs huiles techniques : des huiles de friture sans odeur qui peuvent supporter plusieurs bains sans se dégrader ou une huile saveur beurre. Côté cosméto, nous sommes en capacité de proposer aux laboratoires des huiles spécifiques comme le brocoli, la nigelle et bientôt peut-être le baobab.

#### 4 Quels sont les atouts de votre marque ?

Au-delà d'offrir à ses clients un service personnalisé et des produits de qualité grâce à un outil de production performant, Cauvin revendique des valeurs qu'elle partage avec toutes ses équipes : enthousiasme, bienveillance, responsabilité collective et innovation. L'entreprise fait la part belle à la formation et aux jeunes, avec pas moins de 10 alternants bac +5 répartis dans tous les services de l'entreprise. Une société attractive est une société dynamique et moderne.

#### 5 Les prix de nombreux produits alimentaires montent, faut-il s'attendre à ce que celui de l'huile d'olive flambe aussi ?

Effectivement, nous sommes dans un contexte haussier des matières premières et l'huile d'olive n'échappe pas à la flambée des prix. Depuis 2 ans, elle a pris plus de 40% à la production. Actuellement, l'absence de pluie et l'interdiction d'irriguer pour préserver les stocks d'eau potable en Espagne, pénalisent les prochaines récoltes. Les prix ne baissent pas et continuent même de grimper depuis novembre, avec +6% d'augmentation ces derniers mois. Rappelons que l'Espagne est le premier pays producteur d'huile d'olive avec plus de 55% des volumes mondiaux et donne donc la tendance du marché.

#### 6 Quels sont vos projets à venir ?

L'évènement majeur de l'année 2022 pour Cauvin sera son changement de bouteille : exit la bouteille ronde et place à un flacon plus moderne, élégant et raffiné, en verre teinté bien sûr pour préserver les qualités de l'huile. En parallèle les étiquettes seront revues pour apporter encore plus d'informations au consommateur : une échelle d'intensité de goûts, un QRcode pour plus de transparence sur les origines, communiquer des résultats d'analyse ou encore transmettre des idées recettes. Arrivée prévue dans les rayons en juin. Mais pas d'inquiétude, si la bouteille change, le goût reste. Cauvin, plus que jamais, Source de goût.

