



Pourquoi il ne faut pas  
jeter les huiles  
de fritures usées?

Lisez l'article en entier: [www.proact.tn](http://www.proact.tn)

All rights reserved © Proact formation et consulting  
Agrément de formation N° 20 205 23



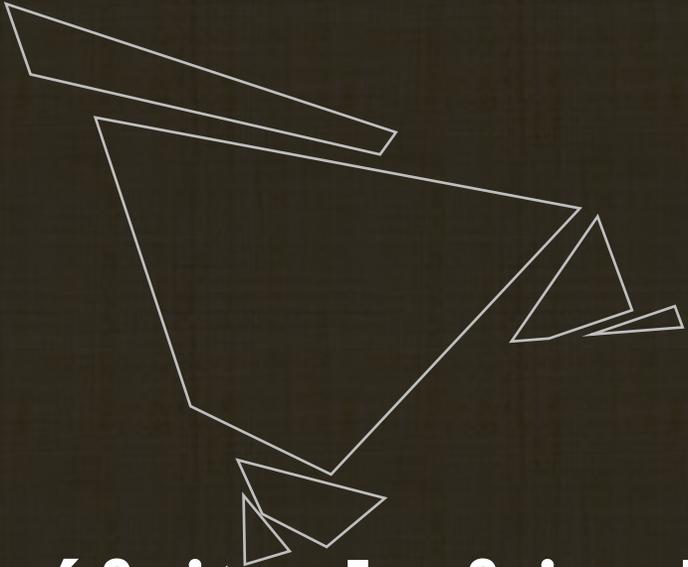


## Les huiles végétales?

Classées dans la catégorie des lipides (الدهون), les huiles alimentaires sont issues de plantes dites oléagineuses (زيت السمسم وزيت الزيتون وزيت دوار الشمس وزيت الذرة). Il en existe de nombreuses variétés. Leurs vertus sont nombreuses.

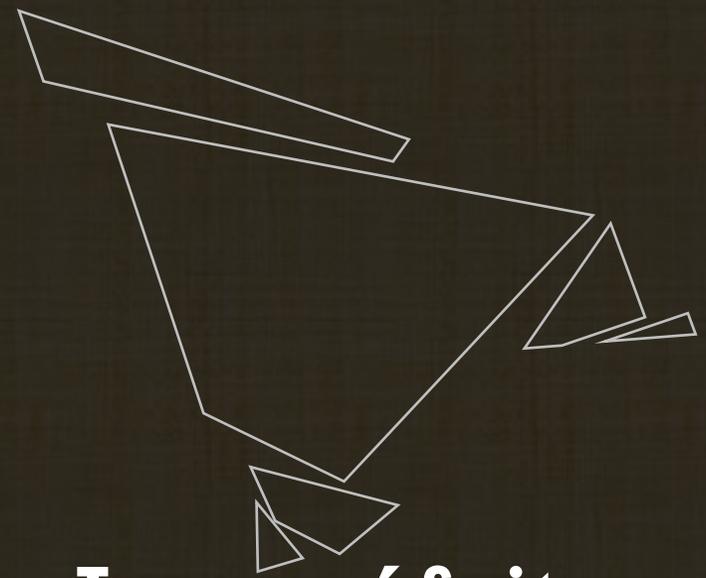
## Leurs bienfaits?

Les huiles végétales sont également très utilisées en alimentaire, notamment grâce à leur nombreux bienfaits nutritionnels. Riche en oméga 3, 6 ou 9, elles participeront à l'équilibre nutritionnel et auront des propriétés protectrices du système cardio-vasculaire. Voici nos huiles végétales alliées de votre cuisine.



# Les méfaits de frire la nourriture

**Sur la santé** : dans nos habitudes alimentaires, nous faisons frire beaucoup de nos aliments que nous considérons plus croustillons et appétissants ainsi. Sauf que beaucoup d'étude ont conclus que frire les aliments leurs font perdre beaucoup de leurs valeurs nutritionnelles et présentent un danger sur la santé.



## Les méfaits sur l'écosystème

L'huile alimentaire présente deux inconvénients majeurs : elle bouche les canalisations et perturbe le traitement des eaux usées dans les stations d'épuration.

Toxique, l'huile alimentaire ne doit donc pas être jetée, surtout que ces eaux reviennent à notre écosystème et reprennent un nouveau cycle de vie ( mer, océan, lagune,..)

Bien que Les professionnels de la restauration figurent parmi les plus gros consommateurs d'huiles de friture et malgré qu'en Tunisie il n'y a aucune obligation légale pour que ces derniers font appel à des collecteurs ; les professionnels de la restauration le font par intérêts financiers vue qu'ils vendent leurs huiles usées et aussi par soucis de boucher leurs canalisations à long terme.

Ils font collecter leurs huiles usagées en vue de leur revalorisation. Des entreprises spécialisées réalisent cette tâche auprès des restaurants. Après leur collecte, les huiles de friture usagées sont transportées vers des centres de traitement spécialisés.

Bien que les risques sont similaires pour les particuliers, peu de gens font la conservation de leurs huiles usées qui sont pour la plus parts déversé dans leurs canalisations.

# Comment faire?

## Il y'a deux approches complémentaires:

### Réduire notre consommation en huile

- En Adoptant un régime alimentaire plus sains ( healthy ) :
- Réduire la portion d'huile dans les repas.
- Opter pour les grillades à la place de la friture
- Les viandes, volailles et poissons dégage à la chaleur leurs propre graisse qui suffit à leurs cuissons sur une poêle.
- Pour les frites, il y'a actuellement en vente des friteuses sans huiles.
- Ne mettez pas tout le temps d'huile sur les salades (moi je les sers cru comme elle sont et des fois je rajoute du jus de citron).

### La collecte

- . Une fois refroidie, il est conseillé de la stocker dans des bidons ou des bouteilles puis la confier à un organisme habilité à valoriser les huiles de fritures usées.
- Quelques collecteurs qui prennent en charge les huiles de fritures usées en Tunisie:
- Colibris: porte à porte
- GREEN OIL COLLECT: grande quantité

### Idées de projets

- Celles qui peuvent être recyclées sont filtrées pour éliminer les impuretés puis lavées :
- On ajoute ensuite des composants comme le méthanol ou l'hydroxyde de sodium. Ce mélange permet de séparer les huiles et les graisses qui, elles, peuvent servir à produire de la glycérine.
- On ajoute l'huile à 5 % de diesel pour obtenir un biocarburant. Qui peuvent servir à des véhicules agricoles.(  
<https://www.youtube.com/watch?v=fB9VExlK9F4>  
)
- Transformer en savon :  
<https://www.youtube.com/watch?v=egp8P2GWcDs>
- Peut-être retransformer en huile de graissage naturel pour les scies et tronçonneuses électriques :  
<https://www.youtube.com/watch?v=NTEQON-CYUw>

Pour connaître les bonnes adresses du recyclage domestiques abonnez-vous à notre page : <https://www.facebook.com/proactun>