



## L'huile de tournesol : une abondance d'utilisations



### L'huile alimentaire la plus consommée en France depuis les années 1970

On peut consommer les graines de tournesol telles quelles, mais on en extrait le plus souvent l'huile. Elle contient des acides gras insaturés, **intéressants d'un point**

**de vue nutritionnel**, comme l'acide oléique et l'acide linoléique, un acide gras essentiel. Elle entre dans la composition des margarines. Le tournesol oléique est un tournesol spécialement sélectionné pour avoir un taux d'acide oléique dépassant 80 %. Cet acide gras a, en particulier, l'avantage d'avoir une bonne stabilité à la cuisson.



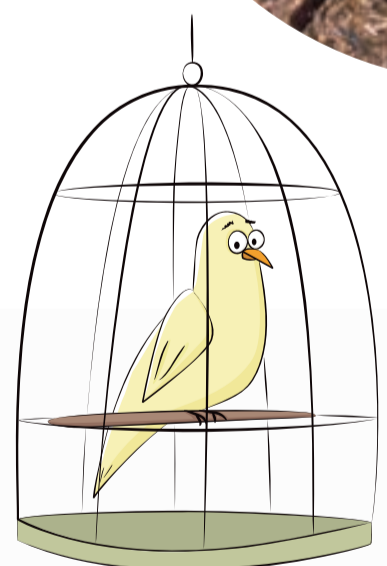
### Alimentation animale

• Après la récolte des graines et l'extraction de l'huile, le produit restant, appelé tourteau, est utilisé en alimentation animale. Si la graine est décortiquée avant l'extraction de l'huile, **le tourteau se situe parmi les meilleurs pour l'alimentation animale** en raison de sa forte teneur en protéines (environ 45-55 %) et de sa richesse en méthionine, acide aminé essentiel.

• La plante entière, récoltée avant maturité, est occasionnellement utilisée comme fourrage.

• Le tournesol est une plante mellifère importante et à floraison estivale.

• Les graines entières sont utilisées en oisellerie.



### Utilisations industrielles non-alimentaires

L'huile de tournesol peut être utilisée :

- comme agro-carburant pour les moteurs diesel,
- en cosmétique et en pharmacie,
- dans la fabrication de cierges, de peintures, de plastiques, de lubrifiants, d'encres, etc...

