

Atouts nutritionnels de l'huile d'olive

LE SECRET DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Parmi les différentes populations du globe, il est aujourd'hui reconnu que les habitants du pourtour méditerranéen vivent généralement plus vieux et en meilleure santé que dans le reste du monde. En effet, ces derniers souffrent généralement moins de pathologies cardiovasculaires et bénéficient d'un risque plus faible de certains cancers, ou encore de certaines maladies liées à l'âge comme la maladie d'Alzheimer.

Les chercheurs se sont penchés sur les raisons de cette résistance exceptionnelle et ont identifié, en premier lieu, les facteurs alimentaires, au premier rang desquels se situe la consommation d'huile d'olive.

UN PROFIL LIPIDIQUE ÉQUILIBRANT

La première caractéristique de l'huile d'olive, c'est son profil lipidique particulièrement riche en acides gras mono-insaturés, et notamment en acide oléique, le chef de file des oméga 9. Ces acides gras contribue à la diminution du risque cardio-vasculaire en régulant la cholestérolémie et l'hypertension artérielle.

Selon les recommandations nutritionnelles officielles, les acides gras mono-insaturés devraient constituer environ 60% de nos apports lipidiques, soit environ 20% de notre apport énergétique total (AET). Or les enquêtes de consommation montrent que cette classe d'acide gras ne représente que 10 à 13% de notre AET. Nos habitudes alimentaires modernes ont complètement déséquilibré nos apports lipidiques : nous consommons trop d'acides gras saturés, dans la majorité des produits manufacturés (graisse de palme...), et pas assez d'acides gras mono-insaturés, que nous retrouvons par exemple dans la volaille ou les végétaux. L'huile d'olive semble donc toute indiquée pour le rééquilibrage des apports en acides gras.

De plus, contrairement à certaines huiles riches en acides gras polyinsaturés, l'huile d'olive est particulièrement résistante à la chaleur, ce qui permet de l'utiliser pour la cuisson et même pour la friture, sans risquer de dénaturer ses propriétés nutritionnelles.

DES COMPOSÉS MINEURS À EFFET MAJEUR

L'huile d'olive extra vierge contient également certains composés mineurs qui contribuent grandement à son intérêt nutritionnel : de la vitamine E et des composés phénoliques. La vitamine E est une vitamine antioxydante lipophile qui protège les membranes de toutes les cellules de l'organisme contre l'oxydation. Elle est particulièrement importante dans la lutte contre les processus dégénératifs liés au vieillissement de l'organisme.

L'huile d'olive extra vierge contient également des composés phénoliques, des substances antioxydantes qui amélioreraient de nombreux paramètres physiologiques tels que la fonction d'agrégation plaquettaire, l'inflammation, les dommages oxydatifs ou encore les défenses antimicrobiennes.

UNE HUILE PROTECTRICE

L'huile d'olive a fait l'objet de nombreuses études cliniques et encore aujourd'hui les scientifiques continuent de prouver ses bienfaits dans de nombreux domaines.

MOINS DE FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

L'huile d'olive s'est d'abord fait remarquer pour son effet protecteur sur le système cardiovasculaire grâce à ses effets régulateurs sur le cholestérol, sur le stress oxydatif et sur la fonction endothéliale, des paramètres fortement impliqués dans le développement des pathologies cardiovasculaires.

Depuis de nombreuses années, nous savons que la consommation d'huile d'olive permet de réduire les taux sanguins de cholestérol total et de LDL-cholestérol, le « mauvais » cholestérol, incriminé dans la formation de la plaque d'athérome. Certaines études cliniques ont notamment montré une baisse significative du LDL-cholestérol après seulement une semaine de consommation d'huile d'olive.

MOINS DE PATHOLOGIES DÉGÉNÉRATIVES LIÉES À L'ÂGE

Si l'huile d'olive protège le système cardiovasculaire, ses bienfaits ne s'arrêtent pas là, puisque les études épidémiologiques indiquent que les peuples méditerranéens, qui sont de grands consommateurs d'huile d'olive, sont moins sujets à certains cancers (sein, colon et prostate) que les populations des pays d'Europe du nord. La consommation d'huile d'olive permettrait donc de vivre plus longtemps mais également dans de meilleures conditions puisqu'une équipe de chercheurs français vient de démontrer que les grands consommateurs d'huile d'olive souffraient moins de déficits cognitifs liés à l'âge que les petits consommateurs. Un effet protecteur contre la maladie d'Alzheimer a également été suggéré.

Enfin, pour profiter pleinement des bienfaits de l'huile d'olive, le plus tôt s'avère être le mieux, les études montrent en effet que les effets positifs de la consommation d'huile d'olive se ressentent dès la puberté, et ce tout au long de la vie.

Docteur Christian Recchia Secrétaire général du Comité Alimentation Santé à l'Institut du Cœur* * présidé par le Professeur Christian Cabrol