

[Santé](#)

## L'olive, un concentré de bienfaits pour ma santé



À l'apéritif, noire ou verte, farcies ou en tapenade, sous forme d'huile pour assaisonner les salades ou pour la cuisson de nos bons petits plats ... L'olive est un super aliment à déguster « à toutes les sauces » ! Ses intarissables vertus pour le cœur, le cerveau, les artères, la tension ou encore la peau, en font un formidable allié pour notre santé. Eloges de ce prodigieux « remède » qui n'est autre que le fruit de la nature...

*Par Magali Duqué*



## **Tout est bon dans l'olive !**

Tout dans « son ADN » tend à contribuer au bon fonctionnement de notre métabolisme. Ses propriétés sont aussi efficaces que multiples. Le Docteur Dereppe, cardiologue à Charleroi, nous aide à faire le point sur ses richesses qui, reconnues depuis des millénaires, ne cessent de nous surprendre et font l'objet de nouvelles études probantes ... qui la révèle aujourd'hui comme une alliée de choix pour le cœur et les artères !

### **En théorie**

Des nombreux scientifiques se sont penchés sur les propriétés protectrices de l'olive contre le mauvais cholestérol LDL (Low Density Lipoproteins), et plus précisément sur les précieuses vertus des polyphénols qu'elle renferme. L'hydroxytyrosol, par exemple, est un des polyphénols contenus dans l'olive. C'est le plus puissant antioxydant présent dans la nature (15 fois supérieur au thé vert !). Ses bienfaits diminuent le risque cardiovasculaire en luttant contre l'oxydation du LDL-cholestérol et par ce fait, vont limiter la formation de la masse graisseuse qui va se coller sur nos artères. Cette masse graisseuse est une des causes des AVC.



*L'olive fait partie intégrante du régime méditerranéen... et ce n'est pas un hasard si les habitants du bassin méditerranéen ont une espérance de vie plus élevée que leurs homologues européens.*

**L'étude PREDIMED publiée en 2013 menée sur 7447 personnes durant 4,8 ans a démontré que le régime méditerranéen avec de l'huile d'olive extra-vierge (hautement dosée en polyphénols) réduit l'incidence des événements cardiovasculaires majeurs.**

### **En pratique**

**Sous quelle forme, en quelle quantité et à quelle fréquence la consommer ?** La qualité fait toute la différence ! L'huile d'olive est excellente pour la santé pour autant qu'elle soit suffisamment dosée en polyphénols et riche en hydroxytyrosol. Il y a d'énormes différences entre l'huile d'olive vierge, extra

vierge et extra vierge non filtrée. C'est surtout l'huile d'olive trouble et hautement concentrée qui est intéressante pour le système cardiovasculaire mais on la retrouve plus difficilement dans les commerces. Préférez une huile cultivée sans pesticides et conditionnée dans une bouteille qui ne laisse pas passer la lumière.



Consommée à l'état brut, l'olive verte ou noire est aussi riche en bienfaits naturels (antioxydants, minéraux, calcium, magnésium,...). Sa forte teneur en vitamine E préserve la peau, lutte contre le vieillissement cellulaire et cutané tout en la protégeant contre les UV. Enfin, elles renforcent les défenses immunitaires, ce qui en fait un allié de taille contre les infections hivernales. Les olives noires contiennent moins d'huile que les vertes mais sont plus riches en fer. Les deux sont une excellente source de calcium, ainsi que d'acides gras oléiques (surtout) et linoléiques (oméga-6). Faible en calories, nous vous recommandons d'en consommer 7 par jour. Alors ? Aux herbes, au citron confit ou aux anchois ? À vous de choisir !

source

fifty and me magazine