

# L'huile d'olive est-elle vraiment bonne pour la santé ?

Plébiscitée par le régime crétois, l'huile d'olive possède des atouts santé indéniables. Néanmoins, il lui manque des constituants essentiels pour en faire votre seule et unique huile de table. Le point sur ses avantages et ses inconvénients.



De nombreuses études concernant l'observation des habitudes alimentaires dans les régions méditerranéennes (Grèce, Italie, sud de la France...) ont permis de constater les effets bénéfiques de l'huile d'olive sur la santé.

## Une diminution des risques de maladies cardiovasculaires

L'huile d'olive est composée en majorité d'acides gras mono et polyinsaturés. Ceux-ci jouent un rôle important dans la prévention du risque d'infarctus du myocarde par exemple ou des maladies coronariennes. Il est encore plus vrai que la consommation d'huile d'olive semble améliorer les facteurs liés aux maladies cardiovasculaires. En effet, elle diminue dans le sang le taux de glucose ou de cholestérol (surtout le LDL appelé aussi mauvais cholestérol). Elle possède également un effet anti-coagulant et permet donc de mieux contrôler la tension artérielle.

## Une prévention contre les cancers

L'huile d'olive est souvent perçue comme une arme contre les cancers. Effectivement, ses propriétés antioxydantes (vitamine E, C et polyphénols)

anticipent le vieillissement des cellules. Plus concrètement, l'huile d'olive apporte de l'oxygène aux cellules du corps. Celui-ci permet de lutter contre les radicaux libres qui sont responsables de maladies, dont certains cancers (sein, prostate, côlon ou endomètre).

## **L'huile d'olive : des défauts de composition**

Malgré ses qualités manifestes, l'huile d'olive n'est pas parfaite. Côté défauts, on pense à son faible taux d'oméga-3, mais aussi à sa composition trop riche en acides gras.

On sait aujourd'hui que l'acide alpha-linoléique (oméga 3) est consommé de manière insuffisante dans la population française. Or l'huile d'olive n'en contient qu'une infime partie. Il est donc important de varier les huiles au quotidien. Pour un assainissement santé, pensez à mélanger l'huile d'olive et l'huile de colza.

## **Trop d'acides gras saturés**

Si l'huile d'olive est riche en acide gras monoinsaturé (oméga 9) et en acide linoléique (oméga 6), elle se compose aussi d'acides gras saturés (acides gras mauvais pour la santé). Mais rien de dramatique lorsque l'on considère que ce taux est largement inférieur à celui présent dans la margarine végétale (46 %) ou dans le beurre (68 %). Encore une fois, il est essentiel de varier les huiles et de favoriser, par exemple, les huiles de noix, de colza ou de soja (plus riches en oméga 3) pour l'assainissement des légumes.

## **Bien choisir son huile d'olive santé**

Même s'il est préférable de diversifier votre consommation d'huile, l'huile d'olive reste intéressante au quotidien. En plus, elle se conserve facilement et elle peut être utilisée à froid comme à chaud (sauf pour la friture).

## **Une huile d'olive extra-vierge**

Devant le rayon de votre supermarché, optez pour une huile d'olive extra-vierge avec une première pression à froid. Il s'agit alors d'un pur jus de fruit avec un taux d'acidité très réduit. Dans tous les cas, évitez les huiles d'olive raffinées et chauffées car elles ont subi des modifications et ont perdu de leurs nutriments.

## **À lire**

- *L'olivier, trésor de santé*, Maria Bardoulat, éd. Alpen.
- *L'huile d'olive, saveurs et vertus*, Armelle Darondel, éd. Grancher.
- *La magie de l'huile d'olive*, Christian Etienne, éd. Édisud.

## **Sources :**

- Etude de Lyon, "Mediterranean alpha-linolenic acid-rich diet in secondary prevention of coronary heart disease" , De Lorgeril M., Renaud S. et al., *The Lancet*, 1994.
- ", De Lorgeril M. et al., *Circulation*, 1999.
- "Coronary heart disease in seven countries", Keys A., *Circulation*, 1970.
- "Mediterranean diet and health biological importance of olive oil", La Lastra C. et al., *Current Pharmaceutical Design*, juillet 2001.

source

santemagazine