

Huilez votre santé avec les trésors de l'olive

Tout est bon dans l'olive et l'huile d'olive :

C'est un aliment, un médicament, un cosmétique – comme le disent excellemment mes amis Raphaël et Babeth Colicci du comité éditorial de la belle revue "Fruits Oubliés, relais pour le maintien de la diversité fruitière" [1].

Hippocrate 500 ans avant J.C. le savait déjà. Les peuples méditerranéens en consomment jusqu'à 30 litres par an et par personne. Et nous ne connaissons pas encore la totalité des 230 composés de l'huile d'olive. Ce qui est sûr c'est que les olives et leurs huiles sont excellentes pour la santé et en particulier pour notre cerveau.

Natures, les olives gagnent à être dessalées avant consommation - pour le goût, mais aussi pour le cœur et les reins en cas d'hypertension.

Pour les huiles, un seul choix évidemment, les huiles vierges extra ou mieux vierges et issues de l'agriculture biologique. Ne jamais consommer les huiles industrielles extraites à chaud avec des solvants et issues d'olives traitées à outrance avec des produits chimiques.

Attention de ne pas les faire chauffer, bien qu'elles supportent une température de 180°C, mais jamais à plus de 210°C où elles deviennent cancérigènes. Si l'huile chauffée fume, il faut la jeter.

Choisir les huiles de terroir, à fortes typicité comme le précise Raphaël, en connaissant la récolte et la trituration des fruités verts (olives ramassées non mures, aux arômes d'herbes, artichaut..) ou des fruités mûrs (olives mures aux arômes de fruits compotés..)

Au petit centre d'Oléothérapie [2] de Raphaël et Babeth, rien n'est gaspillé. Quand on presse les olives, on obtient 10 à 20 % d'huile, 30 % de "grignons" qui sont des déchets solides et 50 % des déchets liquides nommés "margines". Cette eau contient sels minéraux, vitamines et polyphénols.

En préservant le tout, y compris les noyaux, les feuilles et les fleurs, on obtient le "Totum d'olive". Et voilà ce qu'ils en font : une gamme de produits cosmétiques bio et de compléments alimentaires pour la remise en forme.

L'huile d'olive protège votre cœur et vos os

Dès 1980 aux USA, les chercheurs ont démontré que l'acide oléique (56 à 83% de concentration dans l'huile) et la vitamine E (3 à 30mg/100ml), pouvaient réduire la

première cause de mortalité, les maladies cardio-vasculaires, grâce à l'alimentation méditerranéenne, à laquelle il faut ajouter un verre de bon vin en fin de repas.

Quant à l'acide linoléique (acide gras essentiel oméga 6), il est dans l'huile d'olive à la même concentration que dans le lait de la maman (3,5 à 20%), c'est dire que l'enfant dès son sevrage du sein maternel, peut en consommer mélangée à sa soupe.

L'étude "Prédimed" publiée dans le New England Journal of Médecine en 2013 a montré son efficacité dans la prévention primaire des maladies cardiovasculaires [3]. Mais attention, il faut y associer une activité physique au moins deux fois par semaine et éviter le surpoids lié à la consommation excessive de sucres raffinés et de produits laitiers. Nous en consommons en trop grande quantité, en particulier le lactose des produits laitiers qui aux sucres ajoutés se stockent dans notre corps dans le foie d'abord, responsables de la plus fréquente pathologie hépatique chez l'humain, la stéatose hépatique, ou foie gras responsable d'une grande fatigue.

Evidemment les sucres se stockent aussi énormément dans les tissus gras, sous la peau, dans les glandes mammaires des femmes et autour de la prostate des hommes, augmentant ainsi les risques de cancer du sein et de la prostate. Le surpoids dû aux sucres en excès est cancérigène, c'est désormais démontré.

A la place du beurre au petit déjeuner, mieux vaut tartiner donc avec de l'huile d'olive, que vous aurez congelée la veille, la digestibilité est bien meilleure. L'huile d'olive est de fait le plus digestible des corps gras.

De même l'acide oléique est le meilleur transporteur du calcium vers l'os pour éviter l'ostéoporose. L'Olive contient 120 mg de calcium pour 100g, soit autant que le lait de vache. La différence est que le calcium végétal peut être absorbé par le tube digestif jusqu'à 75 % alors que l'absorption du calcium animal ne dépasse pas 30 %... sauf en cas de porosité intestinale, où il devient source de nombreux problèmes de santé. L'Olive contient aussi presque autant de vitamine A (1000 UI pour 100 g) - nécessaire à notre rétine - que le beurre 1700 UI/100g et beaucoup plus que le lait de vache 25 UI/100g ou même de chèvres 70 UI/100g .

D'autres trésors de santé moins connus [4]

Il y a mieux encore, avec les polyphénols, en particulier deux puissants anti-oxydants : le Tyrosol et l'Hydroxytyrosol. Ils nous permettent de lutter contre l'oxydation, c'est à dire le vieillissement des ans, l'inflammation chronique inconsciente qui nous fragilise avec tous les stress de civilisation qui atteignent le cœur, les articulations, le squelette, la peau, le cerveau, les glandes hormonales... Bref qui peuvent être responsables autant de maladies auto-immunes de longue durée que de cancers.

Le Tyrosol est un bioflavonol, qui agit sur le système circulatoire, réduisant la viscosité du sang et donc améliorant la microcirculation dans les tous petits

vaisseaux, les capillaires du cerveau, ce qui aide la mémoire et peut réduire l'insomnie.

L'Hydroxytyrosol renforce les effets de l'acide oléique, réduit le taux de cholestérol total, fluidifie le sang autant que l'aspirine sans en avoir les effets secondaires (risques hémorragiques). Il traverse la barrière entre le sang et le cerveau, et permet ainsi d'inhiber l'agrégation des protéines Tau, conséquences de la dégénérescence des neurones, bien connues des spécialistes de l'Alzheimer.

L'Oléocanthal (ester de Tyrosol pour les spécialistes) associé aux deux précédents est capable de réduire les marqueurs de l'inflammation. Il est aussi capable de tuer des cellules cancéreuses sélectivement in vitro comme l'ont démontré en 2015 des chercheurs de l'Université de l'université Rutgers et du Hunter College de la City University de New York dans la revue *Molecular & Cellular Oncology*. Les auteurs concluent "nous avons besoin de plus d'études animales et puis d'essais humains".

A ces effets cytotoxiques, apoptotiques disent les spécialistes, les chercheurs ont ajouté en les démontrant in vitro des effets anti-angiogéniques, c'est dire qu'ils ont une activité anti-facteurs de croissance [5]. C'est ce que l'on retrouve dans les bonnes huiles d'olive avec un anti-facteur de croissance dit "Herceptin like", l'Herceptin, anticorps monoclonal bien connu des cancérologues que nous prescrivons de plus en plus souvent associé à la chimiothérapie pour traiter au moins 30 % des cas de femmes atteintes de cancer du sein.

Par ailleurs, toutes ces molécules de l'huile d'olive, très bio-disponibles, fluidifient la sécrétion biliaire, soulagent le pancréas de son action hypoglycémiant par la sécrétion de l'insuline. Un diabète débutant peut être ainsi stoppé, évidemment en supprimant simultanément sucres, pains blancs et produits laitiers tels que le recommande le plan national de nutrition santé (PNNS), mais pas le verre de vin rouge à la fin de chaque repas.

Quant aux olives, la noire plus mûre est mieux pourvue que la verte (2 fois plus d'hydroxytyrosol) et que l'huile (10 fois plus).

Et les fleurs d'olivier, ne les gaspillez pas !

Fin avril quand la température ambiante atteint 18°C, des milliers de fleurs éclosent dans les oliviers. Seule une sur 20 en moyenne deviendra une olive. Les fleurs vont garnir le sol d'un tapis blanc. Un drap, une bâche peuvent récupérer les magnifiques fleurs bien ciselées. Séchées à l'ombre dans des bocaux bien hermétiques elles permettront d'excellents tisanes ou décoctions. Le Dr Bach en a fait un élixir floral, un extrait liquide préparé avec infusion solaire de fleurs, et a mis en évidence des propriétés énergétiques, actives sur nos émotions.

Choisissez les olives et les huiles selon vos goûts : "le fruité"

Pour l'association française interprofessionnelle de l'olive (AFIDOL), les arômes du

fruité vert sont dominés par les sensations herbacées : artichaut cru et divers fruits verts. Le piquant de l'huile témoigne de la fraîcheur des olives.

Le fruité mûr, provient des olives récoltées tardivement. Les arômes rappellent l'amande, la prune, les fruits exotiques, les fruits rouges.

Le fruité noir a des notes de cacao, de champignon, de vanille, de fruits confits.

Les meilleures huiles d'Olive

Nous en avons sélectionné trois, évidemment BIO, deux en France et une au Maroc. Les oliviers grandissent sur des terroirs difficiles : dans les Hautes Corbières, sur les Terrasses du Larzac et sur les contreforts de l'Atlas. Dans ces trois sites les oliviers souffrent du froid ou de la chaleur. Ces "souffrances" imposées, obligent l'arbre à se protéger, s'immuniser en fabricant dans ses fruits et ses feuilles le maximum d'antioxydants qui ne sont autres que les polyphénols.

Dans les Hautes Corbières, à 500 mètres d'altitude, chez Frank et Lydie Poirier, au Moulin à Huile d'Albières (11 330). La fabrication est à l'ancienne, les olives sont broyées sur grosses meules en pierre tournant lentement et l'huile est obtenue par première pression à froid non filtrée pour conserver tous ses bienfaits. L'huile chargée en polyphénols a un goût exquis.

Sur les Terrasses du Larzac, à 400 mètres d'altitude, dans une nature aride, faite d'anciennes carrières, poussent des oliviers dont les racines se faufilent entre les pierres. Ils fabriquent l'huile Romaine, l'Omphacine comme complément alimentaire naturel et pour les soins du visage et du corps.

Dans les contreforts de l'Atlas, nous avons pu voir et mesurer la souffrance des oliviers qui prennent 50°C sur leur tête deux à trois mois par an. Aussi logiquement les concentrations en polyphénols peuvent atteindre 25 à 30 fois plus d'hydroxytyrosol que dans les huiles banales du commerce. Olivie plus 30X est utilisée dans les salades en complément naturel et comme crème de visage éclaircissante.

Olivie Riche hyperconcentré en Polyphénols (hydroxytyrosol et oléocanthal), sous forme de gélules à raison d'une à 6 gélules par jour pendant deux mois, a montré un rôle anti-inflammatoire naturel, notamment dans les pathologies arthritiques. J'ai pu le vérifier moi-même chez de nombreux patients sans avoir besoin d'une étude randomisée car ces malades ont pu eux-mêmes d'abord réduire puis arrêter les médicaments classiques. Une publication récente le confirme [6]. Vous trouverez Olivie Riche chez www.medicatrix.be.

Les utiliser au quotidien, pour votre santé

Contre le cancer - pas seulement du sein et de la prostate

En dehors des études in vitro, on trouve diverses études publiées dans le très sérieux

The Archives of Internal Medicine [7] qui montrent que les femmes consommant une quantité élevée d'huile d'olive (dans toutes leurs salades chaque jour) ont un risque moins élevé de cancer du sein. De plus des chercheurs de l'Université d'Oxford ont montré que l'huile d'olive réduirait la croissance des cellules cancéreuses intestinales [8] et que le bêta-sitostérol empêcherait la formation de cellules cancéreuses dans la prostate.

Pour la peau

En vieillissant, l'épiderme est aminci, fragilisé avec une peau sèche, rugueuse et écaillée. La cicatrisation en cas de plaie est ralentie, et on observe plus de décollements cutanés et la formation de bulles. Les rides sont le résultat de la diminution du tissu élastique et adipeux trop fin, et la réduction d'épaisseur des vaisseaux a pour conséquence une pâleur cutanée. Les glandes de la sueur se raréfient, d'où moins de transpiration et d'évacuation des produits toxiques. Des boissons abondantes, - n'attendez jamais d'avoir soif -, sont alors absolument nécessaires, à raison de 2 litres minimum par jour comprenant des jus de fruits et légumes obtenus par extracteurs de jus ou mastication abondante et un verre de vin à la fin de chaque repas. Les applications fines et douces de fines couches de ces huiles d'olive nourrissent la peau, en particulier sur les zones de souffrances telles que le psoriasis.

Pour le tube digestif

Laxatif doux, ces huiles réduisent les risques de stockage de gras dans le foie et la formation de cholestérol par le foie.

Pour les rhumatismes

Il est recommandé d'éviter tous les traitements anti-inflammatoires, antalgiques ou de réaliser un plan de réduction progressif sur 3 à 4 mois des médicaments "recommandés" sur de longues périodes. On les remplacera à la fois par un changement des habitudes alimentaires (80% de végétaux frais et orientation méditerranéenne, très peu cuits) et la consommation de ces produits issus des oliviers qui ont fait leur preuve depuis bien longtemps.

Pour le cerveau

Nos neurones ont besoin de myéline, cette substance grasseuse qui entoure les filaments nerveux et permet le passage de l'influx nerveux. Elle est composée de 70 % de lipides (cholestérol – dans le jaune d'œuf liquide des poules Bio et les huitres qui apportent des stérols lesquels font baisser les excès de cholestérol -, phospholipides et glycolipides) et 30 % de protéines. Elle accroît considérablement la vitesse de conduction. Sans myéline, la moelle épinière devrait posséder un diamètre

de plusieurs mètres pour que les vitesses de conduction y soient conservées.

Michel Jouvet [9], grand spécialiste des rêves et des songes affirme « A Lausanne, les chercheurs ont lancé l'Human Brain Project qui fédère 256 laboratoires européens. Il conclue « Il prendra trois mille ans et 3 milliards de dollars juste pour modéliser une portion de cerveau de la taille.. d'une olive ».

Autant ne pas attendre pour consommer ces huiles, trésors de santé [10]. C'est aussi le soin traditionnel et biblique rapporté par le seul évangéliste médecin, Luc (10,34) quand le bon Samaritain soigne les plaies du blessé avec l'huile et le vin aromatisé.

Professeur Henri Joyeux