

L'huile d'olive, un aliment aux pouvoirs antioxydants

L'intérêt porté aux bénéfices des antioxydants s'est considérablement accru ces dernières années. Que sont ces molécules présentes dans **l'huile d'olive**, gages de longévité et de vitalité pour le corps ? Leur réputation est-elle à la hauteur de leurs bienfaits ? **Tramier** vous dit tout sur les vertus nutritionnelles des antioxydants.



▪ Les antioxydants, un rôle protecteur majeur

Les antioxydants jouent un rôle de protection du corps contre les radicaux libres. Ces molécules dérivées de l'oxygène, et fabriquées par l'organisme, s'attaquent particulièrement aux acides gras et à l'information génétique (ADN) des membranes cellulaires. Cette réaction est appelée « stress oxydatif ».

La présence en excès de radicaux libres accélère le vieillissement des cellules et favorise le développement de certaines maladies (cardiovasculaires, dégénératives...).

▪ Comment limiter le stress oxydatif ?

La présence des radicaux libres est influencée par plusieurs facteurs extérieurs :

- la respiration, la digestion ;
- l'alimentation déséquilibrée (excès d'alcool, manque de fruits et légumes...) et les modes de vie inadaptés (sédentarité, tabagisme, stress chronique, manque de sommeil) ;
- l'exposition prolongée au soleil et/ou à la pollution ;
- les maladies et les infections.

Avec le temps, ces différents facteurs peuvent rompre l'équilibre entre les radicaux libres et les antioxydants favorisant ainsi le stress oxydatif.

C'est pourquoi, il est judicieux de veiller à intégrer dans ses menus une variété d'aliments riches en antioxydants, reconnus pour leur action de protection des cellules contre ce processus.

▪ **L'huile d'olive, une source naturelle d'antioxydants**

Les antioxydants regroupent un grand nombre de molécules très diverses. Naturellement présents dans les aliments, ces composants sont répartis en 3 familles principales :

- *les vitamines (C, E, bêta-carotène) contenus dans les fruits, les légumes, les fruits à coque et les huiles végétales ;*
- *les minéraux (zinc, sélénium, manganèse) présents notamment dans les fruits, les légumes, les produits céréaliers, les graines, les noix et les fruits de mer ;*
- *les polyphénols (flavonoïdes, acides phénoliques), une grande famille de plus de 8000 molécules différentes (thé, vin rouge, fruits et légumes colorés, graines, fruits à coque, **huile d'olive**, chocolat...).*



L'huile d'olive est particulièrement riche en antioxydants tels que :

- **La vitamine E.** Présente dans les **olives et l'huile d'olive**, la vitamine E est un puissant antioxydant. La vitamine E protège les membranes cellulaires contre le stress oxydatif et en particulier les globules rouges.

- **Les polyphénols.** L'**huile d'olive vierge** contient également une quantité importante de composés phénoliques à forte activité antioxydante dont les principaux sont l'hydroxytyrosol et l'oléuropéine. Les polyphénols sont également reconnus pour leurs fonctions biologiques et anti-inflammatoires dans l'organisme.

Qu'en est-il des autres huiles végétales ?

- L'**huile de pépins de raisin** contient des taux élevés de polyphénols de la famille des procyanidines. Ces tanins ont plusieurs propriétés (couleur, goût, amertume) et jouent également un rôle d'antioxydant puissant.
- L'**huile de colza** quant à elle, est riche en vitamine E et en polyphénols.



L'huile d'olive, un mécanisme unique

Le saviez-vous ? La richesse si particulière en antioxydants de l'**huile d'olive** provient de son mode de culture. En effet, l'**olive** étant exposée à l'air, cela l'oblige à se défendre de l'oxygène et à synthétiser une plus grande quantité de substances antioxydantes, qui se retrouvent ensuite dans l'huile extraite à partir de l'**olive**.

Aussi, les propriétés antioxydantes de l'huile d'olive peuvent varier selon certains critères : degré de maturité des olives, climat, qualité du sol, procédés d'extraction, conditions de conservation de l'huile...

Compte tenu de leur potentiel préventif face aux maladies chroniques, au vieillissement et à l'espérance de vie, un intérêt croissant doit aujourd'hui être porté à l'étude des antioxydants naturellement présents dans les aliments. L'**huile d'olive**, grâce à sa teneur élevée en antioxydants, constitue un aliment de base à privilégier dans le régime alimentaire moderne.

Nutritionniste Tramier, Mars 2016.

Sources :

- Pérez-Jiménez J., Fezeu L., Touvier M., Arnault N., Manach C., Hercberg S., Galan P., Scalbert A., 2011. Dietary intake of 337 polyphenols in French adults. *Am J Clin Nutr.* 93, 1220-1228.
- Conseil oléicole International (COI).
https://www.internationaloliveoil.org/estaticos/view/89-the-antioxidant-properties-of-the-olive-oil?lang=fr_FR
- Ollivier, D. et coll. Analyse de la fraction phénoliques des huiles d'olive vierges Annales des falsifications, de l'expertise chimique et toxicologique, 2^e Semestre 2004-N°965-pp.169-196.
- Perez-Jimenez, J. International conference on the healthy effect of virgin olive oil. Consensus report, Jaen (Spain) 2004.
- Régis, J. ; Joffre, F. ; Fine, F. Impact de la trituration et du raffinage sur la teneur en micronutriments des huiles végétales de colza, soja et tournesol. *OCL* 2016, 23(3) D302.