

Les **bienfaits** de l'huile d'olive

✉ Elena León Carralafuente

Aussi séduisant que peut sembler le régime méditerranéen, la simple mention du mot 'régime' peut provoquer une réaction négative chez certains. Les régimes sont associés au sacrifice, au plaisir interdit et à la maladie. Pourtant, le régime méditerranéen est une combinaison saine et variée d'aliments. De plus, tout en étant savoureux et appétissant, un régime méditerranéen bien suivi permet de prévenir un certain nombre de conditions.

Les régimes alimentaires typiques des communautés méditerranéennes sont composés de fruits et légumes frais, de légumes secs et de céréales, de poisson ainsi que de viande et de produits laitiers. Tous ces ingrédients sont préparés et consommés avec de l'huile d'olive. Dans cet article, Elena León Carralafuente se penche sur les bienfaits de l'huile d'olive pour les personnes atteintes de diabète, mais également pour tous.



Un certain nombre d'études ont montré que les taux de décès dus à des maladies cardiovasculaires (MCV) étaient plus bas dans les pays méditerranéens qu'ailleurs. Cela s'explique fondamentalement par la qualité du contenu lipidique des régimes traditionnels de la Méditerranée. En effet, les habitants de cette région bénéficient d'une plus longue espérance de vie que leurs contemporains d'Europe du nord. Toutefois, il semble que les qualités de ces graisses pourraient avoir un impact sur d'autres conditions affectant l'espérance de vie, comme le cancer.

Entre 30 et 40 % de l'apport en calories du régime méditerranéen provient des graisses dont plus de la moitié sont des acides gras mono-insaturés qui proviennent de la consommation d'huile d'olive. L'huile d'olive est utilisée à la place des graisses saturées habituellement consommées dans les autres régions occidentales. Le contenu et la répartition des graisses dans les régimes alimentaires sont des facteurs fondamentaux du développement de dégâts

cardiovasculaires. Ceci est donc particulièrement important pour les personnes atteintes de diabète, puisque les MCV sont la principale cause de décès prématuré de cette condition.

Huile d'olive et cholestérol sanguin

Les huiles végétales comme l'huile de noix de coco ou l'huile de palme contiennent des acides aminés saturés, semblables à ceux d'origine laitière comme le beurre par exemple. L'huile d'olive, par contre, est riche en acides gras mono-insaturés (plus de 79 %) – principalement l'acide oléique. Celui-ci est responsable des bienfaits cardiovasculaires de l'huile d'olive. Des taux élevés de cholestérol associés à la présence de β -lipoprotéines (LDL) dans le sang constituent un facteur de risque important des maladies cardiaques. Remplacer les graisses saturées par des graisses mono-insaturées réduit le cholestérol LDL, réduisant ainsi le risque cardiovasculaire.

La qualité des graisses dans l'alimentation a une influence sur le risque de MCV et de cancer.

En même temps, la concentration de cholestérol HDL (parfois désigné comme le 'bon' cholestérol) protège le coeur des maladies cardiaques. Le troisième facteur lipidique lié au risque cardiovasculaire est le taux élevé de triglycérides. Dans le flux sanguin, celles-ci rendent les particules LDL plus petites et plus denses, ce qui leur permet d'endommager plus facilement les parois des artères.



Le taux de cholestérol HDL dans le sang est augmenté par la consommation d'huile d'olive, le cholestérol étant ramené vers le foie pour être traité sans se déposer sur les parois des artères, réduisant ainsi le risque de maladie cardiaque. Lorsque la consommation d'hydrates de carbones est remplacée par des graisses mono-insaturées, le taux de triglycérides dans le sang chute. Ceci entraîne une augmentation de la taille des particules de cholestérol LDL, ce qui limite également le risque cardiovasculaire.

Les autres bienfaits de l'huile d'olive

Néanmoins, tous les effets bénéfiques de la consommation d'huile d'olive ne sont pas dus à l'acide oléique, et ils ne sont pas tous liés au métabolisme des graisses et au coeur. D'autres composants secondaires de l'huile d'olive ont des effets bénéfiques sur la santé :

- ◆ les tocophérols, comme la vitamine E, sont des anti-toxines qui jouent un rôle important dans la réduction du risque cardiovasculaire
- ◆ les phénols, des vitamines hydrosolubles présentes dans l'huile d'olive, ont un effet inhibiteur sur un enzyme impliqué dans le développement du cancer ; ils sont également anti-inflammatoires
- ◆ les composés aromatiques donnent à l'huile d'olive des effets anti-microbiens
- ◆ les hydrates de carbones, comme le squalène, jouent un rôle protecteur dans le développement des tumeurs.

Les stérols sont des substances ayant des effets bénéfiques sur le contrôle des taux de cholestérol sanguin. Ils réduisent à la fois les taux de cholestérol total et de LDL. Des quantités suffisantes de stérols sont présentes dans l'huile d'olive pour >>



© mauritius

apporter ces effets bénéfiques. Un des stéroïdes (le beta-sitostérol) semblerait également avoir des effets bénéfiques sur les cancers du colon, du sein et de l'estomac.

La consommation d'huile d'olive réduit le risque de maladie cardiaque en augmentant le cholestérol HDL et en réduisant le cholestérol LDL.

Cuisiner à l'huile d'olive

Les huiles sont généralement modifiées pendant la cuisson. Si la température de l'huile dépasse le point d'ébullition, des composés potentiellement toxiques sont produits. L'huile d'olive, qui a un point d'ébullition plus élevé que les huiles de tournesol ou de maïs, est plus résistante dans la production de ces composés toxiques. Le mélange de plusieurs types d'huile n'est pas recommandé pour frire des aliments. Le point d'ébullition plus élevé de

l'huile d'olive pourrait par exemple faire brûler l'huile de tournesol.

Thérapie nutritionnelle

Le principal objectif de la thérapie nutritionnelle chez les personnes atteintes de diabète est de les aider à atteindre des taux de glycémie moyens aussi proches que possible de la normale. Les objectifs suivants sont néanmoins tout aussi importants : atteindre des taux de lipides sanguins aussi proches que possible des taux optimaux ; contrôler ou réduire la pression artérielle ; atteindre et maintenir un poids raisonnable.

Plusieurs études démontrent que la consommation de graisses mono-insaturées présentes dans l'huile d'olive permet de contrôler les taux de lipides sanguins. Certaines études indiquent également qu'elle aide les personnes atteintes de diabète à contrôler leur pression artérielle, à maintenir un poids raisonnable et à atteindre des taux de glycémie proches de ceux d'une personne non atteinte de la condition.

La plupart des autorités nutritionnelles recommandent de limiter la consommation de graisses saturées à moins de 10 % de l'apport calorique quotidien, tandis que 10 % des calories quotidiennes devraient être constituées de graisses poly-insaturées et entre 10 et 20 % de protéines. Le reste de l'apport en calories devrait provenir des hydrates de carbone et des graisses mono-insaturées. Les proportions de ces composants peuvent être décidées par la personne atteinte de diabète, selon ses habitudes et ses envies, et selon ses progrès par rapport aux objectifs de son traitement.

Si, malgré ces mesures, les taux de cholestérol souhaités ne sont pas atteints, les graisses saturées devraient être réduites à moins de 7 %, en augmentant davantage la consommation de graisses mono-insaturées. Si les taux de triglycérides sont plus élevés que souhaité, il est conseillé de réduire la consommation d'hydrates de carbone facilement absorbés, les graisses mono-insaturées pouvant être utilisées pour ajouter des calories si la personne n'est pas en surpoids. Le moyen le plus simple, le plus rapide et le plus efficace pour augmenter la consommation d'acides gras mono-insaturés est de consommer de l'huile d'olive.

✉ Elena León Carralafuente

Elena León Carralafuente est
Educatrice en diabète auprès du CEP
Hermanos Sangro, Madrid, Espagne.
Elle collabore régulièrement au
magazine *Diabetes*, publié par la
Sociedad Española de Diabetes.