

Les bienfaits de l'huile d'olive

Publié le 17/08/2016

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



C'est dans les années soixante, au terme d'une grande enquête de santé publique sur les différents modes d'alimentation en Europe que les bienfaits de l'huile d'olive ont été évoqués. En effet, les conclusions de cette enquête furent édifiantes: les habitants de la Crète présentaient une espérance de vie nettement supérieure à celle des pays d'Europe du Nord, due à une incroyable protection contre les maladies cardio-vasculaires et, cela, grâce à une nourriture très équilibrée en divers éléments. Le régime Crétois, car c'est ainsi qu'on l'a nommé, n'est pas un régime « minceur » mais simplement une alimentation parfaitement saine où l'huile d'olive tient une place prépondérante.

L'huile d'olive est considérée comme un véritable "aliment santé" par sa richesse en acides gras mono-insaturés, en vitamine E et en polyphénols.

Les bienfaits de l'huile d'olive pour la santé ont véritablement été reconnus par l'union européenne depuis juillet 2012. En effet, l'huile d'olive peut revendiquer plusieurs allégations de santé.

Tout d'abord **les polyphénols** qu'elle contient sont des substances biodisponibles et hautement bioactives, leur conférant de multiples bienfaits sur la santé humaine. Ils **contribuent notamment à la protection des lipides dans le sang face aux dommages oxydants** leur permettant de se défendre contre les radicaux libres qui agressent les cellules.

La forte quantité de **vitamine E** qu'elle contient participe également à la protection des cellules face aux dommages oxydants.

L'huile d'olive contient aussi une **quantité très élevée d'acides gras mono-insaturés** qui représentent 80% de son contenu en lipides. Une alimentation riche en acides gras mono-insaturés est liée à une diminution du risque de maladies cardio-vasculaires*.

**Martinez-Gonzales MA, ernandez-Jarne E et al., 2002, Eur J Nutr ; LM54) :153-60.*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

5 recettes originales de salades pour l'été

07/05/2019

5 minutes de lecture

Incontournables de l'été, les salades nous apportent fraîcheur et légèreté. Faites le plein d'idées pour varier les plaisirs avec nos recettes originales et savoureuses !

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Oméga 3 ,

Les acides gras polyinsaturés

10/05/2019

2 minutes de lecture

Certains acides gras polyinsaturés sont indispensables à l'organisme et doivent impérativement être consommés via l'alimentation.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

Alliez plaisir et santé pour assaisonner vos salades !

16/05/2019

3 minutes de lecture

Élément incontournable de nos recettes de salades estivales, la vinaigrette, lorsqu'elle est bien composée, peut également être une véritable alliée santé. Quels huiles et ingrédients choisir pour des associations saines et savoureuses ? Découvrez tous nos conseils et nos recettes phares pour cet été.

[Lire la suite](#)