



La Lettre du Professeur JOYEUX

cancérologue, spécialiste de la nutrition, professeur de médecine et chirurgien des hôpitaux



La Lettre du Professeur Joyeux est un service d'information indépendant sur la santé, spécialisé dans la prévention des maladies auprès du grand public et des familles.

Rendez-vous ici pour vous inscrire gratuitement (vous pouvez vous [désinscrire en vous rendant ici](#)).

L'huile la plus puissante pour votre santé

Chers amis de la santé,

Quand j'étais petit, avec mes frères et sœurs nous accompagnions certains dimanches notre père, originaire des Cévennes, près d'Uzès dans le Gard, pour récupérer l'huile d'olive destinée à la famille. Elle avait une belle couleur verte, et quand elle s'écoulait sur la salade ou les asperges jusqu'à la dernière goutte d'or fluide, il nous la faisait sentir et en régalaient son palais des saveurs. Il ne savait pas tous les bienfaits de l'huile d'olive pour la santé de chacun.

J'axerai mon propos sur ces trésors que sont les polyphénols découverts grâce aux progrès des techniques analytiques de dosage des différents composants d'une huile d'olive. Ils permettent de connaître et sélectionner les meilleures qualités en fonction des méthodes d'extraction, des modes de culture et de leur géographie. Nous ne sommes plus 3000 ans avant notre ère !

L'huile d'olive est d'une manière générale, la source principale de l'apport lipidique dans l'Alimentation méditerranéenne [1], associée au fromage de chèvres et/ou de brebis. En voici les preuves destinées aussi bien aux spécialistes qu'à vous tous qui voulaient savoir ce qu'il y a de bon et d'utile pour la santé dans l'huile d'olive.

Invité par mon collègue de Fès, le Doyen de la Faculté des Sciences, le Professeur Benlemlih, à préfacer son excellent livre scientifique [2] sur le sujet, j'ai tenu à voir moi-même des oliveraies dans une zone rocailleuse et rude de l'Atlas Marocain.

L'olivier doit souffrir pour donner le meilleur de lui-même. La chaleur et l'aridité extrêmes (52°C), le sol rocailleux qui empêche de prendre racine : ce sont les conditions optimales de panique et de souffrance pour l'olivier. À l'heure du coucher du soleil, après une journée torride, l'olive est son niveau maximal de stress et prend sa couleur vert-rouge-violacé. C'est là qu'elle se gorge de polyphénols, de puissants antioxydants pour votre corps.

C'est dans ces conditions qu'est produite l'huile « *Olivie Plus 30x* », une des meilleures huiles d'olive pour la santé. Vu ses qualités (et son prix), je la considère plutôt comme un élixir. Il ne s'agit pas d'une huile de bidon dont vous arroserez généreusement vos plats. Elle est produite dans des conditions très difficiles, donc les rendements sont faibles, mais la qualité est exceptionnelle. Cela explique son prix - *Olivie Plus 30x* n'est malheureusement pas à la portée de toutes les bourses.

J'admire le travail de son producteur. Il a d'ailleurs créé des gélules de cette huile

sous forme concentrée : *Olivie Forte* et *Olivie Riche*. Je vais souvent citer ces trois produits en exemple dans cette lettre, d'autant qu'ils ont fait l'objet de nombreuses études. Mais je tiens à souligner que je ne reçois aucune commission et que je n'ai aucun accord avec le producteur. **Ma priorité est de vous faire découvrir ce qu'il y a de meilleur pour votre santé.** Et à ma connaissance, « *Olivie Plus 30x* » est la meilleure huile d'olive pour la santé.

Il s'agit d'une huile puissante en goût, à forte teneur en polyphénols dont les taux ont été comparés à ceux des huiles issues des pays du pourtour de la Méditerranée : l'Italie, l'Espagne, la Grèce, la France et la Tunisie.

L'huile d'olive est, d'une manière générale, la source principale de l'apport lipidique dans l'alimentation méditerranéenne [3], associée au fromage de chèvre et/ou de brebis. En voici les preuves destinées aussi bien aux spécialistes qu'à vous tous qui voulez savoir ce qu'il y a de bon et d'utile pour la santé dans l'huile d'olive.

Quelles sont les meilleures huiles d'olives ?

Quelle que soit son origine, l'huile d'olive est la reine des huiles végétales. Nous n'en consommons pas assez. Les Grecs encore aujourd'hui arrosent abondamment leurs aliments d'huile d'olive. Cette bonne habitude est encouragée par les études qui confirment la valeur du "régime crétois".

Il faut laisser tomber toutes les mixtures industrielles. Leur mode de fabrication fait qu'elles ne procurent pas les bienfaits pour la santé des huiles traditionnelles.

Les huiles ne doivent être ni raffinées ni chauffées et encore moins cuites. L'huile d'olive est la plus résistante à la chaleur, elle ne brûle pas avant 210°C et les autres huiles bien avant ce qui exclut les fritures, les cuissons à four très chaud, les poêles trop chauffées...

La composition générale des meilleures huiles végétales et de leurs feuilles

L'huile d'olive contient 56 à 84 % d'acide **oléique** et 3 à 21 % d'un acide gras essentiel, **l'acide linoléique**, qui est un acide gras oméga-6.

De plus, le rapport acide oléique/acide linoléique baisse avec la maturation des olives.

Pour une santé optimale, les oméga-6 de l'huile d'olive doivent être associés à des oméga-3. Vous trouverez des oméga-3 dans les **poissons** ou de la **viande labellisée bleu-blanc-cœur** [4], car les animaux sont parfaitement nourris et reçoivent des graines de lin qui apportent les oméga-3.

Les composés mineurs des huiles d'olive permettent de les différencier, leur donnant saveur, couleur, leur stabilité, et évitant leur détérioration.

L'huile d'olive contient du **squalène** et du **bêta carotène**, un précurseur de la vitamine A. Ensemble, ils donnent à l'huile d'olive sa teinte verte et jaune.

Elle est aussi riche en **vitamine E**. La vitamine E donne à l'huile ses pigments vert chlorophylle. L'huile *Olivie Plus 30x* contient jusqu'à 5 fois plus de vitamine E par rapport à une huile standard, soit 120 mg/kg.

L'alpha-tocophérol, la vitamine E de l'huile d'olive, est un antioxydant qui protège le bon cholestérol (LDL).

Enfin, l'huile d'olive est très riche en **polyphénols**.

Les polyphénols : qui sont-ils et où les trouve-t-on ?

On les appelle aussi « **biophénols** ». Ils sont les grands responsables de la stabilité de l'huile d'olive. Ils font partie des composés phénoliques parmi lesquels on distingue :

- Des polymères (tannins et anthocyanes qui ressemblent à ceux présents dans les vins rouges).
- Des monomères phénoliques dominés par *l'oleuropéine* (composé phénolique principal des feuilles d'olive).
- Des alcools phénoliques *l'Hydroxytyrosol*, *le Tyrosol*.

Hrcirik et Fritsche (2004) [5] ont analysé 23 échantillons d'huile d'olive extra vierge provenant de divers pays (Italie, Espagne, Grèce et Tunisie). Les résultats ont révélé une grande variation de la concentration de polyphénols totaux dans l'huile.

En fait, la composition et la concentration des composés phénoliques dans l'huile d'olive sont fortement influencées par plusieurs facteurs agronomiques et technologiques, comme cultivar, la zone géographique et le climat, la saison de la récolte et de l'indice de maturité du fruit d'olive, un processus de production et l'irrigation.

Il est donc difficile d'exiger que la bouteille d'huile porte sur son étiquette mention de sa composition détaillée. Il est bon cependant de savoir tous les trésors qu'elle peut contenir.

- **L'Oleuropéine** (composé phénolique principal des feuilles d'olive) et ses dérivés sont les principaux composés phénoliques rencontrés dans toutes les huiles d'olive.
- Les **composés Tyrosol et Hydroxytyrosol** se trouvent sous forme libre ou liée à un autre acide dit "élénoïque" pour former *l'Oléocanthal* et *l'Oléopentandial* nommé parfois *Oléioceine*.

Ce dernier produit est de l'Hydroxytyrosol lié à l'acide élénoïque, il est aussi puissant que l'Oléocanthal.

Comme dit plus haut, j'ai eu l'occasion de visiter les oliveraies situées au sud marocain. Là les oliviers sont plantés dans un sol rocailleux, sans pollution, sans activité industrielle, où il n'y a presque pas de pluie. Ils subissent donc des stress thermiques à une température qui dépasse les 50°C en été, ce qui explique bien les hautes concentrations de polyphénols dans cette huile.

Les racines n'ont pas d'espace où croître en raison des roches massives (calcaire et silex) à fleur de sol. L'olivier déclenche ainsi un mécanisme de survie, dont nous pouvons nous servir pour notre santé.

Il produit donc des quantités anormalement élevées d'antioxydants (polyphénols) pour se défendre. Il reste alors à en recueillir 100% naturellement à partir des feuilles de ces arbres, des jeunes branches, et des olives de ces arbres du désert.

Résultats des analyses internationales d'une huile super-concentrée

Réalisées dans les laboratoires labellisés internationaux, elles apportent les preuves chiffrées (voir tableau plus bas).

Les taux comparés d'*Hydroxytyrosol*, de *Tyrosol* et de l'*Oléopentandial* dans 22 échantillons d'huiles d'olive classiques d'Italie, Espagne, Grèce et Tunisie apportent la preuve qu'*Olivie plus 30 X* a jusqu'à 30 fois plus de polyphénols (*l'Hydroxytyrosol* et *l'Oléopentandial*), soit à une concentration 30 fois plus élevée que dans n'importe quelle huile au monde (1360mg/kg)⁴

On a alors affaire à un véritable complément alimentaire pour des indications de Santé précises.

Tableau : Concentration des principaux composés phénoliques dans *Olivie Plus 30x* et dans une huile standard [4] en mg/kg.

Composé	Olivie Plus 30x	Huile standard
Polyphénols totaux	2840	236
Hydroxytyrosol	233	13
Oléopentandial (dérivé de l'oleuropéine, Hydroxytyrosol lié)	1360	51
Tyrosol	78	13

Concentrés sous forme de gélules par des techniques physiques sans ajout de produit chimique ou de conservateurs, on obtient *Olivie Force* ou *Olivie Riche*. La dose de polyphénols est alors 2000 fois plus forte qu'une huile conventionnelle. Elle contient aussi les vitamines (A, B1, PP, C, D, E et K) et des minéraux.

- **L'Oleuropéine et ses dérivés dialdéhydiques**, appartiennent à la famille des flavonoïdes. *L'Oleuropéine* est extraite en plus de l'huile d'olive de la feuille de l'olivier.
- **L'Hydroxytyrosol** est présent dans l'huile d'olive standard au taux de 7mg/kg; 1000mg par litre dans les margines (qui représentent 50% de l'eau obtenue lorsque l'olive est écrasée) et dans les feuilles d'olivier au taux de 219 mg/kg. Il est présent dans *Olivie plus 30X* à 233mg/kg et dans *Olivie force* ou *Olivie riche* à 17 200 mg/kg ou 17,2 g/kg).
- **Le Tyrosol** est l'antioxydant phénolique naturel présent à la fois dans l'huile d'olive et dans les feuilles d'olivier. Il est présent aussi dans le vin blanc.
- **L'Oléopentandial** (nommé aussi **Oléiocéine**) est un composé très biodisponible, bien absorbé au niveau de l'intestin retrouvé dans la circulation sanguine. En fait, le fort caractère lipophile (qui aime les graisses) de *l'Oléopentandial*, par rapport à sa molécule mère (*l'Oleuropéine*), suggère que ce composé est plus biodisponible pour l'absorption intestinale [6]. En outre, *l'Oléopentandial* a montré une bonne stabilité dans des conditions acides pendant la simulation gastrique [7] in vitro, atteignant des concentrations sanguines considérables chez l'homme (allant de 1 à 18 µM).

L'activité anti-oxydante de *l'Oléopentandial* contre les espèces réactives de l'oxygène et de l'azote a été prouvée in vitro, en utilisant différents modèles expérimentaux [8].

Il est présent dans *Ollvie plus 30X* à 1360 mg/kg.

- **L'Oléocanthal** composé phénolique très antioxydant est très proche du *Tyrosol*. Il donne à l'huile d'olive vierge extra, fraîchement pressée, son goût légèrement poivré (sensation de picotement dans la gorge).

Le devenir des polyphénols dans l'organisme et leur pouvoir antioxydant

Après l'absorption digestive, surtout au niveau du grêle, 100% de l'*Hydroxytyrosol* et du *Tyrosol* apparaissent rapidement dans le sang. Ils se répartissent dans tous les tissus de l'organisme, y compris le cerveau, car capables de traverser la barrière hémato-méningée pour protéger les cellules cérébrales. Ils sont totalement éliminés à la 3ème heure.

Les taux éliminés, 30% dans les urines, dépendent de la quantité absorbée.

Le pouvoir antioxydant des polyphénols

Si les polyphénols ont un pouvoir antioxydant, ils peuvent jouer un rôle protecteur et même préventif du vieillissement, ils arrêtent la propagation de l'oxydation.

Le pouvoir antioxydant est scientifiquement évalué par l'ORAC qui signifie "*Oxygen Radical Absorbance Capacity*" soit la capacité d'absorption des radicaux libres oxygénés. On parle de piègeurs de radicaux libres.

Les substances anti-oxydantes les plus connues sont :

- les polyphénols du vin et de l'huile d'olive
- les Vitamines C et E
- le Glutathion qui serait le roi des antioxydants [9].

La comparaison du pouvoir antioxydant des polyphénols *d'Olivie plus 30X*, exprimé pour les spécialistes en *micromoles TE/g (micromoles troloxequivalents (TE) per 100 gr)* donne les résultats suivants pour des molécules présentes dans des aliments d'origine végétale de l'alimentation méditerranéenne :

- Hydroxytyrosol = 40 000
- Resvératrol = 20 000
- Noix = 13 000
- Oleuropéine = 11 000
- Epicatéchine du thé vert = 8000
- Extrait de grappe de raisin = 6000
- Prune fraîche = 6000
- Vin rouge de Cabernet Sauvignon = 4500
- Grenade fraîche = 4500
- Fraise fraîche = 4300
- Pomme Granny fraîche avec la peau = 3800
- Vitamine C = 2000
- Thé vert - feuilles infusées = 1200

Toutes les études expérimentales utilisant les globules rouges, les cellules intestinales en culture qui restent exposées en particulier au risque oxydatif, donc au vieillissement prématuré, sont protégées par les polyphénols de l'huile d'olive et d'autant plus qu'elle est fortement concentrée en polyphénols.

Le rapport Oméga 3/Oméga 6 en acides gras essentiels

Pour apporter l'équilibre en acides gras essentiels, Oméga 3/Oméga 6, l'idéal est d'ajouter dans son alimentation une petite ration d'huiles riches en oméga 3.

Evidemment des huiles première pression à froid : Soja avec ses 8% d'Oméga 3, Colza la moins chère avec ses 9% d'Oméga 3 ou encore trop chères, la Noix avec

ses 10% d'Oméga 3, la Nigelle avec ses 23% d'Oméga 3, la Cameline avec ses 45% d'Oméga 3, la Périlla avec ses 65% d'Oméga 3. Toujours accompagnées d'une grosse ration d'huile d'olive.

Dans ma prochaine lettre, je vous parlerai en détail des incroyables bénéfiques des polyphénols pour notre santé. Ils aident à prévenir des dizaines de maladies, dont le cancer, Alzheimer, le diabète, plusieurs maladies auto-immunes, le Sida, et les maladies cardiovasculaires.

Professeur Henri Joyeux

Sources :

[1] Je ne veux pas utiliser le mot « régime » qui est trop restrictif.

[2] *Polyphénols d'Huile d'Olive Trésors Santé* - Pr M. Benlemlih et Dr J. Ghanam - Ed Medicatrix 2012

[3] Je ne veux pas utiliser le mot « régime » qui est trop restrictif.

[4] [Bleu blanc coeur](#)

[5] *Comparability and Reliability of Different Techniques for the Determination of Phenolic Compounds in Virgin Olive Oil*. Hrncirik, K., &Fritsche, S. (2004).European Journal of Lipid Science and Technology, 106, 540-549.

[6] *Activity and location of olive oil phenolic antioxidants in liposomes*. Paiva-Martins, F., Gordon, M. H., &Gameiro, P. (2003).Chemistry and Physics of Lipids, 124,26-34.

[7] *In vitro activity of olive oil polyphenols against Helicobacter pylori*. Romero, C., Medina, E., Vargas, J., Brenes, M., & De Castro, A. (2007).Journal of Agricultural andFood Chemistry, 55, 680-686.

[8] *A comparison of antioxydant activities of Oleuropein and its dialdehydic derivative from olive oil, oleacin* - Czerwin´ska, M., Kiss, A. K., &Naruszewicz, M. (2012).Food Chemistry, 131, 940-947.

[9] [Voir l'excellent article de Dominique Vialard](#)

Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

La Lettre du Professeur Joyeux est un service d'information gratuit de Santé Nature Innovation (SNI Editions). Pour toute question, merci d'adresser un message à contact@santenatureinnovation.com