

Les bienfaits de l'huile d'olive

L'olivier est très présent dans le sud de la France mais peut s'acclimater un peu partout. Bien qu'il ne soit que peu présent dans nos jardins de par sa grande taille, nous consommons tous de l'huile d'olive. Que ce soit en salade, en préparation, pour la cuisson voire même dans les cosmétiques, nous l'associons souvent à nos légumes. Mais savez-vous que l'huile d'olive, en plus de son très bon goût, est une huile qui vous veut du bien ? Dans cet article vous découvrirez les bienfaits de l'huile d'olive, mais n'oubliez pas, que comme toute chose, il ne faut pas en abuser.



L'huile d'olive, un atout pour notre santé

Tout d'abord, si vous hésitez dans le choix de votre huile d'olive sachez qu'il vaut mieux la choisir bio, extra-vierge avec une première pression à froid. Surtout évitez les huiles raffinées et chauffées qui sont néfastes pour la santé et cancérogènes.

L'huile d'olive contient de l'acide oléique (de 56 à 83 %), acide qui permet de réduire la première cause de mortalité : les maladies cardio-vasculaires.

Elle contient également de l'acide linoléique (Oméga 6) à même taux de concentration que dans le lait maternel ; ainsi vous pouvez mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive dans le potage de vos enfants. Les Oméga 3 et 6 sont des acides gras essentiels que nous ne produisons pas nous-mêmes et que nous ne pouvons nous procurer qu'à travers notre alimentation. Attention cependant aux

doses excessives puisque les Oméga 6 doivent être toujours pensés en équilibre avec les Oméga 3, que nous ne consommons que trop peu. Nous pouvons trouver des Oméga 3 dans les poissons gras et certaines graines (lin, noix, colza, soja etc.).

De plus, l'huile d'olive a des propriétés anti-oxydantes (vitamine E, C et polyphénols) qui permettent d'avoir une action préventive face aux cancers puisque ces propriétés favorisent une anticipation du vieillissement des cellules. Si vous faites chauffer de l'huile, sachez qu'à plus de 210°C elle devient cancérigène ; si votre huile fume, il faut donc la jeter.

L'huile d'olive face au lait de vache

En cuisine lorsque nous voulons ajouter un corps gras à notre préparation, nous utilisons généralement du beurre de lait de vache ou de l'huile. Même si d'un point de vue gustatif ce n'est pas tout à fait la même chose et que leurs utilisations varient selon les régions et les cultures culinaires, sachez que l'huile d'olive est meilleure pour votre santé que le beurre.

L'huile d'olive contient bien moins d'acides gras saturés que la margarine qui en contient environ 40 % ou le beurre qui en contient 55 %, tandis qu'elle n'en contient que 14 %.

L'huile d'olive est le plus digeste des corps gras : vous pouvez même l'utiliser comme du beurre le matin sur vos tartines si vous en placez au congélateur la veille.

En plus d'être plus digeste, elle contient autant de calcium que le lait de vache, à savoir 120 mg pour 100 g ; cependant, le calcium végétal est absorbé à 75 % par le tube digestif ce qui n'est pas le cas du calcium animal qui n'est absorbé qu'à 30 %.



Les fleurs d'olivier

Sachez que seulement 1 fleur sur 20 devient une olive. Les fleurs d'olivier peuvent également être utilisées pour leurs propriétés énergétiques. À consommer séchées et en tisane. Elles sont anti cancérigènes, nourrissent la peau, peuvent être utilisées comme laxatif doux, pour les rhumatismes et sont bonnes pour le cerveau.

Malvina Beauclair
Jardin Familial de France no. 502/2017