

# Les bienfaits de l'huile d'olive et les règles pour sélectionner son huile d'olive

L'huile d'olive est un élément clé du régime alimentaire méditerranéen : beaucoup de personnes la considèrent d'ailleurs comme un produit naturel très sain. Mais quels sont ses bienfaits ? Pourquoi est-elle considérée comme une des huiles les plus saines ? Aujourd'hui, la consommation d'huile d'olive est en plein essor. Sa saveur et ses bienfaits pour la santé en font d'elle la deuxième huile la plus consommée par les Français , avec en moyenne 1,4 litres par an et par habitant. Un chiffre qui semble tout de même ridicule comparé aux 10 litres d'huiles d'olive qu'un italien consomme en moyenne chaque année. L'huile d'olive est surtout composée de graisses mono-insaturées (75,2%) – connues pour diminuer le « mauvais cholestérol » et protéger des maladies cardiovasculaires.

Les 5 bienfaits de l'huile d'olive

## 1) Réduit les risques de maladies cardiovasculaires

La faible teneur en acides gras saturés et la richesse en acides gras mono-insaturés de l'huile d'olive en fait une huile unanimement reconnue comme bénéfique pour le cœur et protectrice de l'infarctus.

## 2) Réduit le mauvais cholestérol

De plus, grâce à sa composition riche en Oméga 9, l'huile d'olive permet de prévenir l'accumulation de mauvais cholestérol sur les parois des artères, en diminuant le mauvais cholestérol dans le sang, nous protégeant ainsi contre l'athérosclérose et la formation de caillots dans le sang.

## 3) Facilite le transit intestinal, en stimulant la sécrétion de sels biliaires, des molécules favorisant la digestion.



PIAZZA IV NOVEMBRE , TIROLO (Cz)

[INFO@OLEIFICIOTORCHIA.COM](mailto:INFO@OLEIFICIOTORCHIA.COM)

Pagina FB: OLEIFICIO TORCHIA

#### 4) Bonne pour la mémoire !

Selon une étude menée par des chercheurs italiens, l'huile d'olive serait excellente pour notre cerveau, puisqu'elle permettrait de préserver ces facultés cognitives.

#### 5) Mais l'huile d'olive est également très utilisée dans le monde des cosmétiques pour ses **propriétés bienfaitantes sur notre peau**. L'huile d'olive, contrairement aux autres huiles, est riche en **polyphénols et en Oméga 9**, des antioxydants qui **préviendraient et ralentiraient le vieillissement des cellules de la peau**.

**L'huile d'olive** ne peut pas manquer dans un régime alimentaire sain. Pour votre santé, **réduisez beurre, crème fraîche et autres matières grasses riches en acides gras saturés** au profit de l'huile d'olive.

## Comment faire son choix ?

### L'origine

La mention de la provenance est obligatoire sur l'étiquette des huiles commercialisées dans l'Union européenne. Elle indique à la fois l'origine des olives et le lieu de production de l'huile. Pour autant, le consommateur n'est pas forcément mieux informé, car la plupart des produits proposés dans le commerce sont des mélanges d'huiles de diverses provenances (Espagne, Italie, Grèce, Tunisie...) reconnaissables à des mentions comme « huiles d'olive de l'Union européenne » ou même « assemblage d'huiles d'olives originaires de l'UE et non originaires de l'UE » (autant dire le monde entier !). L'indication d'un pays d'origine unique n'apporte pas forcément plus de précision, notamment lorsqu'il s'agit de très gros producteurs d'huile d'olive comme la Tunisie, l'Espagne ou l'Italie, où tous les niveaux de qualité coexistent. Toutefois, si l'on recherche une huile typée, le mieux est d'orienter son choix vers des produits bénéficiant d'une appellation d'origine (AOC/AOP), qui garantit le lien entre le produit et son terroir, entendu au sens large (sol, climat, savoir-faire). On compte près d'une centaine d'AOP en Europe, dont 42 en Italie, 26 en Espagne



PIAZZA IV NOVEMBRE ,TIROLO (Cz)

[INFO@OLEIFICIOTORCHIA.COM](mailto:INFO@OLEIFICIOTORCHIA.COM)

Pagina FB: OLEIFICIO TORCHIA

## **Apprendre à déguster les huiles d'olive afin d'apprécier pleinement leurs différences.**

Attention toutefois à vous fier à votre palais plus qu'à votre nez, car une huile au parfum puissant ne sera pas forcément riche en goût et inversement.

## **Classement des huiles vierges :**

- **Huile d'olive vierge extra ;**
- **Huile d'olive vierge ;**
- **Huile d'olive vierge lampante.**

**Défaut : Margines, Vineux, Concombre, Cuit, Grossier, Lubrifiants, Métallique, Lies, Moisi,Rance, Chômé, Saumure, Foin-bois, Sparte, Terre, Ver ;**

**Attributs positifs : Amer, Doux, Fruité, Amande, Piquant.**

## **Le fruité**

On classe le fruité d'une huile d'olive selon trois familles de goût (seulement en France)

• **Le fruité vert** caractérise les huiles issues d'olives récoltées quelques jours avant leur pleine maturité, quand leur couleur est « tournante » ou légèrement « purpurine », c'est-à-dire qu'elle passe de verte à mauve. Ce sont souvent les plus qualitatives, car les plus aromatiques et les plus riches en polyphénols. Au nez et en bouche, les sensations herbacées dominant. On peut y trouver des arômes d'artichaut, de poivron et de fruits verts. Ces huiles peuvent présenter de l'ardence et/ou de l'amertume, dues à la fraîcheur des olives au moment de la trituration (opération visant à extraire l'huile des olives).



PIAZZA IV NOVEMBRE ,TIROLO (Cz)

[INFO@OLEIFICIOTORCHIA.COM](mailto:INFO@OLEIFICIOTORCHIA.COM)

Pagina FB: OLEIFICIO TORCHIA

- **Le fruité mûr** s'obtient avec des olives récoltées mûres et noires. L'huile a alors des saveurs plus douces (peu ardentes et peu amères) et rondes en bouche, avec des arômes d'amande, de fruits rouges ou jaunes, de tilleul ou des arômes floraux.
- **Le fruité noir**, enfin, est élaboré selon une méthode ancestrale nécessitant un début de fermentation des olives dans des conditions contrôlées (oxygène, temps et température). Il en résulte une huile crémeuse, aux arômes particuliers de cacao, de champignons et de sous-bois, appréciée de certains amateurs