



## L'or vert

S'il était une seule huile végétale alimentaire à emporter sur une île déserte, ce serait incontestablement l'huile d'olive. Les premières traces conservées à travers le temps datent de près de 4 000 ans avant Jésus-Christ. D'autres, plus anciennes encore, portent sur la consommation d'olives, alors sauvages et issues de l'oléastre, par nos très lointains ancêtres, les chasseurs-cueilleurs. La culture des oliviers a démarré dans le bassin méditerranéen, probablement en Crète, puis en Grèce, au Sud de l'Italie et au Nord de l'Afrique. L'huile d'olive est d'ailleurs emblématique de la diète méditerranéenne, que l'on sait si vertueuse.

### De la production aux différentes variétés en passant par la qualité

Au fil des siècles, l'olivier a multiplié les symboles, tantôt de paix, de réconciliation et de victoire, tantôt de force, de fidélité et bien de longévité. Sa culture, l'oléiculture, pour produire des olives dites de table ou de l'huile d'olive, a commencé avec le Néolithique et l'agriculture. Les variétés d'olives sont aujourd'hui nombreuses et certaines jouissent, en France, d'une AOP ou AOC (**Appellation d'Origine Protégée ou Contrôlée**), toutes cultivées dans le Sud, de la Haute-Provence à la Corse en passant par Nîmes. Notons, si besoin, que les olives vertes et noires se distinguent par leurs stades de maturité, tout en étant issues d'un même arbre.

Les procédés d'extraction ont évolué depuis, mais aussi récemment. Artisanalement ou semi-industriellement, les olives, une fois ramassées, rincées et triturées, sont broyées dans une presse à froid, en dessous de 27°C, d'où la mention « **huile d'olive de première pression à froid** », pour en extraire la précieuse huile. Ce matériel de presse mécanique laisse peu à peu sa place à des systèmes continus et centrifuges, eux aussi mécaniques et sans auxiliaires technologiques, qui permettent d'apposer une autre mention, celle d'« **extraction à froid** ». Dans les deux cas, les qualités nutritionnelles et organoleptiques sont préservées.

*Le triturage, une opération de broyage par friction, comme nos molaires pendant la mastication, gagne à être effectué dès le lendemain de la récolte, ce qui réduit l'oxydation et donc l'acidité.*

La composition d'une huile d'olive est très variable, d'une récolte, d'une variété, d'une région, d'un mode de culture et d'une période de ramassage à l'autre. Quant à sa qualité, il y va du meilleur comme du pire. **Les huiles extra-vierges** doivent, pour prétendre à cette appellation qualité, être extraites à froid et répondre d'un taux d'acidité inférieur ou égal à 0,8 %. Celles seulement **vierges** sont également obtenues à froid et leur taux d'acidité est inférieur ou égal à 2 %. Ce taux est un indicateur de qualité, puisqu'il représente le taux d'acides gras libres. Plus il est élevé, moins l'huile sera riche en oméga-9 ou acides oléiques hautement protecteurs.

**L'huile d'olive** tout court, sans mention relative à sa virginité, n'est qu'un assemblage d'huiles, un peu vierges mais surtout raffinées industriellement. Quant aux **huiles de grignons d'olives**, elles sont un sous-produit d'huiles d'olives obtenues par traitement aux solvants : passer son chemin.

La majorité des huiles d'olives vendues dans le commerce sont des huiles dites d'assemblage, aussi, quid de leur provenance. En Espagne, les huiles d'olives sont majoritairement composées d'huiles raffinées, un process industriel qui enlève tous les bienfaits d'une huile extraite à froid et *a minima* vierge. Dans l'Union européenne, **la mention de la provenance est obligatoire pour les huiles vierges et extra-vierges**, soit un pays en particulier, UE ou hors UE, ou bien une AOP/AOC. Ce label garantit l'origine, mais aussi la qualité de la culture et de ses conditions, et gage souvent d'une plus grande teneur en polyphénols.

L'huile d'olive, **l'or vert de la Méditerranée**, est très largement produite en Espagne, suivie de très près voire devancée depuis peu par la Tunisie. En effet, l'Espagne a subi une forte sécheresse au cours de l'été 2023, qui l'a brutalement faite descendre d'une marche sur le podium. C'est ce qui explique **la récente flambée du prix de l'huile d'olive** du pays. Les Espagnols sont optimistes, dit-on, sur la récolte à venir, qui devrait les faire remonter sur la marche la plus haute dans les mois à venir. La France atteint, quant à elle, 1 % de la production mondiale.

L'huile d'olive est aujourd'hui **victime de son succès**. Sa consommation a triplé ces quinze dernières années, la fraude aussi. Celle-ci porte généralement sur sa provenance, l'huile d'olive est aussi la plus frelatée des huiles végétales alimentaires, subissant une adultération par adjonction, rendant le produit de piètre qualité. C'est une des raisons pour lesquelles l'huile d'olive est interdite à la **vente en vrac**, sauf si le vendeur en demande l'agrément, en s'engageant à respecter un certain nombre d'obligations légales, comme la traçabilité et un étiquetage en bonne et due forme.

### **L'huile d'olive, la santé du cœur et celle du cerveau**

L'huile d'olive est composée à 99,9 % de lipides ou graisses, appelées aussi [acides gras](#). Et pas n'importe lesquels. Leur répartition est la suivante : 73g/100g d'acides gras mono-insaturés, dont 70g oléiques ou oméga-9, 15g sont saturés et 7g polyinsaturés, dont 0,6g d'oméga-3. L'acide oléique est donc **le composant bioactif prédominant de l'huile d'olive**, avéré réduire l'oxydation des graisses et augmenter le HDL, [le « bon » cholestérol](#). Aussi, consommer suffisamment d'huile d'olive chaque jour augmente la résistance à cette oxydation, qui a tendance à toujours vouloir gagner du terrain.

Une huile d'olive de qualité (extraite à froid, extra-vierge et issue de l'agriculture biologique) compte aussi des composés phénoliques<sup>1</sup>, tels que [des flavonoïdes](#) et de la vitamine E (tocophérol). **Ces puissants antioxydants anti-inflammatoires** sont une véritable protection

---

1 oléocanthal, oleuropéine, etc.

des cellules contre l'oxydation et donc le vieillissement prématuré, mais aussi contre bon nombre de pathologies inflammatoires. La teneur en polyphénols d'une huile est très variable, **un repère qualité** consiste à tester le léger picotement d'une goutte d'huile sur la langue.

La synergie des deux, oméga-9 et composés phénoliques, font bien d'autres merveilles, comme réduire le cholestérol LDL, quand il est oxydé, ainsi que le sucre sanguin après un repas, **améliorant ainsi les profils tant lipidique que glycémique**. L'huile d'olive **protège le cœur** de l'hypertension, de l'hypercholestérolémie ou encore de l'inflammation, tandis qu'elle contribue à prévenir fatigue insulinaire et diabète.

Une consommation quotidienne de bonne huile d'olive a aussi des propriétés immunomodulatrices et anti-inflammatoires, elle participe donc à faire baisser les marqueurs de l'inflammation. **Ses propriétés anti-angiogéniques** luttent contre la formation de métastases en cas de cancers, du sein ou colorectal par exemple, comme celle de cellules anormales. **L'huile d'olive protège aussi les poumons de la pollution de l'air et les os de l'ostéoporose**, grâce à sa teneur en N-Oléoyl-L-Sérine, un agent de conservation de la densité osseuse. Elle est également reconnue pour améliorer la fonction endothéliale, qui prévient les maladies cardio-vasculaires, et les facultés cognitives des anciens. En effet, grâce à une meilleure élimination des déchets intracellulaires, l'inflammation au niveau du cerveau et la dégradation précoce de ses cellules sont notablement réduites. En somme, **l'huile d'olive est cardio- et neuro-protectrice**, raison pour laquelle la diète méditerranéenne, qui la cuisine à toutes les sauces, est reconnue comme l'une des plus protectrices.

## En cuisine et en pratique

Si le *fat-bashing*, **la guerre du sucre contre le gras, a fait des dégâts sur plusieurs générations**, il est grand temps de réhabiliter les graisses, et plus encore les bonnes comme l'huile d'olive. Même le très controversé [NutriScore](#) a revu sa copie, en remontant la note de l'huile d'olive, jusque-là classée parmi les aliments trop gras (!). Ça reste « de la graisse », affirme M. Hercberg. **Soit.**

Ici et là, nous pouvons lire qu'il faudrait en consommer une cuillère et demie ou bien jusqu'à 7g par jour. Nous, à l'École des Aliments, nous **considérons l'huile d'olive comme elle est : méditerranéenne, et donc généreuse**. Aussi, arrosez comme telle vos salades sans compter, mais sans abuser non plus.

L'huile d'olive se marie harmonieusement avec celle de colza, qu'elle protège d'ailleurs. Cette dernière, plus riche en oméga-3, est fragile et à conserver à l'abri de l'air, de la lumière et de la chaleur. Les deux associées sont une merveille, tant pour assaisonner une batavia que pour la santé. Il est recommandé en revanche de **ne pas trop faire chauffer l'huile d'olive**, au risque de détruire ses qualités nutritionnelles et organoleptiques. Si elle se met à fumer, poubelle (une fois refroidie bien sûr). Il a été démontré que, passé 180 degrés, elle se dégrade très vite et devient même délétère, puisque ses acides gras deviennent alors pro-oxydants. Son point

de chauffe ne doit donc pas dépasser cette température. Préférez les cuissons douces à basse température d'une manière générale, nous ne le répéterons jamais assez.

Nous insistons aussi sur **la qualité d'une huile d'olive : extraite à froid et extra-vierge, mais aussi issue de l'agriculture biologique**. Les oliviers, qui ne le sont pas, sont traités à grand renfort de produits phytosanitaires, dont on sait les méfaits sur la santé humaine et environnementale. En bio, les olives ont des taux de polyphénols bien plus élevés, puisque c'est pour la plante le seul moyen de se défendre contre toutes sortes d'attaques (prédateurs, champignons, insectes, virus, etc.). Cette teneur diminue avec la maturité des fruits, plus riches en polyphénols en début de saison. Là encore, le test du picotant sur la langue est révélateur : plus le goût sera piquant et amer, plus l'huile sera issue de récoltes précoces d'olives. Plus elles sont tardives, moins l'huile sera riche en polyphénols.

Si les olives sont très sensibles à l'oxydation, leur huile l'est aussi. Pour préserver vitamines et antioxydants, optez pour **un contenant en verre opaque** (surtout pas en plastique), éventuellement métallique, qui protège de la lumière les précieux nutriments. Sans cette protection, l'huile rancit et là aussi, poubelle. En revanche, inutile de la stocker au réfrigérateur, elle ne le réclame pas et surtout, elle risque de figer. Une huile d'olive gagne à être consommée dans les 18 à 24 mois maximum. Passé cette date, les propriétés auront quasiment disparu.

En définitive, s'il en est une à emporter sur une île déserte ou bien une seule à acheter, à défaut de pouvoir financièrement s'en offrir plusieurs (colza, chanvre ou encore coco), **il reste essentiel de consommer une huile d'olive de qualité**, là encore, pour être et rester en bonne santé. Si par bonheur vous avez, près de chez vous, un moulin qui en produit, c'est l'olive sur le gâteau, une aubaine dont il faut absolument profiter, même si l'huile est probablement plus onéreuse, mais **ô combien aussi plus vertueuse**. Tout est question de choix.

**Texte** : Julie Lioré

**Illustrations** : Joséphine Delannoy