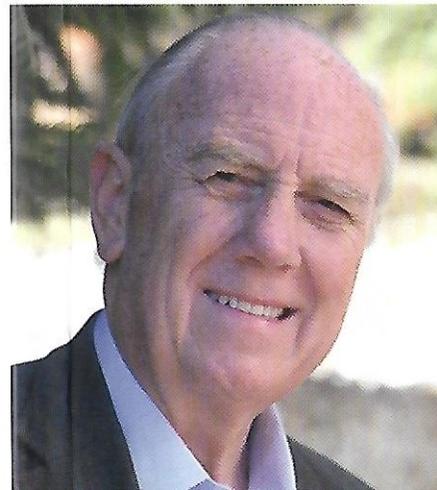


Pr HENRI JOYEUX  
FRANK POIRIER

# L'olivier pour votre santé

Découvrez les vertus  
extraordinaires  
de l'huile d'olive et  
des produits de l'olivier



Par l'auteur de  
*Changez  
d'alimentation*

éditions du  
**ROCHER**

Enfin, dans les années 70-80 du siècle dernier, mes collègues, les Prs M. et A. M. Laval-Jeantet et Jean-Louis Lamarque, de Montpellier, ont étudié l'effet des lipides oléiques sur la croissance et la composition de l'os en nutrition expérimentale. En 1984<sup>23</sup>, ils ont analysé les relations entre le mode de vie de femmes travaillant dans les hôpitaux du CHU de Montpellier et leur densité osseuse, mesurée au scanner sur le corps vertébral de la 3<sup>e</sup> vertèbre lombaire (L3). Ils ont démontré que la consommation régulière d'huile d'olive est le seul facteur nutritionnel significativement influent sur la densité osseuse. Les autres graisses, spécialement celles où dominent les acides gras saturés (le beurre, en particulier), agissent à contresens de l'huile d'olive en abaissant la densité osseuse vertébrale.

#### DES ANTI-INFLAMMATOIRES NATURELS

À raison de 2 cuillerées à soupe d'Omphacine ou de 2 à 6 gélules d'Olivie Force par jour, hors des repas, vous bénéficierez des meilleurs anti-inflammatoires naturels actuellement disponibles, sans la moindre ordonnance. Ils peuvent réduire les douleurs rhumatismales et remplacer efficacement à la fois les anti-inflammatoires stéroïdiens ou non (AINS), comme les infiltrations dont l'efficacité reste souvent temporaire et n'est jamais sans danger.

L'ostéoporose peut donc être prévenue par de bonnes habitudes alimentaires alliées à une activité

23. LAVAL-JEANTET A. M., PAUL G. et al., « Correlation between vertebral bone density measurement and nutritional status », in Christiansen C. et al. (éd.), *Proceedings of the Copenhagen International Symposium on Osteoporosis*, Glostrup Hospital, Copenhagen, 1984, p. 305-309.

physique conséquente, loin de la sédentarité qui fatigue et déprime.

Les prescriptions médicales anti ostéoporose liées à la découverte des bisphosphonates et la généralisation de l'ostéodensitométrie chez toutes les femmes en âge d'être ménopausées connaissent des excès. On affole un très grand nombre de femmes – et bientôt d'hommes – par des diagnostics d'ostéopénie, de risques fracturaires qui justifient des prescriptions abusives<sup>24</sup>.

#### L'OSTÉODENSITOMÉTRIE

L'ostéodensitométrie biphotonique, aussi appelée « DXA » (absorptiométrie biphotonique aux rayons X), évalue au T-Scope la déminéralisation osseuse (DMO) et donc la concentration de calcium dans les os.

Il faut dire que le paramétrage de cet examen s'intéresse à la densité minérale osseuse (DMO), mesurée en écart type par rapport à la valeur de référence de la DMO moyenne d'un groupe de sujets jeunes (20-30 ans) de même sexe. Or celle-ci diminue régulièrement avec l'âge, ce qui rend ces paramètres non probants. Ainsi, un maximum de femmes se retrouvent actuellement cataloguées « à fort potentiel d'ostéoporose », ce qui a tendance à généraliser les prescriptions.

On propose alors à nombre de patientes des bisphosphonates (Fosamax, Actonel, Didronel, Bonviva, Zometa...) qui leur sont inutiles et même dangereux, car

24. D'POINSIGNON J.-P., *Ostéoporose, Mythe ou réalité ?*, Éditions du Rocher, 2015 et *Rhumatismes, Et si votre alimentation était coupable ?*, François-Xavier de Guibert, 2010.

### 🌿 QU'EST-CE QUE L'OXYDATION ?

Selon le biologiste Thierry Souccar : « L'une des théories pour expliquer le vieillissement [est celle] du stress oxydant (ou oxydatif), selon laquelle des molécules très réactives, liées à l'oxygène, en abîmant à chaque instant nos molécules les plus vitales, finissent par nous rendre malades. Ces molécules très réactives sont appelées radicaux libres ou espèces oxygénées réactives (EOR, ou ROS en anglais, pour reactive oxygen species). Lorsqu'elles sont en excès, elles peuvent favoriser les maladies chroniques comme la cataracte, le cancer, les maladies coronariennes, le diabète, l'insuffisance rénale, Alzheimer, Parkinson. [...] En théorie, ces EOR sont neutralisées ou prises en charge par des mécanismes protecteurs de l'organisme, qu'on appelle antioxydants. Les antioxydants ont un rôle important : empêcher les EOR d'atteindre leurs cibles et de les endommager » (<https://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/quest-ce-que-le-stress-oxydant-471>).

Pour en revenir à notre olivier, des producteurs ont obtenu des taux supérieurs de vitamine E à 100 mg/kg, qui donnent à l'huile ses pigments de chlorophylle. *Olivie Plus 30x*, par exemple, contient jusqu'à 15 fois plus de vitamine E qu'une huile standard, soit 430 mg/kg.

- *La régulation de la pression artérielle et du rythme cardiaque*

Nous connaissons aujourd'hui tout l'intérêt des feuilles d'olivier, qui contiennent de la mannite, doux diurétique pouvant réduire les accès d'hypertension bénins et jouer en plus un rôle régulateur du rythme

de la contraction cardiaque. Un excès d'amertume peut conduire à ajouter un peu de miel à l'infusion de feuilles d'olivier. Évidemment, la décision d'en consommer doit être prise sous contrôle cardiologique...

- *Les bienfaits pour les défenses immunitaires*

Les polyphénols sont capables de stimuler l'immunité, y compris dans le cas du sida, des cancers et des maladies inflammatoires. Les effets sont véritablement spectaculaires.

- *Face au virus du sida (syndrome d'immuno-dépression acquise)*

Oleuropéine et hydroxytyrosol inhibent *in vitro* les transmissions du VIH-1 (virus de l'immunodéficience humaine) d'une cellule à l'autre, ce qui ralentit considérablement la multiplication virale<sup>28</sup>.

Ils pourraient être utiles associés aux nombreux médicaments du Haart (traitement antirétroviral hautement actif), afin de maintenir un meilleur statut immunitaire. Nul doute qu'à toutes les personnes atteintes par le virus du sida ou susceptibles de l'être, on peut prescrire l'huile d'olive fortement concentrée en polyphénols. La dose la plus élevée doit être choisie, à raison de deux cuillerées à soupe d'*Omphacine* ou d'*Olivie Plus*, ou encore de six gélules, deux par deux, matin, midi et soir, d'*Olivie Riche/Force*.

<sup>28</sup> LIU HUANG S., HUANG P. L. et al., « Discovery of small molecule HIV-1 fusion and integrase inhibitors oleuropein and hydroxytyrosol : part I fusion inhibition », *Biochem. Biophys. Res. Commun.*, 2007, 354(4), p. 872-878.

Les économies sont substantielles, passant d'un coût horaire de 30 euros avec le gasoil à pas plus de 10 euros.

L'utilisation de la biomasse devient l'un des grands objectifs des énergies nouvelles. Parmi les énergies renouvelables qui représentent en juin 2017 22 % de la consommation énergétique française, on compte 54,4 % par les barrages hydrauliques, 41 % pour l'éolien et le solaire, et donc guère plus 5 % pour la biomasse.

De son côté, la start-up israélienne Genova développe à Karmiel, au centre de la Galilée, l'énergie issue de la combustion des noyaux d'olives et oriente l'émission de méthane comme source d'énergie au lieu d'entretenir l'effet de serre, qui contribue au réchauffement climatique.

« Avec l'inquiétude grandissante sur les ressources fossiles pour la génération d'électricité et les conséquences environnementales qu'engendre la combustion de charbon et de pétrole, pourquoi ne pas utiliser la biomasse de manière pratique ? », affirme l'ingénieur Yuri Wladislavsky, fondateur de Genova.

### **Le charbon d'olivier pour les barbecues et le chauffage**

Le charbon d'olivier de la société Atlas Olive Oils est fabriqué de façon 100 % écologique à partir de noyaux d'olives bio et recyclés, de branches provenant de la taille annuelle des oliviers bio et de pulpe d'olives bio. Il est produit au moyen de méthodes respectueuses de l'environnement, sans produits

chimiques. Il est facile à allumer et ne provoque pas de fumée ni d'étincelle.

Son pouvoir calorifique est très élevé (puissance de chauffage élevée) de 6 366 kcal/kg. Aucune fumée ou cendre n'est émise pendant le cycle de combustion de ce charbon. Le charbon de bois d'olivier reste allumé jusqu'à cinq heures (contre une heure et quarante-cinq minutes pour un charbon de bois traditionnel).

Il dégage 30 fois moins de monoxyde de carbone que le charbon de bois et répand une douce odeur lui permettant d'être utilisé en barbecue, tant en appartement que dans un jardin.

*On choisira en priorité les barbecues verticaux : barbecue à cuisson verticale Volcaya ([www.volcaya.com](http://www.volcaya.com)).*

C'est l'été qui se prolonge en hiver ! Ou encore un excellent chauffage d'intérieur dans une cheminée ou un brasero.

Enfin, il est économique, car moins de briquettes sont nécessaires, comparé aux autres marques. Pour une famille de 4 personnes désirant faire des grillades au charbon, 12 briquettes suffisent (0,36 kg au total). Avec un sac de 5 kg, on peut ainsi effectuer 13 barbecues.

- **Pourquoi ce charbon est-il bien meilleur pour la santé ?**

- Aucune fumée toxique ne se dégage.
- Aucun danger de cancer avec ces grillades : les scientifiques s'accordent pour dénoncer les risques de cancers liés à la consommation de viandes grillées à la flamme, surtout avec les barbecues horizontaux. En cause : les fumées et des substances HAP particulièrement agressives.

En effet, en utilisant un charbon de bois traditionnel, vous imprégnez votre viande de deux types de molécules : les amines hétérocycliques (HCA) et les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)<sup>3</sup>. Il est démontré scientifiquement par des études épidémiologiques que HCA et HAP augmentent les risques de développer un cancer en s'ajoutant à d'autres facteurs de risque : tabac, surpoids, stress, trop de viandes rouges et de facteurs de croissance issus des produits laitiers animaux.

3. SAINT-AUBERT B., Cooper J. F. et al., « Evaluation of the induction of polycyclic aromatic hydrocarbons – PAHs – by cooking on two geometrically different types of barbecue », *J. Food Compos. Anal.*, 1992, 5, p. 257-263.



## CHAPITRE VI

### CHOISIR ET DÉGUSTER SON HUILE D'OLIVE

Maintenant que nous savons comment naît une huile d'olive, nous sommes plus à même d'apprendre à choisir celle que nous allons acheter. C'est aussi l'occasion d'aller plus loin, et d'apprendre à la déguster dans les règles de l'art avant de découvrir les grandes variétés d'oliviers, tout autour de la Méditerranée !

#### *Choisir son huile d'olive*

Il peut paraître étonnant que nous ayons été en mesure de développer des bienfaits aussi variés pour la seule utilisation de l'huile d'olive dans le domaine de la santé.

Évidemment, ce ne sont pas toutes les huiles d'olive qui sont capables de tels effets. Il faut savoir sélectionner les meilleures. Couleurs, odeurs, saveurs sont des critères essentiels. Ils entretiennent ces premières fonctions vitales que sont le goût et l'odorat,

- **L'oléocanthal : anticancéreux in vitro et anti-inflammatoire**

#### ☞ LES DEUX FORMES DE L'OLÉACANTHAL

Il existe deux formes d'oléocanthal, une forme qui contient du tyrosol et une seconde qui contient de l'hydroxytyrosol. La seule différence entre ces molécules est la fonction hydroxyle (OH) présente sur l'hydroxytyrosol, qui le rend plus actif sur les cellules cancéreuses.

#### Effet anti-inflammatoire

L'oléocanthal est un composé dérivé du tyrosol. Sa structure chimique est proche de celle de l'oleuropéine dont nous allons parler page 42 à 44. Il donne le goût légèrement poivré de l'huile d'olive vierge extra et la sensation de légère brûlure dans la gorge qui l'accompagne.

Il a des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Il n'est pas stéroïdien, ce qui est un grand avantage thérapeutique par rapport aux anti-inflammatoires stéroïdiens dont les inconvénients gastriques (gastrite et hémorragie) et osseux (ostéoporose) sont nombreux.

L'oléocanthal, ou ligstroside, de la famille des tyrosols, est très proche de l'ibuprofène, ce fameux anti-inflammatoire fort et trop utilisé en thérapeutique, car il n'est pas sans risque.

#### ☞ L'IBUPROFÈNE : POINT TROP N'EN FAUT

C'est un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) présent dans plus de 50 spécialités, qui devrait être interdit durant tout le temps de la grossesse et même de l'allaitement. Une seule prise est contre-indiquée. À sa place, nous conseillons la prise d'un concentré de polyphénols présents dans les gélules d'Olivie Force, à raison de 2 à 4 capsules par jour, que l'on peut trouver en Europe auprès de [www.medicatrix.be](http://www.medicatrix.be). Dans notre expérience, ces gélules sont efficaces pour calmer les douleurs arthrosiques du dos, des hanches ou des genoux, des épaules...

Les chimistes le considèrent par ailleurs comme un inhibiteur enzymatique de la COX, ou cyclooxygénase, dont l'action augmente la formation de caillots, contre laquelle on prescrit habituellement des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'aspirine.

Cet effet semblable à celui de l'aspirine est fortement utilisé, **ainsi que nous l'avons vu plus haut**, chez les personnes ayant subi des accidents vasculaires cérébraux (AVC) ou des atteintes cardiaques par obstruction des vaisseaux du cœur (infarctus). Il pourrait remplacer les statines, une étude scientifique randomisée est cependant nécessaire pour l'affirmer définitivement.

#### Effet anticancéreux

Des scientifiques américains de l'université Rutgers et du Hunter College de la City University of New York ont fait des recherches en culture cellulaire sur l'effet anti cancer *in vivo* de

l'oléocanthal. Leurs résultats ont été publiés en 2015 dans le périodique *Molecular & Cellular Oncology*<sup>9</sup>. Ils ont constaté que l'action de l'oléocanthal est différente face aux cellules normales et aux cellules cancéreuses.

L'oléocanthal tue *in vitro* les cellules cancéreuses en 30 minutes. Ce sont les vésicules du lysosome qui sont détruites. La fonction du lysosome, dans une cellule, est de « digérer » les molécules qui ne sont pas fonctionnelles. Dans les cellules cancéreuses, les lysosomes sont plus volumineux que dans les cellules saines et ils contiennent plus de déchets. Avec l'aide de l'oléocanthal, cet effet de « digestion » est rapide, alors qu'il prend en général plusieurs heures en culture cellulaire.

En revanche, l'oléocanthal n'élimine pas les cellules saines, qui sont quasi mises en état de veille.

À l'heure actuelle, d'autres études sont nécessaires pour savoir si ce composant est capable de bloquer les cellules cancéreuses *in vivo*.

Ce qui est certain, c'est que la consommation d'huile d'olive concentrée en ces polyphénols est sans aucun danger pour la santé, bien au contraire, comme nous le verrons au chapitre suivant.

Une étude espagnole publiée en 2006<sup>10</sup> avait montré qu'un régime méditerranéen complété par

9. LEGENDRE O., BRESLIN P. A. S. et al., « Oleocanthal rapidly and selectively induces cancer cell death via lysosomal membrane permeabilization (LMP) », *Mol. Cell. Oncol.*, 2015, 2(4), e1006077.

10. MENENDEZ J. A., VAZQUEZ-MARTIN A. et al., « HER2 (erbB-2)-targeted effects of the omega-3 polyunsaturated fatty acid, alpha-linolenic acid (ALA; 18:3n-3) in breast cancer cells: the "fat features" of the "Mediterranean diet" as an "anti-HER2 cocktail" », *Clin. Transl. Oncol.*, 2006, n° 8, p. 812-820.

une consommation journalière de quatre cuillerées à soupe de 15 ml chacune au minimum d'huile d'olive permettait de réduire les risques de cancer du sein.

En pratique, on peut se demander quelle quantité d'huile concentrée en oléocanthal absorber pour un effet anti cancer.

En utilisant une formule pharmacologique qui permet de convertir la dose *in vitro*, puis de l'animal à l'homme, on a pu déduire que **l'homme aurait besoin de 73 mg d'oléocanthal par jour pour peut-être tuer les cellules cancéreuses.**

Dans les huiles d'olive traditionnelles de bonne qualité, on trouve 175 mg d'oléocanthal par kilo, c'est une moyenne internationale. Cela veut dire que le patient devrait en ingérer 0,8 l par jour, ce qui est totalement impossible.

Il est donc indispensable de consommer les huiles les plus concentrées en polyphénols. Cela est surtout vrai pour les patients présentant des risques de cancer ou de récurrences après les premiers traitements.

#### UNE HUILE RICHE EN OLÉOCANTHAL

Nous verrons plus loin que l'huile d'olive nommée « Olivie Plus 30x » contient 8 fois plus d'oléocanthal qu'une huile standard, soit 1 400 mg/kg. Ainsi, l'être humain aurait besoin de 45 à 50 ml d'Olivie Plus 30x par jour, soit au maximum 3 à 4 cuillerées à soupe.

L'extraction de l'hydroxytyrosol des produits de l'olivier, destinée à faciliter ou à retarder le vieillissement hors de toute médicalisation, a ainsi pu être brevetée.

Nous détaillerons plus loin les bienfaits de l'Omphacine pour la peau, mais également pour l'entretien du système osseux dans le cadre de la prévention de l'ostéoporose.

### **La force de l'Atlas**

- **Olivie Plus 30x**

On cultive, dans un désert de rocaïlle marocain, une huile qui contient 8 fois plus d'oléocanthal que les huiles d'olive traditionnelles et 30 fois plus de polyphénols en général. Elle se nomme *Olivie Plus 30x*. Son goût surprend, mais elle ravit les gastronomes à la recherche de nouvelles sensations gustatives.

Le coach culinaire Julie Minten nous la présente :

Olivie Plus 30x, ce sont les olives noires qu'on grignote à l'apéro, au soleil. Elle a un goût de tapenade, très légèrement amère, douce et reconnaissable. À elle seule, elle pourra sublimer une tomate bien mûre et sucrée. Les scientifiques, quant à eux, l'apprécient pour ses propriétés anti-cancers.

Notre collègue et ami, le Pr Mohamed Benlemlih, chercheur à l'université USMBA, actuellement doyen de la faculté des sciences de Fès, au Maroc, explique :

Cette huile d'olive contient jusqu'à 1 400 mg/kg de polyphénols (sous la forme hydroxytyrosol et tyrosol). Sa consommation est nécessaire et bienfaisante, en plus des huiles d'olive traditionnelles.

### ✦ POUR ALLER PLUS LOIN

Le Pr Henri Joyeux vous conseille l'excellent petit ouvrage de son collègue et ami le Pr Mohamed Benlemlih, écrit en collaboration avec le D<sup>r</sup> Jamal Ghanam, Polyphénols d'huile d'olive, Trésors santé ! (Medicatrix, 2012), qu'il a préfacé après avoir contrôlé les résultats des compositions d'Olivie Plus, réalisés par différents laboratoires internationaux.

#### • Olivie Riche/Force

L'Olivie a été déclinée sous forme de gélules contenant un superconcentré des polyphénols des olives de ce même terroir, dont le pouvoir antioxydant se révèle 200 fois supérieur à celui du curcuma. Sous le nom d'Olivie Force, chaque capsule de 500 mg renferme 20 mg d'hydroxytyrosol, associé au tyrosol et à l'oleuropéine, à des vitamines et à des minéraux.

À raison de 2 à 6 gélules par jour hors des repas, c'est le meilleur anti-inflammatoire naturel actuellement disponible, et ce, sans la moindre ordonnance. Il permet de maintenir une cholestérolémie (taux de cholestérol sanguin) dans les limites normales et évite ainsi les complications des AVC et des accidents cardio-vasculaires. L'apport quotidien pour une moyenne de 4 gélules est, au total, de 280 mg de polyphénols, 98 mg d'hydroxytyrosol et 68 mg d'olécanthal.

### ✦ POUR ALLER PLUS LOIN

Ces informations scientifiques sont résumées dans la conférence publique donnée par l'un de nous à Casablanca, que le grand public peut retrouver sur le lien suivant : <https://www.medicatrix.be>, conférence "Les Bienfaits d'une huile d'olive riche en polyphénols rares."

#### • Les Perles d'oliviers du désert

Il s'agit d'une production très particulière et fameuse quant au goût, pour tous ceux qui aiment les produits de l'olivier. On la trouve aussi sous les noms de « caviar d'olivier » ou d'« olivie caviar ». Laissons la parole à son producteur, qui nous raconte sa genèse :

Olivie Perles d'oliviers du désert est un mélange 100 % naturel d'un extrait rare d'oliviers et d'huile d'olive obtenu par une pression à froid. La structure en perles est le résultat d'un savoir-faire spécifique et de différentes techniques de fabrication naturelles qui concentrent les polyphénols de l'olive jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Cette technique concentre les composants bénéfiques de l'huile d'olive et de ses olives dans des perles fortement dosées en polyphénols<sup>13</sup>.

En matière de bienfaits, on peut ainsi consommer la même quantité de polyphénols, soit 67 mg d'hydroxytyrosol, dans une cuillerée à café de Perles d'oliviers du désert ou... dans 9 l d'une huile d'olive vierge extra conventionnelle !

13. <https://www.naturamedicatrix.fr/fr/stress-oxydant/339-olivie-perles-oliviers-du-desert-olivie-pharma.html/>.

### 🌿 L'ASTUCE PRATIQUE

On peut conseiller une cuillerée à soupe d'huile pour une cuillerée à café de poudre fine de 0,2 à 0,5 mm de diamètre, à augmenter éventuellement pour forcer l'exfoliation.

Pour ceux qui ne veulent pas réaliser la préparation eux-mêmes, la marque Le Petit Olivier propose des savons gommants à la poudre de noyaux d'olives.

### Les savons

Ils sont cités par le médecin grec Claude Galien, à l'époque romaine. C'est **seulement** en 1790 qu'un chimiste, le Français Nicolas Leblanc, s'est lancé dans la production artisanale du savon. De couleur verte ou blanche, il est pur et agréable à la peau de l'homme, qu'il hydrate en la protégeant naturellement. C'est un détergent parfait.

Le savon vert naturel est fabriqué à partir d'huile d'olive de résidu à l'acidité élevée et le savon blanc, à partir d'huile d'olive.

Le savon est le produit de la réaction des esters qui existent dans les huiles et d'une base, la soude caustique (NaOH) **ou** la potasse caustique (KOH).

Il faut, pour 2 l d'huile, 270 g de soude caustique dissous dans 600 ml d'eau. L'huile est chauffée à 36-37 °C, puis on ajoute doucement la solution de soude en remuant durant 15 minutes. La savonnette à l'huile d'olive non parfumée est l'idéal pour les peaux sensibles, quel que soit l'âge. La plus réputée est celle de Marius Fabre, à la lavande et de couleur verte.

[www.marius-fabre.com/](http://www.marius-fabre.com/)

### • Pour les pathologies cutanées

Les huiles concentrées en polyphénols, d'une grande efficacité, sont au cœur de l'activité d'instituts spécialisés. Au centre Oleatherm, sur les terrasses du Larzac, par exemple, la cosmétique est reine et tous les actifs de l'olivier sont utilisés dans des soins personnalisés, sous leur forme native, avec l'Omphacine, le totum d'olive, les jeunes pousses de feuilles et de branches d'olivier. Le savon *Omphacine* est également recommandé pour le bien-être des peaux les plus fragiles.

Ainsi peuvent être harmonisées les fonctions naturelles de l'épiderme, permettant d'améliorer l'état de peaux irritées, sèches et dévitalisées, dans des pathologies telles que psoriasis, sclérodémie, lupus érythémateux, allergies...

Nous conseillons d'appliquer matin et soir de fines couches d'huile d'olive concentrée en polyphénols d'un seul côté du corps, sur les zones de peau sensible, afin que le côté non traité autorise la comparaison.

D'une manière générale, les résultats sont spectaculaires en pas plus de deux semaines d'application (aussi bien avec l'Omphacine qu'avec *Olivie Plus 30x*).

### DES PRODUITS CONCENTRÉS EN POLYPHÉNOLS

Chez Oleatherm, privilégiez le savon à l'Omphacine, l'huile romaine, le gommage aux grignons d'olive, le baume réparateur.

On peut aussi recourir au Caviar olive pour masser le visage ou la peau des zones souffrantes, et réaliser ainsi un scrubbing cutané (friction) au pouvoir antioxydant et nutritif.

### Les bienfaits pour la fécondité

En Crète, l'huile tient la place du beurre dans les régimes anglais et français, et d'ailleurs, un proverbe grec dit bien : « Mange du beurre et dors comme un loir, mange de l'huile et viens au soir ! »

L'huile consommée crue serait, sur le pourtour de la Méditerranée, le plus efficace des aphrodisiaques et plus encore celle venant des oliviers sauvages. En Crète méridionale et centrale, elle est l'élixir de fécondité, certainement du fait de sa teneur plus élevée en vitamine E et probablement en polyphénols.

Nous avons prescrit avec succès à de nombreuses reprises l'huile d'olive la plus concentrée en polyphénols, associée à des conseils nutritionnels précis, à des couples en attente de fécondité, à raison d'une cuillerée à soupe matin et soir dans la salade, la soupe ou directement, malgré son goût relativement fort. D'une manière générale, il s'agissait de couples assez anxieux qui, ne voyant pas venir la grossesse tant désirée, hésitaient à utiliser les techniques de la procréation médicalement assistée (PMA).

Il est d'abord nécessaire, après avoir fait contrôler la qualité des spermatozoïdes, le fonctionnement ovarien et des trompes, de réaliser que les différents moyens de contraception hormonale féminine ont mis les ovaires au repos d'autant plus longtemps que la consommation de pilules ou le recours à d'autres systèmes contraceptifs ont couvert une vaste période.

En général, cette consommation est d'une dizaine d'années et les femmes ne savent pas – car il n'est pas question que les laboratoires le leur fassent comprendre – qu'elles ont absorbé, pour mettre leurs ovaires au repos, des doses d'hormones 20 à 50 fois supérieures à ce que ceux-ci fabriquent chaque jour et chaque mois.

- *Un vrai menu fécondité*

Ce menu est bénéfique autant pour la femme que pour l'homme et utile à leur santé.

#### Au petit déjeuner

En accompagnement d'une boisson chaude (cacao avec ou sans boisson végétale, hormis au soja), mangez deux fruits de saison bio de proximité, un à deux œufs à la coque bio et une poignée de noix, de noisettes, d'amandes.

Complétez par des tartines de pain dont le froment est issu de blés anciens, plus riches en micronutriments, badigeonnées d'une bonne couche d'huile d'olive de qualité, à moins que vous ne préfériez prendre une

### Au Maroc

Pour 784 000 ha plantés sur tout son territoire, hormis la bande atlantique, le Maroc produit 160 000 tonnes d'huile d'olive et 90 000 tonnes d'olives de table, ce qui représente 5 % du PIB agricole national. Quelque 17 000 tonnes d'huile d'olive et 64 000 tonnes d'olives de table sont exportées.

On trouve surtout la « picholine marocaine » et quelques variétés annexes : picholine du Languedoc, manzanille, picual, hojiblanca, arbequine, ascolana dura, frantoio, gordal...

Les plus cultivées sont l'arbequine espagnole et l'arboussane, ainsi qu'un petit pourcentage de la koroneiki grecque et de la dahbia marocaine.

Au sein du verger centenaire de Marrakech, les 3 000 arbres sont principalement de la picholine du Languedoc et des variétés locales, telles que la marocaine, la dahbia, la menara et la haouzia.

Parmi toutes ces huiles, nous avons noté les qualités exceptionnelles de la Desert Miracle produite par Atlas Olive Oils, référencée dans le top 10 des meilleures huiles du monde en 2012.

### LE TOP 10 DES HUILES

Le célèbre magazine américain Travel & Leisure est à l'origine de ce classement. La marque Atlas Olive Oil Desert Miracle a remporté la médaille Gold de la Los Angeles International Competition, après avoir gagné le concours Great Taste Awards à Londres en 2009. Le titre de producteur de l'année 2010 en Afrique et au Moyen-Orient (Producer of the Year – Zone MENA) a été décerné à l'exploitant par la revue spécialisée Olive Oil Times.

Le système d'irrigation est rationalisé. Une structure baptisée Agro Health est dédiée à l'économie de l'eau. L'ensemble du dispositif est ainsi décrit :

Systèmes d'irrigation au goutte-à-goutte les plus avancés et utilisation d'une roche spéciale (originaires des volcans sud-américains) mélangée au sol pour garder l'eau le plus longtemps disponible au niveau des racines des plants. De plus, utilisation du premier bassin du Maroc (avec une capacité de rétention de 46 000 m<sup>3</sup> d'eau) entièrement couvert pour empêcher l'évaporation d'eau.

L'entreprise est approuvée par la FDA (Food and Drug Administration) américaine.

« L'huile vierge extra est extraite uniquement par des procédés mécaniques (broyage, malaxation et séparation) », soulignent les producteurs.

Une fois les olives débarrassées de leurs feuilles et de leurs impuretés pendant le lavage, elles sont broyées en une pâte homogène. Cette pâte est par la suite mixée et mise à macérer à une température n'excédant pas 25 °C. Cela permet de conserver tous

les arômes de l'olive. L'entreprise dispose d'environ 1 000 ha d'oliveraies comportant plus d'un million d'arbres dans des zones quasi désertiques. Les arbres subissent la charge du soleil pendant plusieurs mois, ce qui les conduit à exprimer le meilleur d'eux-mêmes en synthétisant le maximum de polyphénols pour se défendre.

### **En Tunisie**

Les oliveraies comptent surtout deux variétés : la chemlali de Sfax et la chetoui.

Pour les olives de table, on trouve les variétés suivantes : meski, besbesi, bidh el hammam, limli et limouni. Parmi les variétés à huile, on recense celles-ci : chemlali, chetoui, oueslati, gerboua, zalmati, zarazi, barouni et chemlali de Gafsa.

La récolte de 2015 a atteint 340 000 tonnes avec une forte exportation.

En 2018, le magazine *60 Millions de consommateurs* a publié une enquête sur certaines anomalies (plastifiants, phtalates et hydrocarbures aromatiques polycycliques) dans les huiles qualifiées « bio » venant de Tunisie, plus ou moins conditionnées en France. Elles démontrent qu'il faut éviter les bouteilles en plastique et choisir le verre fumé pour éviter l'oxydation par la lumière – d'où un prix plus élevé.

### **En Algérie**

Les olives les plus connues sont celles de Kabylie, dans la région de Soummam. D'une simple huilerie

traditionnelle, créée en 1922 par le grand-père au sein du village historique d'Ifri, est née une grande huilerie industrielle au début des années 1990.

Après l'acquisition de quelque 400 ha de terres plantées en partie en oliviers, la famille Ibrahim et fils a entamé la mise en valeur des terres agricoles acquises (nivellement, épierrages et rootages) et la plantation des parcelles nues en oliviers. M. Hadj Ibrahim Laid a lancé en 2008 la création de la filiale oléicole Huileries Ouzellaguen en réalisant un complexe doté d'une exploitation oléicole de 400 ha, soit 50 000 oliviers, dont 24 848 arbres plantés en 2011 et en 2012<sup>2</sup>.

Le pays ne produit que 60 000 à 80 000 tonnes. En 2017, une journaliste de la radio nationale Chaîne 3 a fait le parallèle entre un baril de pétrole de 159 l, cédé à environ 60 dollars, et un contenant identique rempli d'huile d'olive vierge extra. L'auteur du reportage note que ce dernier rapporterait 630 dollars à l'international, « soit 10 fois plus ».

### **Conclusion**

Nul doute que les meilleures huiles d'olive sont issues de tout le pourtour de la *Mare nostrum*. Leur développement est appelé à croître comme produit de santé à consommer très régulièrement, dans un grand nombre d'indications médicales et plus encore de prévention santé.

Évidemment, les variables de qualité doivent être prises en compte, tant par le professionnalisme de

2. [www.huileries-ouzellaguen.com/fr/qui-sommes-nous/](http://www.huileries-ouzellaguen.com/fr/qui-sommes-nous/).

L'arbre pousse sur une grande partie du territoire, même proche des régions désertiques, sauf en bordure côtière. Le Maroc est le deuxième producteur mondial pour l'olive de conserve et le sixième pour l'huile d'olive.

Les terroirs oléicoles sont nombreux : Fès-Boulemane, Taounate, Meknès, Tafilalet, Marrakech, Tensift, Haouz, Béni Mellal, Tadla-Azilal, Tanger, Tétouan.

Les surfaces totales plantées (560 000 ha), sont réparties entre 400 000 exploitations et 200 000 ha peuvent bénéficier d'irrigation.

La production moyenne annuelle d'olives est d'environ 1 500 000 tonnes dont 65 % sont réservés à l'huile, 25 % à l'olive de table, les 10 % restant représentant l'autoconsommation.

#### LES PLANTATIONS DE LA FAMILLE AQALLAL

*Les plantations de la famille Aqallal, dans l'Atlas, produisent une huile d'olive vierge extra de grand cru dont nous avons vu les vertus exceptionnelles pour la santé, celle d'Atlas Olive Oils.*

*L'histoire commence en 1887 avec Boujida Aqallal. Depuis, la transmission est passée de génération en génération et anime encore aujourd'hui toute la famille. Ainsi, l'huile d'olive vierge extra ultra-premium devient une œuvre d'art au service de la santé. La présentation du terroir que l'un de nous a pu visiter en homme de santé est riche d'expériences. La description qui suit, par Othmane Aqallal, est très juste : « Le chuchotement du vent soufflant entre les oliviers rappelle l'histoire de ces terres à partir desquelles les Grecs et les Romains produisaient leur fameux*

*“or vert”. Nos trois fermes d'El-Borouj, Marrakech et Béni Mellal, situées au pied de l'Atlas, sont bercées par des étés doux et des hivers tempérés, filtrées par des vents chauds provenant du Sahara. Leurs olives se laissent dorer sous un soleil intense régnant sur les plaines des montagnes de l'Atlas. Ce climat particulier et les spécificités de nos terroirs donnent à notre huile d'olive un goût inimitable. »*

#### • En Tunisie

Autour de Carthage, ville foulée par les armées romaines, les oliviers fournissaient tant d'huile d'olive qu'on les nomma les *milliarii*, y compris sur l'île de Djerba.

Plus de 30 % de la terre cultivable tunisienne est consacrée à l'oléiculture, avec 1,68 million d'hectares, et 65 millions d'oliviers, parmi lesquels 75 000 ha seraient en cultures organiques certifiées. Il y a 100 oliviers/ha dans le nord du pays, comparé aux 60 arbres/ha dans les régions centrales et aux 20 arbres/ha du sud.

#### • En Algérie

Le potentiel, énorme, est loin d'être atteint avec seulement 16 millions de plants.

En 2018, la production serait de 80 000 tonnes.

Aux environs de Mascara croît la variété sauvage. La grande Kabylie est abondante en oliviers. L'olivier greffé ne commence à produire qu'au bout de 3 ans et, comme partout, n'entre en plein rapport qu'à la neuvième année.

Je crains le gel, mais c'est le froid  
Qui m'enrichit de feuilles neuves  
Me couvre aussi de tant de fleurs  
Couronne blanche pour moins de fruits

Et c'est ainsi que je vous donne  
Polyphénols et tyrosol  
Ces dons d'un ciel parfois très rude  
Mais néanmoins, si généreux

Venez, venez sous mes ombrages  
Vous consoler contre mon cœur,  
Apaiser soucis, rages et peurs  
Soigner vos cœurs, votre courage

Christine Bouguet-Joyeux  
Nutritionniste, auteur  
<https://christinebjoyeux.com>

## REMERCIEMENTS

### **À Othmane Aqallal**

Vos conseils nous ont été très utiles pour la réalisation de ce livre. Votre famille est depuis très longtemps amoureuse et au service des oliviers. Vous avez su prendre le relais de manière à la fois sage et dynamique, observer la planète oléicole, développer sur des territoires remarquables des cultures originales où l'olivier donne le meilleur de lui-même : le jus d'un fruit d'exception, au goût heureusement chargé en polyphénols. En étroite collaboration avec les spécialistes médicaux les plus avertis, vous avez su définir des indications nombreuses associées aux soins de la médecine classique. Chez vous, tout ce que peut donner l'olivier au service de l'homme depuis des millénaires est utilisé avec noblesse et intelligence. Nous sommes très heureux de votre collaboration.