



Pr. HENRI JOYEUX  
& JEAN JOYEUX

# MANGER MIEUX ET MEILLEUR

DE 0 À 100 ANS



Pr Henri Joyeux  
**CHANGEZ  
D'ALIMENTATION**

PAR L'AUTEUR DE  
*CHANGEZ D'ALIMENTATION*

éditions du  
**ROCHER**

l'huile de colza, l'huile de tournesol et bien d'autres de la consommation courante<sup>11</sup>.

Cet acide gras peut lui aussi être synthétisé par l'organisme humain. Il n'est donc pas indispensable d'en apporter dans l'alimentation, quoique sa consommation semble être tout à fait bénéfique pour la régulation des lipides du sang.

Il est aussi un excellent transporteur du calcium d'origine végétale, en particulier vers l'os. Il a donc une action intéressante pour prévenir l'ostéoporose.

L'huile d'olive première pression à froid, vierge extra est idéale pour notre santé. En plus de la vitamine E qu'elle possède en quantité intéressante, elle peut contenir, selon ses origines, des quantités plus ou moins importantes de polyphénols. Ces derniers, nommés tyrosol et hydroxytyrosol, sont présents à forte concentration dans l'huile d'olive issue des oliviers du désert des confins de l'Atlas. En plus de ses intérêts purement gustatifs, ces huiles sont des trésors pour la santé<sup>12</sup>.

– Les acides gras polyinsaturés possèdent, quant à eux, au moins 2, et parfois jusqu'à 6 double-liaisons. Dans ces derniers, on distingue essentiellement deux familles, classées selon le positionnement des double-liaisons : oméga 3 et oméga 6. Il s'agit de familles de molécules qui ont un point

---

11. Attention aux huiles raffinées, qui sont dépourvues de polyphénols, de vitamine E, et appauvries en acides gras polyinsaturés. Elles ne représentent pas d'intérêt nutritionnel, comparativement à une huile vierge, de première pression à froid, et n'ont pas ou peu de saveur... Paradoxalement, c'est pour cette raison qu'elles sont proposées.

12. Voir lettres n° 49 (« L'huile la plus puissante pour votre santé »), 50 (« Les polyphénols de l'huile d'olive un trésor pour votre santé ») et 114 (« Huilez votre santé avec les trésors de l'olive ») sur le site [www.professeur-joyeux.com](http://www.professeur-joyeux.com)



graisses de qualité, et une vitamine antioxydante pour les protéger. C'est le rôle majeur de cette vitamine, qui travaille en étroite collaboration avec la vitamine C (la vitamine E protège les lipides de nos membranes cellulaires contre le stress oxydant. Une fois oxydée, elle peut être recyclée, on dit « réduite », par la vitamine C, et servir à nouveau) pour faire fonctionner l'immunité, résoudre l'inflammation et cicatrifier les tissus. On la trouve dans les huiles d'olives non raffinées, particulièrement celles produites le plus au sud de l'Europe ou en Afrique du Nord. Une huile comme celle produite par Olivie Plus<sup>30</sup> par exemple en contient des taux 5 fois supérieurs à ceux des huiles classiques, soit environ 12 mg pour 100 g. Les apports recommandés sont de l'ordre de 10 à 15 mg pour les enfants et 18 pour les adultes. Le jaune d'œuf est lui-même une garantie intéressante, puisqu'il en contient l'équivalent de 38 % des apports journaliers recommandés. L'huile de colza, recommandée pour son contenu en oméga 3, est aussi très riche en vitamine E, plus encore qu'une huile d'olive comme Olivie Plus: on y trouve environ 45 mg pour 100 g d'huile, soit presque 4 fois plus. Une utilisation quotidienne d'une ou plusieurs de ces sources, permet de garantir facilement un apport de ce précieux protecteur antioxydant.

**La vitamine K** est le dernier type de vitamine liposoluble, celui dont on parle le moins souvent. Elle fait partie de la famille des vitamines K (on compte 3 membres, appelés K1, K2 et K3). Leur nom vient du mot allemand

---

30. Atlas Olive Oil: < [www.atlasoliveoils.com/fr/](http://www.atlasoliveoils.com/fr/) > et < [www.olive-info.eu/news/maroc-atlas-olive-oils-olivie](http://www.olive-info.eu/news/maroc-atlas-olive-oils-olivie) >