

Collection dirigée par **CAROLE MINKER**  
**DOCTEUR EN PHARMACIE**

# HUILE D'OLIVE

## ET AUTRES HUILES VÉGÉTALES

**MARIE BORREL**



**Un concentré de bienfaits** pour  
votre santé, votre beauté et votre maison

**EYROLLES**

# HUILE D'OLIVE

ET AUTRES HUILES VÉGÉTALES

Un concentré de **bienfaits**  
pour des aliments 100 % naturels



L'huile d'olive et les autres huiles végétales (colza, amande, sésame, lin, noix...) ont de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre santé** : prévenir certaines maladies (cardiovasculaires, neuro-dégénératives, cancers...), profiter de leurs vertus digestives et anti-douleur, apaiser les problèmes cutanés, vous protéger des affections hivernales...
- **Pour votre beauté** : embellir votre chevelure, entretenir votre corps, prendre soin de votre peau, vos mains et vos pieds...
- **Dans votre maison** : entretenir le bois, le fer forgé, le cuivre, le marbre, le cuir, dégripper vis et charnières, embellir vos plantes d'intérieur...
- **Dans votre jardin** : entretenir les outils de jardin, éliminer les pucerons, protéger vos mains...

Cet ouvrage combine **astuces, conseils, recettes et modes d'emploi testés et validés.**

---

**Marie Borrel** est une auteure spécialisée depuis plus de 20 ans dans les domaines du bien-être et de la nutrition. Elle a notamment publié avec les éditions Hachette, Leduc.s, Solar, Trédaniel, La Martinière...

L'ouvrage a été validé par **Carole Minker**, directrice de la collection, Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie.

---

# **Huile d'olive et autres huiles végétales**

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**Dans la même collection :**

N. Palangié, *Bicarbonate*

S. Chapin, *Vinaigre*

Dr L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*

C. Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*

C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*

C. Minker, *Ail et autres alliées*

C. Pinson, *Grenade et autres superfruits*

N. Cousin, *Brocoli et autres Crucifères*

C. Pinson, *Gingembre et curcuma*

P. Reggiani, *Café, thé, cacao*

Dr L. Lévy-Dutel, C. Minker et F. Sabas, *Son d'avoine et agar-agar*

Collection dirigée par Carole Minker  
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012

ISBN : 978-2-212-55443-4

Marie Borrel

# **Huile d'olive et autres huiles végétales**

**Un concentré de bienfaits  
pour votre santé, votre beauté  
et votre maison**

**EYROLLES**





# Avertissement

Le contenu de ce livre ne peut en aucun cas constituer un traitement pour quelque affection ou pathologie que ce soit. La consommation d'huiles végétales doit s'inscrire dans une bonne hygiène de vie, notamment un régime alimentaire équilibré et une pratique sportive régulière. Toute affection ou pathologie nécessite la consultation d'un médecin. N'arrêtez en aucun cas votre traitement sans avis médical.



# Introduction

Les matières grasses constituent sans doute l'un des premiers ingrédients que l'homme a intégrés à sa vie quotidienne. Elles ont permis à nos lointains ancêtres de cuire les aliments et de les conserver, d'assouplir les peaux tannées, de s'éclairer, et même (peut-être) d'enduire leur épiderme pour le rendre plus souple. Quatre siècles avant J.-C., le célèbre médecin grec Hippocrate, père de notre médecine moderne, préconisait l'huile en usage interne, en massages, en frictions, en cataplasmes... pour soigner à peu près tous les maux.

Au-delà de ces utilisations domestiques, les huiles ont toujours été employées dans les rituels sacrés, telle l'onction de la tradition chrétienne qui permet à celui qui la reçoit de pénétrer dans le royaume de Dieu. C'est peut-être pour les mêmes raisons que l'on préparait les morts à l'inhumation dans les anciennes civilisations en les enduisant d'huile.

## Un besoin fondamental

De fait, les matières grasses nous sont indispensables. Aujourd'hui, les données récentes de la science nous ont

permis de connaître les raisons de ce besoin fondamental. Nos cellules les utilisent pour reconstituer leurs parois, tout particulièrement celles de notre cerveau. Elles ont un rôle à jouer dans la sécrétion des hormones, dans la synthèse de la vitamine D qui assure notre solidité osseuse, dans l'entretien de notre système cardiovasculaire... Et bien d'autres choses encore. Seulement, voilà : toutes les matières grasses ne se valent pas. Certaines nous sont bénéfiques, alors que d'autres nous veulent plutôt du mal.

Dans les années 1960-1970, les diététiciens et les nutritionnistes ont lancé une véritable chasse aux sorcières contre les graisses alimentaires. Devant l'augmentation des maladies cardiovasculaires, ils ont décrété qu'il fallait éradiquer les graisses, les chasser de notre alimentation quotidienne. Quelques décennies plus tard, de nombreuses études ont montré que c'était une erreur. Non seulement les graisses ne sont pas nos ennemies, mais certaines sont les alliées de notre santé. Et tout particulièrement les huiles végétales.

8

## L'huile d'olive : la meilleure d'entre toutes

Depuis des millénaires, les habitants de tous les pays qui entourent la mer Méditerranée consomment beaucoup d'huile d'olive. Leur cuisine est réputée grasse et lourde.

Pourtant, il n'en est rien. Dans les années 1980, les scientifiques se sont même aperçus que les habitants de ces pays, notamment la Grèce et la Crète, avaient un taux de maladies cardiovasculaires bien inférieur à celui des pays du nord de l'Europe. Ils en ont cherché la raison. Ils ont fini par la trouver: au lieu de consommer du beurre, de la crème ou du saindoux, les Méditerranéens cuisinent exclusivement à l'huile d'olive.

Les chercheurs se sont alors penchés sur les constituants des corps gras. Ils ont découvert que ceux-ci sont composés de substances de base, les acides gras, dont certains sont bénéfiques à notre santé alors que d'autres sont carrément néfastes. Et les bons acides gras essentiels, ceux qui nourrissent nos cellules et contribuent à réguler le taux de cholestérol sanguin, sont présents dans les huiles végétales, à commencer par l'huile d'olive.

Alors nous n'avons plus à hésiter. D'autant que, depuis quelques années, les huiles se sont parées de nouveaux atours. On trouve aujourd'hui des dizaines d'huiles de consommation aux saveurs différentes (sésame, carthame, colza, avocat...), qui permettent de varier les plaisirs gustatifs sans préjudice pour la santé. Les huiles de beauté ne sont pas en reste, qu'on les utilise pures ou intégrées à des préparations cosmétiques (argan, germe de blé, onagre, bourrache...). Et même les huiles les plus banales ont acquis une image plus raffinée. L'huile d'olive, par

exemple, a aujourd'hui ses crus provenant de différents pays. Certaines ont des appellations contrôlées, d'autres disposent d'origines précises, des « châteaux », comme nos vins de Bordeaux ou de Bourgogne. Chacune possède une saveur particulière. On peut goûter l'huile d'olive comme on le fait d'un grand vin... Curnonsky, qui fut surnommé au XIX<sup>e</sup> siècle le Prince des gastronomes et qui fut le fondateur de l'Académie des gastronomes, disait d'elle: « Il n'est d'huile que d'olive ! Son arôme exquis et fin s'allie à la saveur des mets et en rehausse le goût. » Une incitation à la consommation de cette huile exceptionnelle. Il affirmait même: « L'huile d'olive apporte une suavité incomparable. Elle améliore les mets, elle est la reine des fritures. » Qu'aurait-il dit des innombrables huiles aujourd'hui disponibles pour nos papilles ?

Les huiles vous offrent mille possibilités pour votre santé, votre beauté, et même l'entretien de la maison et du jardin. Partons à leur découverte...

### LES HUILES ESSENTIELLES

Bien qu'il s'agisse de matières huileuses tirées des plantes, les huiles essentielles ne font pas partie des huiles végétales. Ce sont des concentrés de principes actifs très puissants, extraits en toute petite quantité des plantes aromatiques par un procédé de distillation à la vapeur, d'expression ou d'enfleurage. Largement utilisées en cosmétique et en santé, elles ne se consomment pas de manière alimentaire. Leur usage est très précis, et leur posologie mesurée (de l'ordre de la goutte). L'ingestion d'huiles essentielles est réservée à la prescription thérapeutique. Cependant, elles font bon ménage avec les huiles végétales, notamment pour l'entretien de la beauté: quelques gouttes d'essence ajoutées dans une cuillerée à soupe d'huile végétale suffisent à faire naître un produit cosmétique naturel efficace.



# À la découverte des huiles

Les huiles végétales sont extraites de fruits (notamment les oléagineux) ou de graines. Parmi les premières, on trouve l'huile d'olive, bien sûr, mais aussi l'huile d'avocat, de noix, de noisette, d'argan ou de noix de coco. Parmi les secondes figurent l'huile d'arachide, de sésame, de carthame, de pépin de raisin, de colza, de soja, de tournesol... Certaines sont même produites à partir de germes de graines, notamment le blé ou le maïs.

Selon leur origine, les huiles sont extraites de façon différente. Les fruits sont simplement pressés à froid. Autrefois, cette opération se pratiquait dans des moulins utilisant des meules de pierre. Aujourd'hui, ces huiles sont produites dans des usines plus sophistiquées. Mais, dans tous les cas, l'absence de traitement à la chaleur garantit la qualité des substances bénéfiques qu'elles contiennent. L'extraction de l'huile contenue dans les graines demande parfois des traitements plus complexes, certains faisant intervenir des solvants qui endommagent les substances bénéfiques qu'elles renferment. C'est pourquoi la qualité des huiles que l'on consomme est essentielle, afin de garantir la préservation de leurs composants.