

<https://www.ameSSI.org/L-Huile-d-Olive-contre-les-accidents-cardiovasculaires-et-les-AVC>



# L'Huile d'Olive contre les accidents cardiovasculaires et les AVC

- CARDIOLOGIE CHOLESTEROL CARDIO-VASCULAIRE



Date de mise en ligne : mardi 13 novembre 2012

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**Ceux qui consomment beaucoup d'huile d'olive, en cuisson, en assaisonnement et sur du pain, sont beaucoup moins exposés aux attaques cérébrales que ceux qui en consomment peu.  
Des chiffres étonnants qui font de l'huile d'olive une véritable potion magique.**

## Sommaire

- [L'Huile d'Olive, potion magique](#)
- [Une réduction de 41 % des attaques cérébrales](#)
- [Une réduction de 41 % des attaques cérébrales](#)
- [On peut déduire de cette étude que les autres huiles ne sont pas vraiment bonnes pour la santé.](#)
- [Plus que jamais, la question du choix de notre huile est essentielle.](#)
- [Résultat : 65 % d'attaques cérébrales en moins, 75 % d'infarctus en moins et 65 % de cancers en moins. Une potion magique ? En tout cas, elle n'est pas chère et cela ne vaut pas le coup de s'en priver.](#)

## Table des matières

- [L'Huile d'Olive, potion magique](#)
- [Une réduction de 41 % des attaques cérébrales](#)
- [Une réduction de 41 % des attaques cérébrales](#)
- [On peut déduire de cette étude que les autres huiles ne sont pas vraiment bonnes pour la santé.](#)
- [Plus que jamais, la question du choix de notre huile est essentielle.](#)
- [Résultat : 65 % d'attaques cérébrales en moins, 75 % d'infarctus en moins et 65 % de cancers en moins. Une potion magique ? En tout cas, elle n'est pas chère et cela ne vaut pas le coup de s'en priver.](#)

'>

## L'Huile d'Olive, potion magique

### Une réduction de 41 % des attaques cérébrales

L'huile d'olive, c'est bon pour la santé, on le sait depuis longtemps. Mais on ne se rend pas compte à quel point. A contrario, il faut aussi dire que la plupart des autres huiles sont mauvaises pour la santé, ce que l'on dit rarement.

# Une réduction de 41 % des attaques cérébrales

Les résultats de l'étude mise en place par l'INSERM à Bordeaux, Montpellier et Dijon, ne cessent de nous étonner. 7625 personnes de plus de 65 ans ont ainsi été enrôlées pour être suivies à long terme, leur mode de vie et différents paramètres étant évalués d'année en année. Dès 2009, l'étude montrait que ceux qui consommaient le plus d'huile d'olive gardaient une meilleure mémoire et de meilleures performances intellectuelles.

Cette fois-ci, l'étude démontre que ceux qui consomment beaucoup d'huile d'olive voient leur risque de faire une attaque cérébrale diminuer de 41% par rapport à ceux qui en consomment très peu.

**Autrement dit, l'huile d'olive protège notre cerveau et d'une manière plus large protège nos artères. Les deux sont du reste liés : moins on fait d'accident vasculaire cérébral, même mineurs comme des accidents ischémiques transitoires, moins on est exposé au risque de démence.**

En pratique, les personnes protégées sont celles qui utilisent l'huile d'olive dans tous les cas, aussi bien pour cuisiner que pour assaisonner ou encore pour agrémenter un morceau de pain ou en filet sur un légume ou un poisson.

Celles qui sont modérément protégées n'utilisent que partiellement l'huile d'olive, soit pour la cuisson, soit pour l'assaisonnement.

## On peut déduire de cette étude que les autres huiles ne sont pas vraiment bonnes pour la santé.

**Il en est ainsi de l'huile de tournesol et d'arachide, pour les plus utilisées. Ces huiles sont vraiment à éviter au maximum.** Restent les huiles les plus riches en oméga-3 comme l'huile de colza ou celle de noix, dont plusieurs études ont montré les effets bénéfiques. Toutes les deux peuvent avantageusement être mélangées à l'huile d'olive.

L'étude de l'Inserm nous montre également que c'est bien le principal composant de l'huile d'olive, l'acide oléique, qui est source de ces bienfaits. En effet, les chercheurs ont eu l'idée de doser cet acide gras dans le sang des personnes suivies pour constater que celles qui présentaient le taux le plus élevé en acide oléique faisaient jusqu'à 73 % d'attaques cérébrales en moins que celles qui présentaient les taux les plus bas.

## Plus que jamais, la question du choix de notre huile est essentielle.

Nous devons nous la poser chez nous, mais aussi au restaurant à chaque fois que possible. Quand verra-t-on une législation utile demander aux restaurateurs d'indiquer avec quelle huile ils cuisinent ? C'est vraiment essentiel.

**En Finlande un programme de santé publique mis en place dans les années 90 a demandé à ses habitants de n'utiliser que de l'huile d'olive ou de colza.**

**Résultat : 65 % d'attaques cérébrales en moins, 75 % d'infarctus en moins et 65 % de cancers en moins. Une potion magique ? En tout cas, elle n'est pas chère et cela ne vaut pas le coup de s'en priver.**

Sources :

- Le Quotidien du Médecin 20 juin 2011 / Pietinen P. Prev Med 1996
- Article publié par Philippe Presles pour e.sante.fr