

André Charbonnier

L'Huile d'Olive

A l i m e n t - S a n t é

Cœur - Vaisseaux - Os - Digestion

Préface du Professeur
Jean-Charles Fruchart



ÉDITIONS FRISON-ROCHE

INV 26187

C3/3)

André Charbonnier

MD850



L'Huile d'Olive

Aliment-santé

cœur - vaisseaux - os - digestion

Éditions Frison-Roche
18 rue Dauphine - 75006 Paris

TABLE DES MATIÈRES

Préface	v
Avant-propos	vii
CHAPITRE I : NOTIONS GÉNÉRALES SUR L'HUILE D'OLIVE	1
DÉNOMINATIONS ET DÉFINITIONS DES HUILES D'OLIVE ET DE GRIGNONS D'OLIVE	1
NOTIONS GÉNÉRALES SUR LES HUILES D'OLIVE	5
RÈGLE D'OR DE LA DIÉTÉTIQUE DES ALIMENTS GRAS : AVOIR UN PASSÉ MILLÉNAIRE	9
CONTRÔLES BIOCHIMIQUES ANALYTIQUES DE L'HUILE D'OLIVE	20
ÉCONOMIE DE L'OLÉICULTURE	28
TRAITS PRINCIPAUX DE L'ÉCONOMIE MONDIALE DE L'HUILE D'OLIVE	31
BIBLIOGRAPHIE	38

CHAPITRE II : HUILE D'OLIVE ET PRÉVENTION DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES.....39

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES ISCHÉMIQUES ACCESSIBLES À LA PRÉVENTION.....39

*Les principaux risques cardiaques et cardio-vasculaires et les
objectifs de leurs traitements.....54*

*Un impératif médical : lutter simultanément contre
tous les risques cardiaques d'importance.....57*

*Athérosclérose et prévention : une alimentation grasse bien
maîtrisée et un rôle prépondérant pour l'huile d'olive.....59*

*L'étude épidémiologique des sept pays ou la gloire
d'Ansel Keys.....65*

*L'étude épidémiologique des sept pays, une page fondamentale
de la prévention nutritionnelle des maladies
cardio-vasculaires ischémiques.....68*

L'athérosclérose aujourd'hui.....72

*Premier indicateur biologique du risque cardio-vasculaire,
l'élévation de la cholestérolémie totale est
athérosclérogène.....74*

*Second indicateur biologique du risque cardio-vasculaire, la baisse du cholestérol des lipo-protéines de haute densité (c-hdl). le rôle bénéfique de l'huile d'olive : elle élève le c-hdl.....*87

*Troisième indicateur biologique du risque cardio-vasculaire, l'oxydation des ldl par les radicaux libres circulants. l'effet protecteur de l'huile d'olive.....*113

*Quatrième indicateur biologique du risque cardio-vasculaire, la thrombose artérielle principes du choix des aliments gras préventifs.....*138

*Deux autres dyslipoprotéïnémies athérotrombogènes.....*149

SYNTHÈSE DES RÔLES DE L'HUILE D'OLIVE EN PRÉVENTION DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES154

*Les quatre indicateurs dyslipoprotéïnémiques consensuels de l'athérosclérose*154

*À la recherche de la meilleure composition en acides gras des régimes de prévention cardiaque*159

*Discussion*162

BIBLIOGRAPHIE175

**CHAPITRE III :
L'HUILE D'OLIVE ET L'OS**189

**L'HUILE D'OLIVE ET LA CROISSANCE OSSEUSE
EXPÉRIMENTALE**189

L'ABSORPTION INTESTINALE DE L'ACIDE OLÉIQUE. SES IMPLICATIONS DANS L'ABSORPTION INTESTINALE DU CALCIUM, DU PHOSPHORE ET DE LA VITAMINE D.....	192
LES LIPIDES CONSTITUTIFS DE L'OS.....	196
L'ÉTUDE ÉPIDÉMIOLOGIQUE DES HOSPITALIÈRES DE MONTPELLIER.....	197
QUELQUES PERSPECTIVES D'AVENIR.....	201
BIBLIOGRAPHIE.....	202
CHAPITRE IV :	
L'HUILE D'OLIVE ET L'APPAREIL DIGESTIF.....	205
VÉSICULE BILIAIRE.....	205
L'HUILE D'OLIVE MODIFIE-T-ELLE LE RISQUE DE LITHIASE BILIAIRE VÉSICULAIRE ET CHOLÉDOCIENNE ?.....	210
L'ESTOMAC ET SES SPHINCTERS.....	214
INTESTINS ET HUILE D'OLIVE.....	223
BIBLIOGRAPHIE.....	226

LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN ET SA SUPÉRIORITÉ EN PRÉVENTION DES MALADIES CARDIO-VASCU- LAIRES	246
BIBLIOGRAPHIE	249
ANNEXE I	
NOMENCLATURE DES ACIDES GRAS PRÉSENTS DANS LES ALIMENTS GRAS	253
ANNEXE II	
QUELQUES PRINCIPES DU CHOIX DES ALIMENTS GRAS	256
ANNEXE III	
COMPOSITION DES HUILES ALIMENTAIRES	261
PRINCIPALES ABRÉVIATIONS	263
LISTE DES FIGURES	264
LISTE DES TABLEAUX	266
INDEX	267
TABLE DES MATIÈRES	277

Achevé d'imprimer en février 1996

sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery – 58500 Clamecy

Dépot légal : février 1996

Numéro d'impression : 601095

Imprimé en France

L'Huile d'Olive



Dans les quatre dernières décennies, l'huile d'olive a bénéficié des acquis scientifiques, aujourd'hui établis sur les aliments gras.

Avec leurs deux qualités d'excellence alimentaire, en tant qu'huile de pression, de composition contrôlée et préservée, les deux classes d'huile d'olive vierge consacrent cet aliment gras comme le meilleur dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Elles sont les seules à s'opposer au développement de l'athérosclérose par les quatre chemins dyslipoprotéïnémiques qui y conduisent : élévation du cholestérol et du cholestérol des LDL, baisse du cholestérol des HDL, peroxydation des LDL par les radicaux libres et hyperagrégation plaquettaire thrombogène.

L'huile d'olive est aussi l'aliment gras le plus digeste. Elle est capable de limiter et de guérir de nombreux troubles fonctionnels d'origine vésiculaire, gastrique et intestinale. Elle s'est révélée bénéfique pour favoriser la croissance de l'os chez l'enfant et pour maintenir une bonne densité osseuse chez l'adulte.

Destiné aux professions de santé et de l'oléiculture, "un tel livre, excellent ouvrage de référence et de vulgarisation en matière de nutrition moderne", mérite aussi d'être connu du grand public.



9 782876 712119

ISBN 2-87671-211-3