

L'OLIVIER

Olea europaea

L'olivier fait partie de la famille des Oléacées. L'olivier est un arbre des régions méditerranéennes dont on utilise les feuilles séchées et le fruit. C'est un symbole traditionnel d'abondance, de gloire et de paix.

La feuille est riche en sécoiridoïdes (oleuropéside, oleuroside...), en phénols (oleuropéine, hydroxytyrosol, verbascoside, ...), en triterpènes (acides oléanolique et ursolique), en flavonoïdes (rutoside, apigénol, lutéoline). L'huile est riche en acides gras essentiels, surtout en acide oléique (oméga 9). L'olivier est un allié puissant pour soutenir la sphère cardiovasculaire.

Le fruit et l'huile de l'olivier font partie intégrante du fameux régime méditerranéen dont ils sont un des piliers. Ce régime se caractérise par un apport faible en graisses saturées mais riche en graisses monoinsaturées (comme l'acide oléique), par l'apport de nombreux polyphénols, vitamines, fibres apportées par les légumes et les fruits.

• Capacité antihypertensive :

Dans une étude de Perrinjaquet-Mocchetti & al en 2008 comprenant 40 jumeaux préhypertendus, 500 mg ou 1000 mg/jour de feuille d'olivier ont fait chuter la pression sanguine systolique et diastolique. L'effet antihypertenseur de la feuille d'olivier est associé à son action de blocage des canaux calciques (GILANI & al, 2005) et par son action sympatholytique (NEKOOEIAN & al, 2014). Les extraits de feuille d'olivier induisent une diminution de la pression systolique ventriculaire gauche et une augmentation du débit coronarien, cela en inhibant de façon directe mais réversible les canaux calciques (SCHEFFLER & al, 2008).

En 1996, Hansen & al ont démontré que la feuille d'olivier a la capacité d'inhiber l'enzyme de conversion de l'angiotensine grâce à ses polyphénols. L'activité antihypertensive à la dose journalière de 1000 mg des feuilles d'olivier est comparable à celle du captopril à la dose de 12,5 à 25 mg BID (SUSALIT & al, 2011). L'acide oléanolique de la feuille d'olivier est vasorelaxant et hypotenseur. Il provoque la production de NO endothélial ce qui induit une relaxation des muscles lisses de l'endothélium vasculaire dont les coronaires (RODRIGUEZ & al, 2004; SINGH & al, 2008; NEKOOEIAN & al, 2014). La feuille d'olivier est aussi antiarythmique (SOMOVA & al, 2003).

L'oleuropéine protège le myocarde des effets toxiques (défaillance cardiaque congestive) de la Doxorubicine (médicament de chimiothérapie). On observe moins de vacuolisation dans le cytoplasme, l'inhibition des peroxydations lipidiques, la réduction de iNOS, CPK, CK-MB, LDH, AST dans le groupe traité et pas dans le groupe placebo (ANDREADOU & al, 2007, 2014). Sur un modèle d'ischémie induite, Manna & al, en 2004, ont montré que l'oleuropéine diminue la créatine kinase (marqueur de choix pour évaluer la gravité des lésions cardiaques) et la glutathion oxydée (marqueur sensible de l'exposition du cœur au stress oxydant). Elle protège contre l'infarctus aigu du myocarde et prévient l'insuffisance cardiaque. On remarque une diminution de la taille des infarcti, des lésions cardiaques, une chute dans le sérum des taux de LDH, troponine 1 et créatine-kinase-MB (JANAHMADI & al, 2014). L'oleuropéine restaure les cellules progénitrices endothéliales (responsables de la néovascularisation et néoendothélisation après lésions) par sa capacité antioxydante et parce qu'elle augmente le Nrf2 (PARZONKO & al, 2013).

• Capacité antioxydante :

La feuille d'olivier protège les membranes de l'oxydation lipidique (SOMOVA & al, 2003; FERREIRA & al, 2007). Les polyphénols de la feuille d'olivier (les sécoiridoïdes) sont de puissants piègeurs de radicaux libres et inhibent l'agrégation plaquettaire (SINGH & al, 2008). La feuille d'olivier possède de fortes capacités antioxydantes (MATTEO & al, 2015; VOGEL & al, 2015) et elle protège les cardiomyocytes (EI & al KARAKAYA, 2009; BALI & al, 2014). La consommation de feuilles d'olivier est associée à une chute de MDA et à une augmentation de l'activité du SOD. L'activité antioxydante puissante de la feuille d'olivier est associée à la capacité de l'oleuropéine de chélater les ions du cuivre et du fer et d'inhiber les lipoxigénases (ANDRIKOPOULOS & al, 2002).

• Capacités hypocholestérolémiante et hypoglycémiant :

La feuille d'olivier est hypocholestérolémiante et hypotriglycéridémiante (ANDREADOU & al, 2006; EFENTAKIS & al, 2015; VOGEL & al, 2015).

La feuille d'olivier réduit l'athérosclérose via la réduction de l'adhésion cellulaire aux parois de l'endothélium (VCAM-1) (CARLUCCIO & al, 2003).

C'est aussi un hypoglycémiant. Elle réduit la glycémie post-prandiale chez les diabétiques (KOMAKI & al, 2003). Elle augmente le relargage d'insuline et augmente le captage cellulaire du glucose. Elle prévient les complications du diabète associées au stress oxydant (AL-AZZAMIE & ALHAMDANI, 2006).

L'olivier, pour la santé de votre cœur !

Docteur Vétérinaire
Estelle LHOEST

DEA en Nutrition |
DU en Phytothérapie et Aromathérapie

