

De l'huile d'olive contre les maux de tête ?

L'huile d'olive contiendrait un antalgique

Paris, le 01/09/05. Le Journal de la Santé

L'huile d'olive n'arrête pas de plaire aux scientifiques. Il y a moins d'un an, la *Food and Drug Administration* (FDA) américaine autorisait les producteurs d'huile d'olive à porter la mention « l'huile d'olive réduit le risque de maladie cardiovasculaire » sur leurs bouteilles. Aujourd'hui, des chimistes ont isolé une molécule qui serait capable d'imiter les molécules d'ibuprofène, un antalgique très prescrit. Ce qui donnerait à l'huile d'olive un nouvel effet bénéfique pour la santé.

L'ibuprofène appartient à la classe des AINS, anti-inflammatoires non-stéroïdien. Il calme la fièvre et lutte contre la douleur. Son mode d'action : il est capable d'inhiber l'action d'une famille d'enzymes appelées cyclo-oxygénases, ou COX. Ces dernières transforment certaines graisses issues de l'alimentation en prostaglandines, des médiateurs de l'inflammation et de la douleur. L'ibuprofène, pris à petite dose, pourrait réduire les risques de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de cancers et de maladie d'Alzheimer...

Une molécule de l'huile d'olive, isolée à l'université de Philadelphie et baptisée *oleocanthal*, serait capable d'en faire autant.

Mais attention, une cuillère à soupe d'huile d'olive ne vaut pas un comprimé d'ibuprofène. Loin de là. Les chercheurs, qui ont publié leur découverte dans le journal *Nature*, estiment que 50 grammes d'huile d'olive extra-vierge (soit quatre cuillères à soupe) correspondent à 10% de la quantité d'ibuprofène généralement utilisé pour lutter contre la douleur.

Difficile dans ces conditions de soigner un mal de tête avec de l'huile d'olive! Il faudrait en boire près d'un demi-litre pour espérer voir un effet... Mais une faible dose d'*oleocanthal* pourrait néanmoins avoir des effets bénéfiques, à long terme, sur la santé. L'ibuprofène n'est d'ailleurs pas sans effet secondaire sur le système digestif et les reins. Avaler des petites doses serait peut-être tout aussi préférable.

L'*oleocanthal* pourrait expliquer en petite partie pourquoi le régime méditerranéen est bon pour la santé. "Vous pouvez prendre un petit aspirine tous les jours mais le régime méditerranéen vous offre les mêmes bénéfices pour la santé" remarque le Dr Paul Breslin.

Sachez que la concentration en *oleocanthal* varie en fonction de la variété d'olives utilisée pour la fabrication de l'huile et de sa maturation au moment de la pression.

Clémence Lamirand