

Importance nutritionnelle de l'huile d'olive

SIBOUKEUR O.

Laboratoire de Génie de l'eau et de l'environnement en milieu saharien - FSNV. U.K.M.Ouargla
oum.siboukeur@gmail.com

Résumé :

L'huile d'olive est réputée pour ses innombrables bienfaits sur la santé de l'Homme. Toutefois, son coût relativement élevé fait que sa place dans la consommation mondiale des huiles alimentaires reste faible. En effet, ce corps gras occupe la 8^{ème} place avec 3.11% de la totalité des huiles consommées.

On classe l'huile d'olive selon le procédé d'extraction en huile vierge, raffinée, pure, et de grignons d'olive. Le taux d'acidité et la qualité hédonique permettent de dénommer l'huile dite "vierge".

Selon la norme commerciale du Conseil Oléicole International, l'huile dite "vierge" est classée en trois catégories selon son taux d'acidité libre.

Comparativement aux autres huiles végétales, elle se caractérise par une richesse particulière, en tocophérols, en provitamine A, en acide oléique dont la teneur varie entre 56 et 83%, en acides polyinsaturés avec des teneurs comprises entre 3.5 et 20%. Son point de fumée est de l'ordre de 210°C.

L'huile d'olive est sujette à des dégradations dont le taux dépend essentiellement de la température de son extraction, de la méthode de sa conservation et du mode d'utilisation culinaire auquel on la soumet. L'extraction d'huile à des températures atteignant les 200°C et/ou son exposition à des températures du même ordre de grandeur, détruit ses polyphénols, génère la formation d'acides gras trans, d'acroléine. Pour minimiser la dégradation de ce précieux corps gras, il convient au consommateur de choisir son huile et le moyen d'utilisation culinaire le plus judicieux.

Mots clés : huile d'olive, caractéristiques, santé, dégradation, utilisations