



Richard Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

Huile d'olive: DE NOUVELLES PROPRIÉTÉS ANTI-TUMORALES

L'huile d'olive est le seul corps gras qui contient des composés phénoliques dotés de plusieurs activités biologiques.

Une recherche réalisée dans notre laboratoire montre que certains de ces composés biochimiques pourraient prévenir le développement du cancer en bloquant la formation de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tumeurs. Une autre propriété extraordinaire de cet aliment hors du commun.

L'HUILE DE LA MÉDITERRANÉE

L'huile d'olive est un ingrédient absolument essentiel à la cuisine des pays qui bordent la mer Méditerranée. En plus d'être dotée d'un goût unique, cette huile se distingue des autres corps gras par ses nombreux effets positifs sur la santé, en particulier sur le risque de maladies cardiovasculaires. Cet effet protecteur est en grande partie dû au contenu élevé de l'huile en acide oléique, un gras mono-insaturé qui module les taux de bon et de mauvais cholestérol, ce qui diminue les dommages à la paroi des vaisseaux sanguins et réduit ainsi la formation de caillots qui peuvent entraîner des accidents vasculaires cérébraux ainsi que des infarctus du myocarde.

Une autre particularité unique à l'huile d'olive est son contenu en composés phénoliques comme le tyrosol, l'hydroxytyrosol, l'oleuropéine et la taxifoline, des molécules qui possèdent toutes une forte activité antioxydante (similaire à la vitamine E). Il semble que ces antioxydants participent aux effets positifs de l'huile d'olive sur la santé, car les études montrent que les huiles extra-vierges, riches en composés phénoliques, ont un effet positif beaucoup plus grand sur le taux de cholestérol sanguin que les huiles qui n'en contiennent que très peu.

HUILE ANTICANCÉREUSE

En plus de son rôle cardioprotecteur, plusieurs observations permettent de croire que la consommation régulière d'huile d'olive pourrait contribuer à la prévention du cancer. Des études

réalisées sur des cellules cancéreuses provenant de tumeurs humaines indiquent qu'au moins deux composés phénoliques présents en grande quantité dans l'huile d'olive, l'hydroxytyrosol et l'oleuropéine, possèdent la capacité d'interférer avec la croissance de plusieurs types de cancer, notamment ceux du sein et du côlon.

En ce sens, une étude de très grande envergure réalisée auprès de plus de 300 000 personnes a récemment montré que les personnes qui adhèrent à un régime alimentaire de type méditerranéen, dans lequel l'huile d'olive occupe une place prédominante, ont environ 15 % moins de risque d'être touchées par le cancer⁽¹⁾.

COUPER LES VIVRES AU CANCER

Les travaux de recherche réalisés au cours des dernières années dans notre laboratoire ont montré que plusieurs composés phénoliques présents dans les aliments d'origine végétale peuvent exercer une action anticancéreuse en bloquant la formation de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tumeurs, un phénomène appelé angiogenèse.

Pour examiner si les composés présents dans l'huile d'olive pouvaient exercer des effets similaires, les chercheurs de notre laboratoire ont examiné leurs effets sur l'activation de la protéine VEGFR-2, un récepteur présent à la surface des cellules des vaisseaux sanguins et qui est absolument essentiel à l'angiogenèse⁽²⁾. Ils ont observé que deux composés phénoliques de l'huile d'olive, soit l'hydroxytyrosol et la taxifoline, inhibaient fortement l'activité de ce récepteur, un effet qui se traduit par une réduction significative de nouveaux vaisseaux sanguins. Puisque tous les cancers sont absolument dépendants de l'oxygène et des nutriments apportés par ces vaisseaux, on peut



Le simple fait d'utiliser l'huile d'olive comme source principale de matière grasse pourrait contribuer à la prévention du cancer.

donc considérer les composés phénoliques de l'huile d'olive comme des agents de prévention de première ligne, capables de freiner le développement d'un large éventail de cancers.

VIERGE OU EXTRA-VIERGE

Ces observations laissent supposer que le simple fait d'utiliser l'huile d'olive comme source principale de matière grasse pourrait contribuer à la prévention du cancer. Une très grande variété de ces huiles sont offertes sur les rayons de nos épiceries, mais le plus important est de privilégier les huiles vierges ou extra-vierges, autant pour leur goût supérieur que pour leur effet sur la santé.

Ces huiles sont fabriquées en utilisant des méthodes d'extraction mécanique à froid qui permettent de conserver la saveur, les arômes, les vitamines et sur-

tout les antioxydants qui sont présents dans les olives de départ.

Par contre, lorsque la bouteille d'huile porte seulement la mention «Huile d'olive», il s'agit d'une huile de qualité inférieure, car les molécules antioxydantes présentes naturellement dans l'olive sont en majeure partie éliminées par le raffinage industriel de l'huile.

⁽¹⁾ Mitrou PN et coll. Mediterranean dietary pattern and prediction of all-cause mortality in a US population: results from the NIH-AARP Diet and Health Study. Arch. Intern. Med. 2007; 167: 2461-8.

⁽²⁾ Lamy S et coll. Olive oil compounds inhibit vascular endothelial growth factor receptor-2 phosphorylation. Exp Cell Res. Publié en ligne le 8 décembre 2013.