



MONOGRAPHIE HUILE VEGETALE

Olea europaea

Désignations vernaculaires

Olive

Partie extraite

Fruit

Origines courantes

France



Classification botanique

Oleaceae

Habitat et description botanique

L'Olivier est un arbre des régions méditerranéennes qui peut atteindre 15-20 m de haut et vivre plusieurs siècles. On le reconnaît à son tronc noueux, tortueux caractéristique et à son écorce brune crevassée, ainsi qu'à ses feuilles persistantes vert gris aux reflets argentés. Les feuilles opposées, ovales, allongées, coriaces ont une durée de vie d'environ 3 ans puis jaunissent avant de tomber. En cas de sécheresse, les feuilles sont capables de perdre jusqu'à 60 % de leur eau, de réduire fortement la photosynthèse et de fermer les stomates permettant les échanges gazeux pour réduire les pertes en eau par évapotranspiration, permettant ainsi la survie de l'arbre au détriment de la production des fruits et fleurs. Les fleurs blanches à 4 pétales sont regroupées en grappe par 10 ou 20 à l'aisselle des feuilles. Le fruit, l'olive, est une drupe, verte puis noire à maturité, dont la peau est recouverte d'une matière cireuse imperméable à l'eau, sa pulpe charnue est riche en matière grasse.

Mythologie / histoire / anecdotes et vertus traditionnelles

Utilisé depuis des millénaires, l'Olivier a souvent été utilisé comme symbole de paix et de lumière dans la Bible et le Coran, de paix, d'abondance et de gloire chez les Grecs, il est aussi symbole de douceur de vivre, de longévité et de sagesse... Ses feuilles étaient employées pour désinfecter les blessures cutanées, Ste Hildegarde recommandait un onguent à base de feuilles, écorce dans les douleurs du cœur, de l'estomac et des reins. Son huile, issue de la pression de la pulpe des fruits contrairement à la plupart des autres huiles issues de la graine, est bien appréciée des gens du sud de la France dont les anciens se massaient le corps, le visage et les cheveux. Ses vertus culinaires ne sont plus un secret, elle possède de plus des propriétés laxatives et digestives, cholérétiques et cholagogues et protège le système cardio-vasculaire par voie interne. Elle est d'ailleurs à la base du régime alimentaire méditerranéen. Elle entre également dans la composition des savons d'Alep et de Marseille traditionnels et possède de belles vertus adoucissantes et cicatrisantes par voie externe.



Méthode d'obtention de l'extrait

Extraction mécanique à froid.

Constituants biochimiques

Acides gras principaux :

- AGMI (70-80%) : acide oléique, acide palmitoléique
- AGPI (5-10%) : acide linoléique, acide arachidonique, acide linoléique
- AGS (5-10%) : acide palmitique

Insaponifiables : stérols (béta-sitostérol), tocophérols, triterpènes, pigments (carotènes, chlorophylles), vitamines K et E

Propriétés organoleptiques

- Toucher : gras et pénètre peu la peau
- Sensibilité à l'oxydation : peu sensible



Indications traditionnelles

Par voie interne :

- Cholérétique et cholagogue
- Laxative légère
- Réduit le risque de reflux gastro-oesophagien
- Protectrice cardio-vasculaire
- Facilite la sécrétion pancréatique exocrine
- Action favorable sur la pression artérielle, l'ostéoporose, l'entretien des fonctions cognitives et la prévention de certains types de cancers

Cosmétique

Adoucissante, émolliente, calmante et cicatrisante :

- Soins des mains et pieds secs
 - Ongles cassants
 - Soins des cheveux fragiles et secs
 - Dartres, irritations de l'épiderme
- Possible pour le massage mais pénètre difficilement à travers la peau



Cuisine

Très connue et appréciée en cuisine, elle s'utilise pour l'assaisonnement des salades et des plats chauds en remplacement du beurre et peut également être utilisée pour la cuisson et les fritures. Elle est à la base de la cuisine dite "méditerranéenne". Elle se conserve bien à température ambiante.

Références / Bibliographie

Pas de références renseignées.



Page 4 sur 4 - Monographie Olea europaea - version 200515

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com