



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

L'huile d'olive : un gras anti-Alzheimer

L'huile d'olive est sans contredit le corps gras qui possède le plus d'effets positifs sur la santé. En plus de son effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires, plusieurs études récentes indiquent que l'huile d'olive pourrait également jouer un rôle de premier plan dans la prévention de la maladie d'Alzheimer.

MODE DE VIE ET ALZHEIMER

Contrairement à la croyance populaire, les facteurs héréditaires ne sont responsables que d'une minorité des cas d'Alzheimer (25 %), la grande majorité (75 %) étant plutôt de nature sporadique, c'est-à-dire causée par une interaction complexe entre notre bagage génétique et

une panoplie de facteurs environnementaux, en particulier une mauvaise alimentation, l'inactivité physique et intellectuelle ainsi que le tabagisme. L'énorme influence exercée par nos habitudes de vie sur le risque d'Alzheimer est une bonne nouvelle, car elle permet d'envisager l'adoption de stratégies préventives qui peuvent réduire considérablement le risque de souffrir de cette maladie.

Seulement une minorité de cas de la maladie d'Alzheimer est reliée à l'hérédité

Une panoplie de facteurs environnementaux, en particulier une mauvaise alimentation, l'inactivité physique et intellectuelle ainsi que le tabagisme. L'énorme influence exercée par nos habitudes de vie sur le risque d'Alzheimer est une bonne nouvelle, car elle permet d'envisager l'adoption de stratégies préventives qui peuvent réduire considérablement le risque de souffrir de cette maladie.

EMPÊCHER LES PLAQUES SÉNILES

La maladie d'Alzheimer est caractérisée par deux principales anomalies au niveau des cellules nerveuses, soit les dégénérescences neurofibrillaires et les plaques amyloïdes (ou plaques séniles). Ces plaques séniles sont causées par la sécrétion excessive et l'agrégation d'une protéine appelée « peptide bêta-amyloïde », ce qui provoque la formation de dépôts insolubles qui s'accumulent petit à petit autour des cellules sous forme de plaques. Ces plaques sont extrêmement toxiques, car elles provoquent la mort des neurones, menant à une détérioration graduelle des fonctions cognitives. La découverte de molécules possédant la capacité de bloquer la formation de ces plaques séniles pourrait donc ralentir considérablement le développement de la maladie d'Alzheimer et ainsi avoir des répercussions extraordinaires sur la santé.

Au cours des dernières années, plusieurs études ont identifié des molécules d'origine nutritionnelle possédant une activité anti-Alzheimer par leur capacité à interférer avec la formation des plaques séniles. Par exemple, le resvératrol du vin rouge, la curcumine de l'épice indienne curcuma ainsi que l'EGCG, le principal polyphénol du thé vert, possèdent toutes la propriété de bloquer la formation de ces plaques, ce qui suggère que la consommation de ces aliments pourrait contribuer à diminuer les risques de neurodégénérescence.

UNE HUILE ANTI-ALZHEIMER

L'huile d'olive est un autre aliment qui pourrait contribuer à la prévention de la



PHOTO D'ARCHIVES

■ Les propriétés anti-Alzheimer de l'huile d'olive démontrent que nos habitudes alimentaires peuvent avoir un impact sur le développement de maladies chroniques.

maladie d'Alzheimer. D'une part, le contenu élevé en gras mono-insaturés de cette huile augmente les taux de bon cholestérol (HDL), un effet bénéfique pour le cerveau, car de faibles quantités de HDL ont été à maintes reprises associées à un déclin cognitif et à la démence.

D'autre part, l'huile d'olive extraite à froid par des moyens purement mécaniques (huiles appelées « vierge » ou « extra-vierge ») possède également la caractéristique de contenir des polyphénols qui pourraient contribuer à ralentir la formation de plaques séniles. Par exemple, une étude récente a montré qu'une de ces molécules, l'oléocanthal, réduisait l'agrégation du peptide bêta amyloïde et sa liaison à la surface des neurones, protégeant du même coup ces cellules des effets toxiques de ce peptide (1). Cet effet est d'autant plus intéressant que des études antérieures ont révélé que l'oléocanthal possédait également une forte activité anti-inflammatoire, semblable à celle de l'ibuprofène (2) et que cette propriété pourrait également jouer un rôle important dans la prévention de la maladie d'Alzheimer.

L'impact positif des constituants de l'huile d'olive sur la formation de plaques

séniles illustre encore une fois à quel point nos habitudes alimentaires peuvent influencer le développement de plusieurs maladies chroniques, incluant des neurodégénérescences graves comme la maladie d'Alzheimer. Choisissez de préférence une huile vierge ou extra-vierge, autant pour leur contenu plus élevé en polyphénols que pour leur saveur supérieure. D'ailleurs, ces deux aspects sont intimement reliés : l'oléocanthal qui possède l'activité anti-Alzheimer mentionnée plus tôt est la même molécule qui est responsable du picotement dans la gorge caractéristique de l'huile d'olive de bonne qualité (3).

(1) Pitt et al. *Alzheimer's-associated Abeta oligomers show altered structure, immunoreactivity and synaptotoxicity with low doses of oleocanthal*. *Toxicol Appl Pharmacol*. 2009; 240:189-97.

(2) Beauchamp et al. *Ibuprofen-like activity in extra-virgin olive oil*. *Nature* 2005; 437 : 45-46.

(3) Cicerale et al. *Sensory characterization of the irritant properties of oleocanthal, a natural anti-inflammatory agent in extra virgin olive oils*. *Chem Senses*. 2009 ;34: 333-9.

RECETTE ANTICANCER

CEVICHE DE TRUITE AUX AGRUMES

Pour obtenir des suprêmes d'orange et de pamplemousse, achetez des agrumes à écorce épaisse de préférence. Pelez-les et, à l'aide d'un couteau bien affûté, retirez minutieusement la partie blanche amère qui se trouve en dessous. C'est ce que l'on appelle peler un fruit à vif. Afin de ne pas perdre le jus, faites cette opération au-dessus d'un bol. Coupez ensuite la chair en fines tranches.

1/2 lb	de truite crue, en dés (250 g)
2	oranges, en suprêmes
1	pamplemousse rose, en suprêmes
1/3 tasse	de jus de citron, fraîchement pressé (80 ml)
1/2 c. à t.	de zeste de citron vert, râpé
1/3 tasse	de persil frais, haché (10 g)
3 c. à s.	de coriandre fraîche, hachée
1/4 tasse	de poivrons multicolores, en dés (30 g)
1 c. à s.	d'oignon, haché très finement
1/3 tasse	d'huile d'olive (80 ml)
	Sel et poivre du moulin

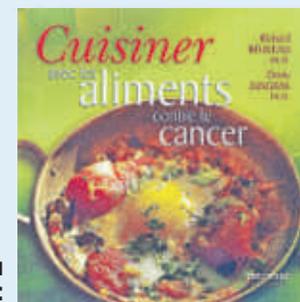
1. Dans un grand bol en verre, mélanger tous les ingrédients et assaisonner au goût.
2. Couvrir et laisser mariner 6 h dans le réfrigérateur.
3. Servir dans des coupes à martini et garnir de coriandre fraîche.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

DIFFICULTÉ : MOYEN

Benoît Dussault, enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec



Tiré du livre :

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.