



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Un anti-inflammatoire qui a du « piquant »

Plus qu'une source de bons gras, l'huile d'olive contient également des polyphénols qui jouent un rôle important dans ses effets positifs sur la santé. Il est très facile de déterminer la présence de ces polyphénols simplement en goûtant l'huile d'olive : si ça pique, c'est bénéfique !

UNE HUILE « PIQUANTE »

Pierre d'assise de l'alimentation méditerranéenne, l'huile d'olive représente une source exceptionnelle de bons gras mono-insaturés qui réduisent les niveaux de mauvais cholestérol et le risque de maladies du cœur. Cependant, et contrairement aux autres huiles végétales, l'huile d'olive n'est pas qu'une source de gras : elle contient également plusieurs molécules phytochimiques qui contribuent également aux effets positifs de l'huile d'olive sur la santé. Une particularité intéressante de ces molécules phytochimiques est leur rôle important dans les sensations organoleptiques si caractéristiques de l'huile d'olive, en particulier chez les huiles qui sont extraites par pression mécanique à froid (ce qu'on appelle huiles d'olive vierge ou extra-vierge). Par exemple, les huiles extra-vierge de bonne qualité peuvent provoquer ce que les connaisseurs appellent une « ardeur », c'est-à-dire une sensation de chatouillement ou de picotement au niveau de la gorge. Loin d'être un défaut, cette ardeur est au contraire un signe de grande fraîcheur des olives à la récolte; d'ailleurs, dans les concours de dégustation, les huiles les plus « piquantes » sont souvent celles qui reçoivent les plus grands honneurs.

IBUPROFÈNE VÉGÉTAL

Curieusement, l'anti-inflammatoire ibuprofène est la seule substance connue capable de provoquer une sensation de piquant au niveau de la gorge similaire à celle associée aux huiles d'olive de qualité. Il ne s'agit pas d'une simple coïncidence : des chercheurs américains ont montré que l'huile d'olive extra-vierge contient effectivement une substance qui possède une puissante activité inhibitrice envers certaines enzymes (les cyclooxygénases) impliquées dans l'inflammation⁽¹⁾. Cette molécule, qu'ils ont nommée oléocanthal, est

présente en quantité relativement importante dans l'huile d'olive (0,2 g par millilitre) et pourrait ainsi grandement contribuer aux effets anti-inflammatoires bien connus du régime méditerranéen.

Autrement dit, la légère irritation provoquée par l'huile d'olive est en fait la marque de la présence d'un anti-inflammatoire naturel, qui possède une activité semblable à celle de l'ibuprofène.

MAIS POURQUOI SEULEMENT LA GORGE ?

La recherche des dernières années a démontré que la sensation de piquant de plusieurs substances de notre quotidien alimentaire (piments, poivre, moutarde forte, entre autres) est due à la stimulation de systèmes spécialisés dans la détection de la douleur. Le meilleur exemple est sans doute l'activation de ces systèmes par la capsaïcine, la molécule responsable du caractère piquant des piments chilis. En interagissant avec un récepteur appelé TRPV1, la capsaïcine mime une sensation de chaleur ou de brûlure et c'est pour cette raison que certains plats particulièrement pimentés peuvent littéralement mettre la bouche en feu !

Il semble qu'un phénomène similaire soit en cause pour l'ardeur associée à l'huile d'olive. Ainsi, il a été récemment montré que l'oléocanthal (tout comme l'ibuprofène) interagissait avec un sous-type de récepteur sensible à la chaleur (TRPA1), cette interaction provoquant un influx nerveux signalant la présence d'un irritant⁽²⁾. Les chercheurs ont également observé que contrairement aux autres types de récepteurs à la chaleur qui sont distribués uniformément dans la cavité buccale, le récepteur TRPA1 est quant à lui localisé uniquement dans le pharynx. C'est donc pour cette raison que la sensation piquante de l'huile d'olive n'est ressentie qu'au niveau de la gorge !

Ces observations illustrent encore une fois à quel point nos fonctions physiologiques peuvent être directement touchées par les molécules présentes dans nos aliments quotidiens. Dans le cas de l'huile d'olive, cette propriété peut même nous permettre de juger directement de son influence sur notre santé : plus elle pique au fond de la gorge, meilleur est son potentiel anti-inflammatoire !



■ L'huile d'olive n'est pas qu'une source de gras : elle contient également plusieurs molécules phytochimiques qui contribuent également aux effets positifs de l'huile d'olive sur la santé.

⁽¹⁾ Beauchamp GK et al. *Phytochemistry : ibuprofen-like activity in extra-virgin olive oil*. Nature 2005 ; 437 : 45-6.

⁽²⁾ Peyrot des Gachons C et al. *Unusual pungency from extra-virgin olive oil is attributable to restricted spatial expression of the receptor of oleocanthal*. J Neurosci. 2011 ; 31 : 999-1009.

PHOTO ISTOCK



L'été, c'est fait pour bouger ! Camps de jour sportifs du CEPsum

CAMPS | ÉTÉ 2011

| | | | |
|--------------|------------------|-----------------|---------|
| Récréatif | Magie | Cuistot sportif | Danse |
| Tennis | Adrénaline - Ado | Natation | Théâtre |
| Auto-défense | Hockey sur glace | Cheerleading | Cirque |
| Plongeon | Volleyball | Football | Soccer |

Inscription en cours
cepsum.umontreal.ca/campsdejour

cepsum

Université de Montréal

D000124740

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

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