

L'importance d'olives dans la vie humaine

Auteur: Popov Vadim

Cons. ling.: M. Isac

Cet article se concentre sur la définition de l'olivier, des olives et leur importance dans la vie quotidienne de l'homme.

L'olivier, arbre au feuillage persistant, exige une grande luminosité et un climat doux. Il était dans l'Antiquité un emblème de fécondité et de gloire. Cet arbre symbole de l'éternité, de la paix et de l'entente entre les hommes donné par Dieu lui-même. Dans la bible, l'olivier est considéré comme "roi des arbres" ou "arbre de vie". L'origine de l'olivier se perd dans la nuit des temps. Son histoire se confond avec celle de la civilisation, qui ont vu le jour autour du bassin Méditerranéen.

Les olives ont un rôle essentiel dans l'alimentation humaine. Selon une étude récente on emploie 860000 tonnes d'olives par an, et plus d'un 1600000 tonnes d'huile d'olives. Les olives contiennent beaucoup de minéraux, tels que: phosphore, soufre, calcium, chlore, fer, potassium et magnésium. L'olive c'est un fruit à noyau ellipsoïdale de l'olivier dont on tire une huile alimentaire. L'olive noire, cueillie mure et directement mise en saumure. L'olive verte, cueillie avant maturité, adoucie par un traitement à l'aide d'une solution de soude puis lavée et conservée dans la saumure [1]. La durée moyenne de vie d'un olivier se situe entre 300 et 600 ans. La Grèce, malgré sa petite superficie occupe la troisième place pour la production mondiale d'huile d'olives, après l'Espagne et l'Italie. Il existe aujourd'hui en Grèce 120.000.000 d'oliviers (pour 11.000.000 d'habitants). Environ 450.000 familles grecques travaillent dans la culture et la mise en valeur de l'olivier dans toutes les régions de la Grèce. La Grèce est le plus gros exportateur d'huile d'olives extra-vierge considérée comme la meilleure qualité d'huile d'olives. Aujourd'hui, les Grecs sont les plus grands consommateurs d'huile d'olives au

monde. En Grèce la consommation d'huile d'olives par personne est de 16 litres par an. Des recherches scientifiques ont prouvé que le régime alimentaire crétois est le plus sain du monde [2]. Les olives sont recommandées dans l'anémie, dans l'insuffisance hépatique et le diabète. L'huile d'olives contient la vitamine E qui protège les cellules de l'organisme contre l'usure et réduit le cholestérol. Les olives ont été utilisées en médecine depuis l'Antiquité. L'extrait de feuilles d'olives, une fois inséré dans le corps se décompose et pénètre dans le sang, ce qui réduit son efficacité. L'usage thérapeutique de l'huile d'olives a des origines très lointaines. L'huile d'olives est largement appréciée par le corps médical, qui a démontré son action bénéfique dans la prévention de certaines maladies. Ces bienfaits pour la santé proviennent de la composition même de l'huile d'olives, riche en acide gras mono-insaturé et en anti-oxydants. Il existe beaucoup de types d'huiles tels que: l'huile d'olives extra-vierge, l'huile d'olives vierge courante, l'huile d'olives vierge lampante et l'huile d'olives raffinée.

En conclusion on peut dire que les olives et l'huile d'olives sont très importantes pour la santé de l'homme.

Bibliographie :

1. *Fourmiguette souvenirs, contes et recettes*, Saint-Germain-Lembron dans le Puy-de-Dôme en basse auvergne, Paris, 1978, p. 188.
2. *Au pays des Olives : Oliviers, olives et huile d'olives de Nyons (Relié)*, Anne Simonet-Avril, Sophie Boussahba. Paris, 2002, p. 47.
3. <http://www.google.fr>
4. *Le petit Larousse grand format* 21, Paris, 2004.