

## UN REMÈDE TOUT TERRAIN À FAIRE SOI-MÊME... SI ON A UN OLIVIER DANS LE COIN

Une légende attribue l'apparition de l'olivier à la déesse **Athéna qui fit naître de la terre brûlée par le soleil un arbre immortel qui pourrait nourrir et soigner les hommes**. L'olivier est cité à de nombreuses reprises dans les textes sacrés: dans le livre de la Genèse, on en couronnait les vainqueurs des Jeux Olympiques en Grèce ; aujourd'hui, on retrouve ses rameaux sur le drapeau de l'ONU ; et dans le monde entier, il est considéré comme un symbole de vie et de paix. Hérodote lui-même le décrivait comme un arbre éternel, symbole de longévité et d'espérance. Pourtant, aujourd'hui, ce n'est jamais l'huile que l'on met en avant, mais plutôt les rameaux.

Chez nous, **l'olivier est toujours un symbole de santé et de longévité, et c'est à l'huile tirée de ses fruits qu'on attribue ses propriétés. Nous passons sans doute ainsi à côté du vrai trésor de l'olivier : sa feuille.**

### La feuille qui fit la différence dans les guerres napoléoniennes

Romains et Grecs soignaient déjà les infections et prévenaient les épidémies par des décoctions longuement mijotées du précieux feuillage. Il a même été rapporté que, **pendant la guerre d'Espagne, les blessés français des armées de Napoléon succombaient massivement à la gangrène**, alors que les soldats espagnols guérissaient rapidement et sans complications, même lorsqu'ils avaient été amputés. Les espions découvrirent que les plaies des Espagnols étaient traitées avec des cataplasmes de feuilles d'olivier broyées avec de l'huile, une vieille recette de paysan parfaitement efficace.

### La défense des plantes exposées au soleil et à la sécheresse

C'est à l'université de Milan que des chercheurs ont découvert que les plantes méditerranéennes, vignes et oliviers par exemple, développaient des défenses antioxydantes pour se protéger du stress environnemental. Depuis, on a extrapolé cette découverte à la quasi-totalité des plantes exposées à des climats rudes et on sait maintenant que, **toutes, sans exception, développent une stratégie de défense fondée sur des molécules complexes, et parfois uniques.**

L'olivier n'échappe pas à cette règle : on a découvert assez récemment que sa feuille possède une structure moléculaire complexe, composée de polyphénols, d'esters et d'oleuropéine. On ne trouve cette molécule que dans deux autres végétaux : l'arganier et le troène. C'est elle qui donne un goût amer à l'huile d'olive et aux décoctions de feuilles d'olivier.

### La réaction des grands labos

L'oleuropéine, présente en grande quantité dans la feuille d'olivier, est un flavonoïde dont l'effet est double : elle stimule le système immunitaire et affaiblit ses principaux assaillants (bactéries, virus, parasites...).

Curieux du phénomène, les grands laboratoires pharmaceutiques ont donc lancé leurs chercheurs à l'assaut de l'olivier. Une équipe de chercheurs néerlandais a ainsi réussi à isoler l'ingrédient actif de l'oleuropéine, une substance appelée acide élenolique. **Des études ont permis à Upjohn, une société pharmaceutique américaine, d'étudier la capacité de l'acide élenolique à combattre les virus.** Selon ces études, l'acide était si puissant qu'il a détruit tous les virus testés. Ainsi, la feuille de l'olivier posséderait de véritables propriétés antivirales et aurait la capacité d'interférer dans la production d'acides aminés vitaux pour la survie des virus. Son seul problème : elle est gratuite, non brevetable et son principe actif s'exprime dès que l'on en fait une décoction.

L'élenolate de l'oleuropéine s'est montrée efficace contre le virus VIH en inhibant l'entrée du virus dans les cellules du système immunitaire. L'intérêt a été ensuite porté sur une autre forme d'acide élenolique, l'élenolate de calcium, et ses propriétés thérapeutiques. Des expériences en laboratoire ont montré que l'élenolate de calcium lutte contre les virus, les bactéries et autres agents parasitaires. Elle se fixe sur la membrane des cellules, arrêtant ainsi la multiplication et la propagation des virus.

### La santé cardiovasculaire en jeu

En 1977, la Bulgarie a entrepris des essais cliniques sur l'extrait de feuilles d'olivier, plus précisément sur son composant principal (l'oleuropéine) dans un tout autre domaine : la dilatation des coronaires (la capacité des artères à se dilater et à se contracter). Comparée à d'autres substances naturelles, **l'oleuropéine a démontré clairement sa capacité à promouvoir une action dilatatrice saine des artères.** Elle a un effet hypotenseur, vasodilatateur, et augmente l'élasticité et la résistance des vaisseaux sanguins.

Lorsque l'oleuropéine leur est administrée, la circulation sanguine des animaux de laboratoire augmente de plus de 50%. La même équipe bulgare a constaté que le flux sanguin était amélioré et que l'arythmie était ajustée après la prise d'extraits de feuilles d'olivier. **Pourtant, malgré les preuves scientifiques irréfutables, des millions de personnes dans le monde continuent à subir des chirurgies dangereuses, alors que l'extrait de feuilles d'olivier pourrait améliorer, voire traiter de nombreux problèmes de tension artérielle et cardiovasculaires.**

### Tout ce que la feuille d'olivier peut faire pour vous

- La feuille d'olivier est parfaitement indiquée dans de nombreux troubles de la circulation : **jambes lourdes, varices, engourdissement, froid aux extrémités...**
- L'extrait de feuilles d'olivier agit également sur la **régulation de la tension** (propriétés hypotensives). Il est intéressant de noter qu'elle aura peu d'effets chez les normo-tendus ! Ceux-ci peuvent donc l'utiliser sans crainte pour d'autres cas.
- Grâce à son action antioxydante, l'extrait **récuré et dissout les plaques d'athérome** et améliore ainsi les problèmes de cholestérol.
- Il empêche ou **réduit la formation de caillots ou d'oedèmes** (propriétés vasodilatatrices).
- L'extrait de feuilles d'olivier permet de favoriser la diurèse. L'Agence européenne des médicaments reconnaît d'ailleurs son **usage traditionnel dans l'élimination rénale de l'eau dans les cas bénins de rétention d'eau.**
- L'extrait renforce aussi le système immunitaire et permet de **lutter contre les infections, virus et parasites, champignons, lichens...**

## Une décoction à faire soi-même

Ce remède est à la portée de tous (à condition d'avoir un olivier près de chez soi). Aujourd'hui, les ventes d'oliviers (de jardin) permettent d'en trouver un peu partout en France. Il faut toutefois garder à l'esprit que les oliviers les plus durement exposés au soleil sont ceux qui contiennent le plus de principes actifs. Mais rassurez-vous, si vous habitez dans une région peu ensoleillée, toutes les feuilles contiennent de l'oleuropéine.

- Dans un grand faitout en fonte laquée ou inox (évitiez l'aluminium et le Tefal), placez une couche généreuse de feuilles d'olivier soigneusement lavées.
- Placez une pierre lavée sur les feuilles pour les maintenir au fond du faitout.
- Complétez le tout avec de l'eau (les trois quarts du faitout).
- Laissez cuire sans faire bouillir jusqu'à réduction à la moitié du volume initial d'eau (comptez deux heures pour la réduction).
- Mettez la décoction en bouteille au réfrigérateur, vous pouvez la conserver une semaine environ.

**Boire 30 cl par jour en trois ou quatre fois.**

**L'idéal est de récolter les feuilles après la cueillette (dont la date varie selon les régions), de les faire sécher à l'ombre et de faire une cure de deux semaines.** En cas de pathologie infectieuse, de parasitose, de dérèglement chronique de l'intestin, prolongez la cure le temps nécessaire. Il n'y a aucune contre-indication, ni accoutumance. À noter : le goût amer assez fort de la décoction peut être adouci par du miel.

**L'infusion a l'avantage de pouvoir être administrée par voie orale et peut également être appliquée sur la peau directement.** Elle est efficace pour les problèmes de bouche et de gorge car elle entre directement en contact avec les parties à traiter. Elle est aussi absorbée plus rapidement avec de meilleurs résultats sur l'organisme.

Pour faire deux ou trois cures par an, conservez les feuilles séchées et utilisez-les à la période que vous souhaitez (les meilleures périodes étant la fin de l'été et le début du printemps).

Si vous n'avez pas à votre disposition un olivier suffisamment étoffé ou si vous ne supportez pas le goût amer de la décoction, vous avez toujours la possibilité de vous procurer des compléments alimentaires. De nombreuses marques en proposent **(nous en avons sélectionné une qui utilise des feuilles d'olivier récoltées à Chypre et au Liban, [voir ici](#))**.

Pour orienter votre choix :

- Vérifiez que les feuilles employées n'ont pas été traitées et qu'elles ne contiennent aucun additif (si c'est bio, c'est encore mieux).
- Assurez-vous que le séchage n'a pas été fait au soleil et que le broyage a été fait à froid.
- Il faut également que l'extrait contienne exclusivement des feuilles d'olivier (le mélange avec d'autres substances n'ayant aucune utilité).
- Choisissez un complément où le pourcentage d'oleuropéine est élevé (au moins 10%).

**Attention :** après quelques semaines de traitement, il arrive que de nombreux micro-organismes nuisibles meurent et libèrent alors toxines et autres déchets. Le corps entame un processus de débarras pour éliminer ces éléments perturbateurs. Ne vous inquiétez donc pas, car c'est plutôt un bon signe. Il peut y avoir à ce moment une réaction cutanée, de la fatigue, des maux de tête, des douleurs musculaires ou articulaires qui ne sont en fait que des signes passagers qui prouvent que le traitement est en train d'agir. Il est conseillé alors de boire 1 litre d'eau par jour pour atténuer les gênes occasionnées.

Portez-vous mieux,

**Caroline Morel**