

Ail et santé

J.-M. Lecerf

© Lavoisier SAS 2016

Voici un sujet qui va plaire à tous.

Aux mangeurs, patients ou non, car rien de tel que de se soigner en mangeant ; aux médecins, car ils peuvent ainsi répondre aux attentes de leurs patients ; aux phytothérapeutes, car c'est la preuve que leur art a un impact ; aux nutritionnistes, car ils ont un conseil pertinent parfaitement acceptable à proposer à leurs patients ; aux cuisiniers enfin, car l'ail est vraiment l'aliment le plus facile pour relever, sans risque, un plat.

Ce dossier est original, mais il n'est pas nouveau (!) à en croire chacun de nos auteurs, qui rappelle que l'ail est connu pour ses propriétés médicinales depuis plusieurs millénaires. La tradition, source de sagesse.

E. Birlouez nous rapporte avec beaucoup de talent l'histoire de l'ail dans toutes ses dimensions, de l'Antiquité à nos jours, dans la grande comme dans la petite histoire. Il nous livre également les vertus attribuées à l'ail et aux Alliées. Ainsi, culture, cuisine, gastronomie et médecine sont comme toujours enchevêtrées pour le plus grand plaisir des défenseurs de la gastronomie française, patrimoine immatériel de l'humanité.

B. Fichaux, diététicienne et auteur de nombreux ouvrages de cuisine diététique, se propose de régaler nos papilles et les met en effervescence par ses idées, ses recettes et des conseils précieux. Elle rappelle à juste titre qu'un aliment ne peut être bénéfique seul : il doit s'inscrire dans une alimentation globalement équilibrée. Eh oui ! La diététique est aussi holistique !

A.-M. Le Bon analyse avec précision les études épidémiologiques sur le lien entre la consommation d'ail et le

risque de cancers et les aspects mécanistiques de cette relation à travers les études chez l'animal et les études sur des modèles cellulaires et in vitro. Il existe indéniablement une protection vis-à-vis des cancers digestifs. Il est intéressant de souligner par exemple l'inhibition de la formation des nitrosamines et des amines hétérocycliques. D'où la nécessité de combiner les aliments : une bonne nutrition passe par une alimentation associée et non pas dissociée !

Ail et risque cardiovasculaire : mon article met en lumière les effets de l'ail ou d'extraits d'ail dans plusieurs cibles du risque cardiovasculaire ; mais ce sont les données cliniques sur la progression de l'athérosclérose qui semblent emporter la conviction.

K. Ghédira et P. Goetz nous démontrent que l'ail des ours est un digne représentant de la famille des Alliées : il en a la composition, les propriétés, mais également les caractéristiques organoleptiques. C'est même le dernier à la mode dans la cuisine branchée...

F. Moumene et al. nous offrent la démonstration des propriétés antibactériennes des huiles essentielles d'*Allium vineale* et d'*Allium sativum*.

R. Anton, enfin, détaille la biochimie et la diversité des phytoactifs de l'ail et des Alliées impliqués dans l'ensemble des propriétés de ces aliments à la fois dans la cancérogenèse et la prévention du risque cardiovasculaire. Il confirme la complexité des aliments.

Une fois de plus, le précepte d'Hippocrate se confirme : « Que ton aliment soit ton médicament ! » Il reste à convaincre nos contemporains des bienfaits de notre alimentation plus que de les alerter en permanence sur ses dangers.



J.-M. Lecerf (✉)

Service nutrition, Institut Pasteur de Lille, 1 rue du Pr Calmette,
F-59019, Lille, France
e-mail : Jean-Michel.Lecerf@pasteur-lille.fr