



Toulouse, 15 mars 2011



L'ail, l'aliment santé

L'aliment d'antan...

Lutter contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires, faire baisser la tension artérielle ainsi que le cholestérol, l'ail semble être le remède à tous les maux...

Retour sur les vertus du joyau tarnais.

Rencontre avec Véronique de Saint Front - Nutritionniste - Docteur en Physiologie de la Nutrition (Toulouse)

Quelles sont les propriétés médicinales de l'ail?

Le naturaliste romain, Pline l'Ancien décrit dans son histoire naturelle, pas moins de **61** remèdes à base d'ail. Les vertus de l'ail sont effectivement connues depuis la plus haute antiquité. Elles sont dues, en grande partie, à des composés phytochimiques soufrés : l'alliine et ses dérivés, responsables de la saveur spécifique de l'ail. Ces composés sont bénéfiques pour le système cardiovasculaire car ils participent à l'abaissement du LDL-cholestérol (le "mauvais") et améliorent la fluidité du sang. L'ail a aussi des propriétés diurétique, antiallergique et antimicrobienne. Il participe au développement des défenses immunitaires et a un rôle dans la prévention des cancers digestifs (oesophage, estomac, côlon).

Quels sont les apports nutritifs de l'ail?

Il s'agit d'un légume-condiment et le condiment le plus répandu au monde. Comme tout végétal il contient des fibres. Pour 100 g d'ail, les minéraux les plus présents sont: le soufre (200 mg), le phosphore (134 mg) et le calcium (38 mg). L'ail contient également de la vitamine B et de la vitamine C, ainsi que du potassium, du sélénium, du manganèse et du cuivre.

Comment utiliser l'ail dans son alimentation au quotidien ?

En lamelles fines, l'ail a une saveur moins forte que lorsqu'il est haché, lequel est plus doux que l'ail écrasé; cependant ce dernier est plus digeste. Pour une vinaigrette, l'ail écrasé doit être mélangé assez tôt à l'huile et au vinaigre, son goût se fondera dans l'ensemble. Cuit, l'ail est très bien digéré. Il s'accorde avec tous les légumes. Quelques croûtons frottés d'ail et grillés agrémenteront soupes et plats en sauces. L'idéal est de consommer 2 gousses d'ail par semaine, fraîchement écrasées.

Ce que dit la légende...

Dans l'Antiquité, les bienfaits de l'ail étaient déjà reconnus. Lors des jeux Olympiques, les athlètes grecs avaient pour habitude de croquer dans une gousse d'ail avant chaque effort et les Romains se servaient de l'ail pour apporter leur soutien aux moissonneurs.

Symbole de force physique, l'ail se révèle bénéfique à tous points de vue. Dans les croyances populaires, l'ail posséderait également des vertus aphrodisiaques et protectrices contre les épidémies.

L'ail et votre santé : en quelques chiffres...

- Plus de **2 000** recherches scientifiques vantant les bienfaits thérapeutiques de l'ail
- **3** grandes propriétés reconnues à l'ail : antimicrobienne, préventive vis à vis du cancer et des maladies cardio-vasculaires
- L'ail contient plus de **30** composés soufrés et **17** acides aminés



CONTACT PRESSE

Magnétic Consultant • 05 34 41 12 45 • Anne DHARES • public@magnetic-consultant.com
Marie ROSSIGNOL • rp@magnetic-consultant.com

Plus d'informations et visuels sur simple demande.