

## Faut-il manger ... de l'ail ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

415 mots

Bonjour ;o) **faut-il manger de l'ail ?**

Franchement, est-ce une question au pays de l'ail rose de Lautrec ou de l'ail violet de Cadour ? Car quel fumet, l'ail frotté sur un pain rassi, en mini-carrés dans la salade, ou écrasé dans l'huile d'olive avec les nouilles ? Tout le monde sait que l'ail est un trésor. Allez, je vous dis pourquoi c'est un super-aliment, plus une petite astuce ;o)

**Ce sont les molécules soufrées** qui sentent si fort et on un gout si prononcé qui protègent **contre le cancer**. L'ail est spécialement protecteur contre les cancers du côlon et de l'estomac. Plus de vingt études épidémiologiques démontrent que manger beaucoup d'ail diminue d'un tiers le risque du cancer du côlon, et de moitié celui de l'estomac. Mais faudrait manger deux gousses crues chaque jour ! *Haaah...* Bonjour l'haleine ;o)

Manger de l'ail, **c'est bon pour le cœur**. Toujours ces molécules soufrées et aussi les saponines, qui font baisser la tension artérielle et qui fluidifient le sang en limitant sa coagulation. Un peu comme l'aspirine, ça diminue le risque de thrombose. Ces mêmes molécules diminuent la synthèse de cholestérol dans le foie, et son accumulation dans les artères.

Les produits soufrés de l'ail seraient **antibiotiques** : Quelques études montrent que des volontaires qui mangent deux-trois gousses par jour ont moins de rhumes dans l'hiver. D'autres montrent que l'ail inhibe dans l'estomac la bactérie qui y provoque l'ulcère. Enfin l'ail est un des légumes **le plus antioxydant**, par ses flavonoïdes, sa vitamine E et son sélénium. Mais une gousse, c'est seulement 3 grammes. Au total ça joue peu sur nos défenses anti-oxydantes.

**Alors cru ou cuit ?** L'ail **cru** est nettement plus protecteur que l'ail cuit. Mais en fait c'est l'ail **broyé** qui protège. *Comment ça ?* Au départ dans l'ail, il n'y a PAS ce qui protège. C'est quand **on broie** l'ail cru (*en le croquant, en faisant l'aïoli, ou en le hachant menu*) qu'une enzyme de l'ail fabrique ces agents protecteurs : Allicine, ajoène et diallyl-sulfide. On peut cuire ensuite, car le diallyl sulfide résiste à la cuisson. Mais faut broyer avant de cuire, et laisser agir quelques minutes.

Mais ya des gens qui ne supportent pas l'ail ! C'est vrai, et pour eux c'est mieux de l'éviter. On n'est pas tous pareil, à chacun de se connaître ...

Alors, après avoir offert de l'ail à votre moitié (pour ne pas la faire fuir par votre haleine), gens du Midi : bon appétit ! ;o)

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net>

Podcasts Audio sur [http://podcastpresence.streamakaci.com/xml/chronique\\_corpet.xml](http://podcastpresence.streamakaci.com/xml/chronique_corpet.xml)

Ideal 430 mots. Ici 415 mots: 2'34 passe Ven 10 juin 2016 sem 2016-23