

L'ail, l'atout coeur

Publié le: 23/03/11

Frais ou macéré, la réputation de l'ail n'est plus à faire. Grâce à lui, le sang peut circuler dans des artères en parfaite santé. Il sait même être un allié contre certains cancers...

L'ail, l'atout cœur

L'ail mérite d'être la coqueluche des pharmacologues. En effet, il agit sur les principaux facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires et du diabète de type 2: hypertension artérielle, taux de cholestérol et de sucre trop élevés... Il excelle aussi dans la prévention des cancers. Mais gare aux estomacs fragiles! L'ail peut causer des brûlures. Pour en avoir une petite idée, rappelez-vous qu'il s'utilise aussi sur la peau pour supprimer les verrues. La mauvaise haleine qu'il provoque est un autre inconvénient. Pour être vraiment efficace, il doit être pris de manière journalière et sur une période suffisamment longue. Aussi la phytothérapie n'hésite-t-elle pas à employer les feuilles de l'ail des ours, une espèce sauvage aux allures de muguet. Si est moins puissant, notamment sur hypertension artérielle, ses effets indésirables sont plus faciles à éviter.

Il faut utiliser l'ail frais ou macéré. C'est à l'ailine, l'enzyme qui est libérée lorsqu'il est coupé ou broyé, que l'on doit son action sur l'hypertension. "Elle aide à dilater la paroi des vaisseaux sanguins", explique Franck Dubus. Le calibre des artères augmente, ce qui fait baisser la tension. Comme l'ail est aussi diurétique, il réduit le volume d'eau dans le corps, donc le volume sanguin et la pression artérielle.

La formation de dépôts dans les artères est en général due à l'oxydation du "mauvais" cholestérol (LDL) en excès. Ensuite, les plaquettes (responsables de la coagulation) viennent s'y agréger, risquant de boucher les vaisseaux. L'ail frais ou macéré (et l'ail des ours) empêche l'oxydation du cholestérol et fluidifie le sang en diminuant le pouvoir d'agrégation des plaquettes. Si ces dernières sont déjà fixées à la paroi, un autre anticoagulant (l'ajoène) active leur séparation. "L'ail est aussi recommandé dans la prévention