**L’ail noir un alicament super-antioxydant**

Par

 [**Marie Desange**](https://www.pressesante.com/author/olivier/)

 -

24 juin 2020

Ail Noire : Développé en Corée, l'ail noir a gagné en popularité parmi les gourmets occidentaux depuis plusieurs années, mais il a aussi récemment attiré l'attention de chercheurs en raison de ses impressionnantes propriétés nutritionnelles.

**Les « alicaments » sont des aliments-médicaments, des aliments qui contiennent tellement de bons principes actifs et de bonnes molécules qu’ils nous font du bien rien qu’en les mangeant nature. L’ail est l’un des rois de cette catégorie.  Si l’ail noir affiche déjà des propriétés antioxydantes hors pair, il n’a pas encore révélé tous ses secrets.**

* [**Deux fois plus d’antioxydants que l’ail frais**](https://www.pressesante.com/ail-noir-alicament-super-antioxydant/#ailnoir)
* [**L’allicine, la botte secrète de l’ail**](https://www.pressesante.com/ail-noir-alicament-super-antioxydant/#allicine)

Développé en Corée, l’ail noir a gagné en popularité parmi les gourmets occidentaux depuis plusieurs années, mais il a aussi récemment attiré l’attention de chercheurs en raison de ses impressionnantes propriétés nutritionnelles. L’ail noir est produit par « fermentation » de bulbes entiers d’ail frais dans un environnement à humidité et à température contrôlées pendant 30 jours. Aucun additif, aucun agent de conservation, juste de l’ail pur. Les bulbes sont ensuite laissés à oxyder dans une salle blanche pendant 45 jours. Ce long processus fait virer les gousses d’ail au noir  qui développent une texture moelleuse, douce avec des arômes qui rappellent le «vinaigre balsamique» et «la sauce de soja », avec un goût sucré prononcé.

**ACTUALITÉ DES MARQUES**

Petite précision technique, bien que le processus soit décrit comme une «fermentation», ça n’en est pas une au sens strict. La transformation n’implique pas de processus microbiens, marque de tout processus de fermentation. C’est plutôt la dégradation enzymatique et de la réaction de Maillard qui sont responsables de la caramélisation des sucres, de l’apparition de la couleur foncée et des saveurs complexes.

**Ail noir deux fois plus d’antioxydants que l’ail frais**

Par rapport à l’ail frais, l’ail noir a un niveau étonnamment élevé d’antioxydants, mais moins d’allicine. Dans une étude menée en 2009 sur des souris, des chercheurs japonais ont constaté que l’ail noir était plus efficace que l’ail frais dans la réduction de la taille des tumeurs.

L’étude a été publiée dans la revue « Plant, Science and Technology ». Dans une autre étude, l’ail noir a montré un niveau d’antioxydants deux fois supérieur à l’ail frais, le processus de « fermentation » semble en être la raison. Par ailleurs, l’ail noir a une concentration élevée de composés soufrés, notamment le : s-allylcycteine, un dérivé de l’allicine.

**L’allicine, la botte secrète de l’ail noir**

Si l’ail noir a de vraies vertus pour la santé, c’est que l’ail frais contient déjà naturellement une montagne de principes actifs. Il a naturellement un système de défense robuste pour se protéger lui-même contre les insectes et les champignons. Plus de 100 composés différents ont été identifiés dans l’ail, dont  certains proviennent de la dégradation rapide de l’allicine, sa molécule maîtresse.

La métabolisation de l’allicine et les effets biologiques de ses composés dans l’organisme ne sont que partiellement compris. Bien que l’ail soit connu pour posséder une foule d’avantages pour la santé, personne ne sait exactement quels avantages proviennent de quels composés, quels composés entrent dans quels tissus, etc.

Vraisemblablement, la raison d’une telle action sur la santé tiendrait en la présence de précurseurs de l’allicine, un des antioxydants les plus puissants du règne végétal.

En fait, l’acide sulfénique, produit lors de la décomposition rapide de l’allicine, réagit avec les radicaux libres responsables du vieillissement et de la dégradation des cellules et les neutralise plus rapidement que tout autre composé. Par ailleurs, l’allicine est un « antibiotique » naturel efficace. Cependant, l’ail doit être frais parce que l’agent actif est détruit en moins d’une heure après avoir écrasé la gousse d’ail.

Il est par ailleurs riche en manganèse, calcium, phosphore, sélénium et vitamines B6 et C.

Ses avantages se ressentent principalement sur quatre catégories:

* – La réduction de l’inflammation
* – La stimulation de la fonction immunitaire
* – L’amélioré de la santé cardiovasculaire et de la circulation
* – Il est toxique pour au moins 14 types de cellules cancéreuses (dont celles du cerveau, poumon, sein et pancréas).