

L'huile d'argan : entre nutrition et santé

L'huile d'argan est une huile alimentaire connue depuis des millénaires par les populations du sud ouest marocain et qui aujourd'hui n'est plus réservée à la cuisine traditionnelle berbère.

Grâce aux travaux des chercheurs marocains chimistes et biologistes, l'huile d'argan est reconnue pour ses qualités nutritionnelles exceptionnelles.

En plus de la valeur nutritionnelle, l'huile d'argan est aussi dotée de nombreuses propriétés pharmacologiques, notamment dans le domaine des maladies cardiovasculaires et des cancers. Ceci attribue à l'huile d'argan une valeur ajoutée unique en termes de santé. Si la consommation d'huile d'argan est largement répandue dans le sud marocain, sa consommation a également augmenté de façon très significative dans les autres régions du Maroc et dans les autres pays depuis la création des coopératives de femmes productrices d'une huile de qualité certifiée. En dehors de son intérêt alimentaire, l'huile d'argan est largement commercialisée dans le secteur de la cosmétologie où elle est depuis longtemps une valeur sûre.

L'huile d'argan alimentaire est préparée à partir des amandons torréfiés. Cette étape de préparation donne à l'huile son goût si particulier entre le sésame et la noisette grillée. Les populations berbères consomment l'huile d'argan quasi quotidiennement au petit-déjeuner ou au goûter en trempant leur pain traditionnel dans un bol rempli d'huile.

Depuis toujours cette habitude a permis à ces populations vivant souvent dans des zones pauvres et difficiles, de satisfaire la totalité de leur demande métabolique en besoins lipidiques.

L'huile d'argan possède en effet des qualités nutritionnelles remarquables. C'est une huile riche en acides gras mono-insaturés (45% d'acide oléique) et polyinsaturés (35% d'acide linoléique), comme le sont les huiles d'arachide et de sésame. Le taux d'acide linoléique est trois fois plus important dans l'huile d'argan que dans l'huile d'olive.

L'acide linoléique est précurseur de nombreuses hormones produites par des organes tels que la prostate, il intervient aussi dans le maintien de l'intégrité des membranes des kératinocytes épidermiques et de la kératinisation.

La forte teneur en acide linoléique de l'huile d'argan lui confère des propriétés revitalisantes sur la peau. La carence en acide gras essentiels, inévitable avec l'âge, cause un vieillissement cutané qui se traduit par un dessèchement et une perte d'élasticité de la peau, favorisant ainsi l'apparition de rides.

La correction d'une carence en acides gras essentiels permet de retarder le vieillissement cutané.

Outre les acides gras, l'huile d'argan renferme des composés mineurs doués d'activités biologiques qui ont un effet bénéfique sur la santé humaine et sur sa stabilité.

L'huile d'argan est riche en antioxydants (tocophérols, caroténoïdes, flavonoïdes, ...), phytostérols et triterpènes.

La teneur en tocophérols dans l'huile d'argan est de 700 mg/kg (l'huile d'olive : 320 mg/kg). L'huile d'argan est très riche en gamma tocophérol ce qui lui confère un effet protecteur contre les radicaux libres. Ces derniers sont à l'origine du vieillissement de la peau et seraient impliqués dans plusieurs maladies comme les cancers ou les maladies cardiovasculaires.

L'huile d'argan est riche en phytostérols. Ceux-ci appartiennent à la famille des delta 7 stigmastane. Les stérols majoritaires sont le schotténol et le spinastérol. Le schotténol est démontré être anticancérigène avec un potentiel cytotoxique prononcé.

Ces composés chimiques, acides gras et composés mineurs, confèrent à l'huile d'argan une forte valeur nutritionnelle, ils assurent le bon fonctionnement physiologique des membranes cellulaires et renforceraient l'action préventive de l'huile d'argan contre les pathologies chroniques.

Des études expérimentales, cliniques et épidémiologiques prouvent que l'huile d'argan seraient douée de propriétés hypolipémiantes et anti-oxydantes bénéfiques pour la santé. L'effet antiprolifératif des flavonoïdes, tocophérols et stérols contenus dans l'huile d'argan vient d'être démontré in vitro sur les cellules épithéliales prélevées sur un adénocarcinome prostatique, ce qui montre de plus une action préventive contre le développement des cancers.

Ces propriétés bénéfiques de l'huile d'argan dépassent les atouts nutritionnels connus et reconnus depuis des siècles et lui donnent une valeur ajoutée supplémentaire qui inciterait à une demande croissante aussi bien sur le marché national que international.

Article du Professeur A. Adlouni

Professeur en biochimie à la faculté des sciences Ben Msik de Casablanca. Professeur vacataire à l'institut Sup'Santé de Casablanca.