

# HUILE D ARGAN ALIMENTAIRE

## *Santé : les bienfaits de l'huile d'Argan*

La Société française de Cardiologie vient de décerner le "4ème prix de la compétition jeunes chercheurs en recherche clinique", aux enseignants et étudiants chercheurs marocains du laboratoire de recherche sur les lipoprotéines, de la Faculté des Sciences Ben M'Sik Sidi Othmane de Casablanca

Remis au professeur Abdelfattah Derouiche, docteur en biochimie appliquée à la nutrition et aux bio-industries, en marge des XIVe Journées Européennes de la société française de cardiologie, tenues récemment à Paris, le Prix récompense les travaux des chercheurs marocains sur les bienfaits de la consommation de l'huile argan dans la prévention nutritionnelle des maladies cardio-vasculaire liées à la nutrition chez l'homme.

Menée en collaboration avec des cliniciens du ministère de la Santé et de l'Etat-major des Forces Armées Royales, l'étude a porté, selon le Pr. Derouiche, sur deux enquêtes nutritionnelles et biologiques. La première, effectuée sur deux populations productrices et consommatrices de cette huile (Tagadirt Achbarou région de Taroudant, Tamanart région d'Essaouira), a démontré que les concentrations sériques des consommateurs par rapport aux non-consommateurs de l'huile d'argan de la même population, sont significativement moins riches en c-LDL (mauvais Cholestérol) et plus riches en antioxydants tel que la vitamine E (l'huile d'argan est doublement plus concentrée que l'huile d'olive, jusqu'à 660 mg/litre de tocophérol).

La deuxième, intitulée "Enquête d'Intervention Nutritionnelle avec l'huile d'argan" (la première à l'échelle marocaine), a été menée à Meknès, conjointement à l'IFCS (Institut de Formation aux Carrières de Santé) et à l'Hôpital Militaire Moulay Ismail. Elle a concerné 60 étudiants en bonne santé, dont les coutumes alimentaires ne comportent pas cet aliment.

L'étude consistait à introduire une ration quotidienne de 25 gr de l'huile d'argan ou d'olive dans les petits déjeuners des participants. Les premiers résultats ont montré qu'au bout de 3 semaines de consommation de l'huile d'argan, cette dernière induit significativement une diminution des TG (triglycérides) qui sont des acides gras pouvant devenir des facteurs de risques des maladies cardiovasculaires quand leur concentration augmente dans le sang, ainsi qu'une augmentation des c-HDL (bon Cholestérol), et un fort enrichissement du sang chez les consommateurs, en Vitamine E qui est un puissant antioxydant de l'organisme.