

L'huile d'argan

L'huile d'argan est extraite de l'amandon de l'arganier (*Argania spinosa* (L.) Skeels), un arbre endémique du Sud-Ouest marocain et du Sud-Ouest algérien.

L'analyse de la composition en acide gras de l'huile d'argan montre une prédominance des acides oléique et linoléique. L'acide palmitique est l'acide gras saturé majoritaire. L'acide linoléique est présent à moins de 0,25 %. D'après sa composition, l'huile d'argan est une huile de type oléique/linoléique, constituée de presque 80 % d'acides gras insaturés. Une telle composition la rapproche de l'huile d'olive (par sa teneur en acides oléique et palmitique). La fraction insaponifiable de l'huile d'argan possède des caractéristiques physico-chimiques et organoleptiques spécifiques, en particulier une odeur de noisette et une couleur brune. Elle représente approximativement 1 % de la totalité de l'huile. L'analyse qualitative et quantitative de cette fraction a révélé la présence de tocophérols (alpha-tocophérol, bêta-tocophérol, gamma-tocophérol et lambda-tocophérol), de stérols (spinastérol, schotténol), de carotènes, d'alcools triterpéniques et de xanthophylles. La composition de l'huile d'argan peut présenter quelques variations en fonction des conditions de culture et des méthodes d'extraction.

L'huile d'argan est une huile d'excellente valeur alimentaire. Elle est utilisée en assaisonnement fraîche ou pour la cuisson mais jamais en fritures. Sa composition particulière (richesse en acides gras insaturés) lui confère des valeurs nutritionnelles et diététiques intéressantes et ne pose aucun problème de digestibilité et d'absorption intestinale par l'organisme humain. Dans la pharmacopée traditionnelle au Maroc, cette huile est utilisée pour les soins corporels, dans le traitement de l'acné juvénile, de la varicelle et des rhumatismes. L'utilisation traditionnelle de l'huile d'argan contre le dessèchement cutané et le vieillissement physiologique de la peau explique qu'on la trouve dans certains produits cosmétiques. Grâce à ces propriétés hypocholestérolémiantes, elle est également indiquée en prévention de l'athérosclérose. Récemment, des études nutritionnelles ont été entreprises afin de valoriser l'huile d'argan dans le domaine de la prévention et du traitement des maladies cardiovasculaires. Ces essais (auxquels l'un d'entre nous a participé) ont été réalisés sur des patients dyslipidémiques marocains. Chez ces patients, les résultats obtenus au cours de cette étude montrent une amélioration significative marquée par une baisse d'environ 20 % des taux de cholestérol total et de LDL-cholestérol sériques respectivement, avec une augmentation équivalente des HDL-cholestérol comparativement aux valeurs mesurées avant la phase de traitement. Par ailleurs, une diminution de l'agrégation plaquettaire est observée ainsi qu'un rétablissement du stress oxydatif au niveau des plaquettes chez les patients du groupe huile d'argan par rapport au groupe témoin.

Ces activités hypolipémiante, antiagrégante et antioxydante de l'huile d'argan peuvent être attribuées aux acides gras polyinsaturés et aux différents composés, comme les polyphénols, présents dans cette huile. Au regard de ces résultats, l'huile d'argan peut être recommandée dans la prise en charge diététique des patients dyslipidémiques afin de prévenir le développement de complications prothrombotiques chez ces patients à risque.