

ABONNEZ-VOUS À POUR LA SCIENCE

3 FORMULES
AU CHOIX

	FORMULE PAPIER	FORMULE PAPIER + HORS-SÉRIE	FORMULE INTÉGRALE
Le magazine papier 12 numéros par an	✓	✓	✓
Le magazine en version numérique 12 numéros par an			✓
Le hors-série papier 4 numéros par an		✓	✓
Le hors-série en version numérique 4 numéros par an			✓
Accès à pouirlascience.fr actus, dossiers, archives depuis 1996			✓
VOTRE TARIF D'ABONNEMENT	59€ Au lieu de 82,80€	79€ Au lieu de 114,40€	99€ Au lieu de 174,40€
	29 % de réduction *	31 % de réduction *	43 % de réduction *

BULLETIN D'ABONNEMENT

À renvoyer accompagné de votre règlement à :

Pour la Science – Service abonnements – 19 rue de l'Industrie – BP 90053 – 67402 Illkirch Cedex – email: pouirlascience@abopress.fr

PAG20STD



**OUI, je m'abonne
pour 1 an à**
**POUR LA
SCIENCE**

1 / Je choisis ma formule (merci de cocher)



**FORMULE
PAPIER**

• 12 n° du magazine papier

59€
Au lieu de ~~82,80€~~

DIA59E



**FORMULE PAPIER
+ HORS SÉRIE**

• 12 n° du magazine papier
• 4 Hors-série papier

79€
Au lieu de ~~114,40€~~

PIA79E



**FORMULE
INTÉGRALE**

• 12 n° du magazine
(papier et numérique)
• 4 Hors-série
(papier et numérique)
• Accès illimité aux contenus en ligne

99€
Au lieu de ~~174,40€~~

IIA99E

2 / J'indique mes coordonnées

☐ M. ☐ Mme

Nom: Prénom:

Adresse:

Code postal [] [] [] [] [] [] Ville:

Téléphone [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

Email : (indispensable pour la formule intégrale)

.....@.....

J'accepte de recevoir les offres de Pour la Science

☐ OUI ☐ NON

3 / Je choisis mon mode de règlement

☐ Par chèque à l'ordre de Pour la Science

☐ Carte bancaire

N° [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

Date d'expiration [] [] [] [] Clé (Les 3 chiffres au dos de votre CB) [] [] []

Signature obligatoire :

* Réduction par rapport au prix de vente en kiosque et l'accès aux archives numériques. Durée d'abonnement : 1 an. Délai de livraison : dans le mois suivant l'enregistrement de votre règlement. Offre valable jusqu'au 31/03/2021 en France métropolitaine uniquement. Pour un abonnement à l'étranger, merci de consulter notre site <https://boutique.pouirlascience.fr>. Photos non contractuelles.

Les informations que nous collectons dans ce bulletin d'abonnement nous aident à personnaliser et à améliorer les services que nous vous proposons. Nous les utiliserons pour gérer votre accès à l'intégralité de nos services, traiter vos commandes et paiements, et vous faire part notamment par newsletters de nos offres commerciales moyennant le respect de vos choix en la matière. Le responsable du traitement est la société Pour la Science. Vos données personnelles ne seront pas conservées au-delà de la durée nécessaire à la finalité de leur traitement. Pour la Science ne commercialise ni ne loue vos données à caractère personnel à des tiers. Les données collectées sont exclusivement destinées à Pour la Science. Nous vous invitons à prendre connaissance de notre charte de protection des données personnelles à l'adresse suivante : <https://rebrand.ly/charte-donnees-pls>. Conformément à la réglementation applicable (et notamment au Règlement 2016/679/UE dit « RGPD ») vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'opposition, d'effacement, à la portabilité et à la limitation de vos données personnelles. Pour exercer ces droits (ou nous poser toute question concernant le traitement de vos données personnelles), vous pouvez nous contacter par courriel à l'adresse protection-donnees@pouirlascience.fr.



AcademiaNet offre un service unique aux instituts de recherche, aux journalistes et aux organisateurs de conférences qui recherchent des femmes d'exception dont l'expérience et les capacités de management complètent les compétences et la culture scientifique.

AcademiaNet, base de données regroupant toutes les femmes scientifiques d'exception, offre:

- Le profil de plus des 2.300 femmes scientifiques les plus qualifiées dans chaque discipline – et distinguées par des organisations de scientifiques ou des associations d'industriels renommées
- Des moteurs de recherche adaptés à des requêtes par discipline ou par domaine d'expertise
- Des reportages réguliers sur le thème »Women in Science«

Partenaires

Robert Bosch **Stiftung**

Spektrum
der Wissenschaft

nature

SCIENCE
POUR LA

L'AUTEUR



HERVÉ THIS
physicochimiste,
directeur du Centre
international de gastronomie
moléculaire AgroParisTech-
Inra, à Paris

DES DÉRIVÉS DE L'AIL DANS LE LAIT MATERNEL

Le fœtus et le nourrisson ingèrent des composés
provenant de l'alimentation de la mère...
mais aussi des dérivés produits par celle-ci.

Comment l'alimentation de la femme enceinte détermine-t-elle celle du fœtus, puis celle de l'enfant allaité? Des composés absorbés par l'organisme maternel traversent-ils la barrière placentaire, dans le premier cas, et d'autres arrivent-ils dans le lait, dans le second? Et retrouve-t-on les composés initiaux des aliments, ou bien leurs métabolites?

Des études de comportements ont établi que la consommation d'alcool par les mères modifie l'odeur du lait et le sommeil des enfants, avec des risques sur leur développement. Autre exemple: la consommation de vanille conduit à des tétées plus longues, durant lesquelles les enfants boivent davantage de lait.

Traquer les effets des aliments dans le lait maternel est difficile, car l'organisme maternel modifie les composés qu'il absorbe. Les biochimistes ont établi que le tabac, l'alcool, l'ail, la carotte, l'ail des ours et d'autres ingrédients modifient l'odeur du lait, et ont identifié des composés responsables de ces odeurs, tels que la carvone (dans le fenugrec, le carvi), le menthol (dans la menthe), l'anéthol (dans l'anis, le fenouil...), l'eucalyptol (dans la menthe). En revanche, on n'a pas trouvé de transfert de composés odorants pour l'huile de poisson, par exemple.

La question intéresse évidemment la médecine, car certains métabolites de composés abondants dans les aliments peuvent être bénéfiques ou toxiques pour le nourrisson. Par exemple, les composés de l'ail ont des effets anticarcinogènes, antimicrobiens et antifongiques, et l'ail réduit l'incidence des maladies cardiovasculaires chez la mère.

On retrouve dans le lait maternel des dérivés (d'ail par exemple) que le corps maternel produit à partir des composés de son alimentation.



L'allicine de l'ail, l'un de ses composés actifs, se retrouve-t-elle dans le lait maternel? Elle est produite par une enzyme nommée alliinase à partir de l'alliine, un acide aminé. Dans l'ail intact, l'alliine et l'alliinase sont dans des compartiments cellulaires différents, de sorte que l'allicine n'est pas présente. En revanche, quand les structures végétales sont dégradées, par mastication ou découpe, l'allicine se forme et se dégrade en composés qui contribuent à l'odeur de l'ail et sont responsables de ses effets biologiques.

Andrea Buettner et ses collègues, à l'université d'Erlangen, en Allemagne, avaient identifié trois de ces dérivés dans le lait: le 3-(méthylthio)-1-propène, le 3-(méthylsulfinyl)-1-propène et le 3-(méthylsulfonyl)-1-propène. Récemment, les biochimistes allemands ont dosé ces composés dans les laits de 12 mères qui avaient été invitées à noter tout ce qu'elles avaient mangé et à utiliser, ou au contraire à éviter, des ingrédients particuliers (ail, oignon, chou, cive...). Le troisième jour du régime qui leur était prescrit, certaines seulement consommaient de l'ail cru (3 grammes environ).

L'étude a établi que la concentration de ces métabolites odorants dans le lait est maximale entre une et trois heures et demie après l'ingestion d'ail cru, mais qu'on retrouve ces composés dans le lait maternel plus de dix heures après. Les mécanismes des transferts, assortis des

modifications moléculaires, de l'aliment au lait, restent à étudier plus avant.

Il reste que, pour le cuisinier, le lait (non maternel...) est un ingrédient précieux. Dans cette émulsion d'une phase grasse dispersée dans une solution aqueuse, avec tous les tensioactifs nécessaires, les composés sapides et odorants se dissolvent à merveille, d'où de multiples décoctions, infusions ou macérations possibles – comme l'indique la recette ci-dessous... ■



LA RECETTE DE L'AIL À TOUTES LES SAUCES

- 1 Faire macérer, pendant deux jours et au réfrigérateur, 3 gousses d'ail pelées dans 100 g de lait.
- 2 Faire une décoction en cuisant pendant 30 minutes, à couvert, 3 gousses d'ail (pelées) dans 100 g de lait.
- 3 Faire une macération enzymatiquement modifiée en broyant de l'ail au mortier, puis en stockant la pâte formée dans 100 g de lait.
- 4 Faire une décoction enzymatiquement modifiée en broyant de l'ail, puis en chauffant la pâte formée dans du lait, à couvert.
- 5 Porter à ébullition 1 litre d'eau avec 10 gousses d'ail, jeter l'eau. Remettre de l'eau et répéter l'opération 5 fois. Broyer ensuite l'ail avec du lait et 2 pommes de terre cuites pour faire une pâte au goût très doux.
- 6 Servir un filet de poisson accompagné de ces diverses préparations aillées.