

# Un ail, des aulx.

## Le thériaque des pauvres, une panacée au potager !

---

Espèce : *Allium sativum*

Famille : **Alliacée**

Type de végétaux et emplacement: vivace cultivée en annuelle, condiment **du potager**.

Partie employée : bulbes **en caïeux appelée « gousses »**

Principes actifs : composés organo-sulfureux (allicine et ajoène), minéraux et oligo-éléments (fer, cuivre, zinc, manganèse, magnésium, soufre, iode, silice, sélénium et phosphore.), vitamines (A, B1, C et E), huile essentielle.

Noms vernaculaires : herbe aux neuf vertus, chapon, poireau fendu, thériaque des pauvres.

### Descriptif

Originaire d'Asie et répandu en Europe depuis la préhistoire, l'ail est cultivé depuis plus de 5000 ans, telle une divinité chez les égyptiens, ou une plante sacrée chez les romains, il n'a jamais perdu l'engouement qu'on lui porte. Et pour cause, d'usage extrêmement populaire, plante de magie et de croyances, ses propriétés sont aujourd'hui reconnues et démontrées par la science pour ses actions anticancéreuses, hypotensives, antidiabétiques et antibiotiques. C'est le compagnon de santé le plus accessible du potager tant ses emplois et ses vertus sont nombreux, à commencer par être l'antibiotique naturel numéro 1 ! L'ail agit sur tout le corps humain!

Vivace cultivée comme plante annuelle pour la consommation de son bulbe, ce sont les caïeux récoltés de mai à septembre que l'on utilise frais. Incontournable du potager, de culture assez simple quand on dispose d'un sol drainant, l'ail est depuis l'antiquité cultivé au moins autant pour sa saveur que ses vertus.

### Anecdote

- En grec l'ail se dit Skorodon, qui signifie « Rose puante ! » C'est par cette appellation bien peu flatteuse que les grecs de l'antiquité nommaient notre bienveillante alliacée. Fournier<sup>1</sup>, pour éviter « un retour par les poumons » bien désagréable en société, recommande de le « **masquer** » par quelques gouttes d'huile essentielle d'Angélique, de la pomme râpée, ou de mâcher des feuilles de cerfeuil ou de persil. Rassurons-nous, nous ne sommes pas obligés de tout faire en même temps, comme nous ne sommes d'ailleurs pas obligés tout court de masquer notre haleine et pouvons assumer avec le sourire notre penchant pour l'ail, ce *thériaque*<sup>2</sup> des pauvres.

---

<sup>1</sup> Paul Victor Fournier (1877-1964), chanoine, professeur et homme d'église a répertorié 1500 plantes « Dictionnaire des plantes médicinales et vénéneuses de France ».

<sup>2</sup> Panacée contre les poisons, les venins et de nombreuses maladies.

- Les femmes mangeaient de l'ail pour signifier leur abstinence sexuelle, ainsi on associa l'ail à des périodes de chasteté dans les festivités grecques, les Schirophories.
- Boudée des aristos et de la vie mondaine à cause de son odeur, l'ail devient un marqueur social opposant l'urbain au rural. Expression bien courante avant le Moyen-âge « **ail et pain, repas de vilain** » ...Voilà comme il était perçu : *l'ail est vulgaire, grossier, cul-terreux, car ce rustique participe de l'épouvantable odeur que se traînent partout ces habitants des montagnes arriérés, ces crasseux rats de navire que sont les marins, ainsi que les ouvriers soumis à de rudes travaux...*

## Usages populaires et croyances...

L'ail, encore une fois à cause de son odeur soi-disant semblable à celle de la foudre, a toujours suscité des croyances populaires lui conférant une fonction de plante magique. En plus de son pouvoir de protection divine, on pensait qu'elle éloignait les serpents, les poux et les vers, les esprits maléfiques des maladies infectieuses, les démons invisibles, et ce depuis la Mésopotamie et l'Égypte antique. Tout comme le millepertuis c'était un chasse-diable, *fuga daemonum*...

D'ailleurs n'est-ce pas l'indissociable compagnon du crucifix et de l'eau bénite, principal instrument du chasseur de vampire !

Ainsi, l'ail protégeait la maison des agressions dangereuses, influences néfastes, sortilèges et autres maléfices...

A l'inverse, autant répulsive qu'attractive, on le portait comme porte-bonheur, accroché aux vêtements...

*« L'ail, bravant les injures du temps, enfonce toujours dans le sol son bulbe résistant cuirassé d'écaillés et dresse sa tige verte diadémée d'étoiles laiteuses ; bien loin de voir diminuer sa réputation, il s'est nimbée d'une auréole nouvelle de gloire en prenant place dans les fastes de la science moderne, auprès des substances thérapeutiques les plus illustres ».* Henri Leclerc, 1870-1955, médecin spécialiste des plantes médicinales, inventeur du mot phytothérapie, met en évidence ses actions anticancéreuses, hypotensives et antidiabétiques, caractéristique des maladies cardiovasculaires, principaux fléaux de son siècle et du nôtre.

## ➤ Propriétés

L'ail est une grande plante pour la circulation sanguine, stimulant cardiaque, agissant sur les affections du système cardio-vasculaire et des troubles circulatoires, il diminue la coagulation du sang, baisse le taux de cholestérol, le taux de glycémie sanguine et les lipides dans le sang ainsi que la pression artérielle. Il est donc hypotenseur, hypolipémiant, hypocholesterolémiant et anti-thrombotique.

- **anti thrombotique** ou **anticoagulant** (diminue la coagulation du sang), l'agrégation

plaquettaire et augmente l'activité fibrinolytique (dissolution des caillots sanguins constitués de fibrine).

- activité **hypolipémiante** (diminuer les lipides dans le sang)
- **hypocholestérolémiante** donc en prévention de l'athérosclérose et les accidents vasculaires (infarctus pour le cœur, hémiparésie pour le cerveau, artérite pour les jambes, etc)
- bénéfique pour la circulation sanguine et l'**hypertension artérielle** (effet hypotenseur)
- cholestérol / diabète
- **antibiotique** : ses composés soufrés détruisent les bactéries, virus, levure ou infections fongiques), parfait en tout début de grippe ou rhume
- **anti-infectieux** : antibactérien (bactériostatique et bactéricide) contre le staphylocoque et *Escherichia coli*, antifongique et fongicide à large spectre, antiseptique pulmonaire et intestinal, antiparasitaire (pédiculicide, vermifuge et ténifuge), antiviral et virucide
- Apéritif, digestif, stomachique, carminatif, antispasmodique stomacal, purifiant et assainissant intestinal (respecte la flore intestinale), antiputride intestinal
- Expectorant, modificateur des sécrétions bronchiques, anti-asthmatique
- Diurétique, dissolvant de l'acide urique, antigoutteux, anti-arthritique, sudorifique
- Cholagogue, protecteur hépatique
- Anti-inflammatoire, antalgique
- Rubéfiant, vésicant, vulnéraire, résolutif, désinfectant des plaies (même suppurantes), coricide
- Fébrifuge
- Stimulant thyroïdien
- Fortifiant, tonique et immunostimulant préventif des maladies infectieuses

- Antioxydant qui protège les cellules contre le vieillissement (action contre certaines maladies neurovégétatives comme Alzheimer). Préventif et inhibiteur de la formation des cellules cancéreuses (estomac, œsophage, poumon).

## ➤ Côté jardin

- ✚ Exposition Ensoleillée
- ✚ Sol Drainant, peu enrichi. Eviter les fumures fraîches qui nuisent à sa conservation.
- ✚ Multiplication végétative : conserver des caïeux à replanter d'une année sur l'autre. Sur les terres lourdes à dominante argileuse, planter sur des petites buttes d'une dizaine de centimètres de hauteur au moins. En fonction des sols et des régions, la plantation peut se faire soit à l'automne soit au printemps, en veillant bien cependant à choisir des variétés adaptées à l'une ou l'autre période.

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
	P	P			R	R	R		P		

(RSP Récolte Semis Plantation)

### ✚ Bonnes pratiques de cueillette

Arracher quand les deux tiers du feuillage sont secs. Laisser ressuyer une journée sur le sol.

### ✚ Conservation

Entier avec le feuillage, au sec en caquettes, dans l'idéal suspendu ou en tresse dans un espace aéré et à l'abri de la pluie.

### ✚ Astuces

1. Planter de l'ail au pied des jeunes pêchers peut donner de bons résultats contre la cloque du pêcher.
2. La variété *ail rose de printemps* est d'excellente conservation.
3. Planter l'ail loin des pois, des haricots et des asperges.
4. Bonne entente à côté des tomates, pomme de terre.
5. Planter à côté des rosiers, il éloigne les pucerons.
6. Eviter de le planter à côté des betteraves, cela empêche sa germination.
7. Macération huileuse d'ail contre les ravageurs et les affections fongiques du potager.
8. Suspendu dans les vergers, il est répulsif pour les oiseaux...

### ✚ Autres espèces

Ail rocambole ou ail perpétuel, *Allium scorodoprasum*.

Ail éléphant, *Allium ampelaprasum*.

Hildegarde de Bingen : « **L'ail a une chaleur positive. Il pousse grâce à la force de la rosée, dès l'engourdissement de la nuit jusqu'au matin.** »

## ➤ Modes de préparation

- Cru : 4g d'ail frais par jour ou l'équivalent en poudre
- Liniment<sup>3</sup> vermifuge : 2 gousses d'ail écrasée dans 3 cuillères d'huile en application sur le ventre contre les vers, sur la colonne vertébrale ou sous la plante de pieds, 2 à 3 fois par jour.
- Teinture : 1 partie d'ail pour 5 parties d'alcool
- Sirop : 100g d'ail pour 200g d'eau et 200g de sucre, 2 à 3 cuillères à soupe par jour
- Gélule : évite les désagréments digestifs, recommandée pour les estomacs fragiles.
  
- Vermifuge maison : pour les enfants, frottez tout simplement des croûtes de pain avec un caïeu d'ail, pour les adultes, coupez quatre caïeux en morceau et faites macérer 12h dans un verre de vin blanc au réfrigérateur (interdit aux femmes enceintes et aux personnes souffrant d'alcoolisme). Filtrez et buvez. Une prise suffit !
  
- infusion: clystère (lavement) vermifuge 100g infusé par litre d'eau (*cf. Paul Victor Fournier*)
- teinture: 1 partie d'ail pour 5 parties d'alcool, 20 à 40 gouttes dans une infusion de Mélisse, Sauge et Angélique, par parties égales contre l'hypertension (*cf. Paul Victor Fournier*)
- Suppositoires : une gousse d'ail enduite d'huile insérée dans l'anus en prenant soins de ne pas écraser la gousse dont le jus peut causer des brûlures.
- gélules: 1gélule matin et soir avec un grand verre d'eau

## ➤ Recommandations

- Composé de substances de nature soufrées telle que l'allicine et l'ajoène (difficilement dégradables par les sucs digestifs), l'ail provoque une haleine désagréable. On peut l'utiliser en poudre granulée dans les gélules gastro résistantes (qui libèrent les principes actifs dans l'intestin) pour éviter ce désagrément. Une consommation excessive ou quotidienne d'ail pour des estomacs fragiles est à proscrire.
- L'huile essentielle contenue dans l'ail est caustique pour le tube digestif et la peau, en usage interne comme en externe, elle peut créer des brûlures...
- Éviter avec des médicaments anticoagulants, fluidifiant le sang et avant toute intervention chirurgicale.

---

<sup>3</sup> Préparation faite d'huile et d'autres substances, qui s'emploie en frictions ou en applications pour adoucir et amollir. (liquide gras qui contient une drogue végétale pour frictionner la peau)

- Eviter en forte doses en début de grossesse (effet emménagogue) et pendant l'allaitement (peut changer le goût du lait).

### ➤ L'ail des ours, l'oignon et le poireau !

- ✚ Importance des composés soufrés contenus dans la famille des **alliées** comme le poireau, l'oignon, l'ail des ours, ou encore l'échalote. Ces composés soutiennent le foie dans son processus de détoxification permettant l'élimination des déchets, le nettoyage du sang en profondeur pour un métabolisme des cellules optimum. On recommande ainsi les alliées pour les personnes souffrant d'un cancer ou en prévention.
  - ✚ **L'ail des ours**, *allium ursinum*, est très riche en huile essentielle sulfurée et en vitamine C. Variété la plus intéressante pour la détoxification des métaux lourds. Propriétés identiques à l'ail cultivé.
  - ✚ **L'oignon**, *allium cepa*, usité à l'époque préhistorique, cultivé chez les Egyptiens, il avait un rôle religieux, l'un des aliments le plus estimés en Egypte. Il a lui aussi quasiment les mêmes vertus que l'ail. Riche en vitamine C, il est vermifuge, antidiabétique, antiseptique microbicide, excitant. Ses emplois varient selon qu'il est cru ou cuit.
  - ✚ **Le poireau**, *allium porrum*, inconnu à l'état sauvage, il n'existe que cultivé. Digestion facile, saveur et odeur plus douce que l'ail et l'oignon. Excellent diurétique qui va jusqu'à dissoudre des pierres dans les reins, il est utile en cas d'artériosclérose, d'arthrite, de problèmes cardio-rénaux<sup>4</sup>, (rein et cœur, couple indissociable chez le diabétique). C'est aussi un grand remède pour toutes les infections respiratoires (extinction de voix, coqueluche) en sirop ou bouillon.
- 
- **Note** : Expérience rapportée par le docteur Valnet dans l'un de ses ouvrages : « des injections de cellules fraîches de sarcome ont été faites à des souris. Auparavant, les principes de l'ail avaient été administrés à un certain nombre de souris, qui résistèrent aux effets de l'inoculation, si bien qu'après 180 jours d'observation, elles étaient toujours en vie, alors que les animaux non traités périrent dans les 16 jours ». Assainisseur puissant, l'ail, est un très bon anti-oxydant et possède un pH acide (5,4), deux conditions qui, lorsqu'elles sont réunies, s'opposent aux pathologies alcalino-oxydées comme l'est... le cancer ! Les Chinois, gros consommateurs d'ail, connaissent vingt fois moins de cas de cancer que d'autres zones géographiques où les populations n'en font pas ou peu l'usage...

---

<sup>4</sup> Le rein et le système cardiovasculaire sont indissolublement liés, l'atteinte vasculaire favorise l'atteinte rénale.

**EVE GAINARD**

**Conception de jardins**

**Pour notre santé et celle de la terre.**

**Conseillère en phytothérapie et auteur de guides pratiques pour le jardin.**

**[www.presdesplantes.com](http://www.presdesplantes.com)**

**@presdesplantes**