



## Une petite gousse aux grandes vertus

L'ail (*Allium sativum*) est cultivé et consommé depuis des millénaires. En Chine, il a de tous temps été reconnu pour ses vertus culinaires et médicinales, tandis que l'Égypte ancienne y avait recours dans son processus de momification. De même, dans la Grèce antique, tous s'en nourrissaient pour être vigoureux, qu'ils soient dieux, soldats ou travailleurs, athlètes ou lutteurs. Au Moyen-Âge encore, il a joué un rôle majeur d'antiseptique et d'antibiotique naturel en périodes épidémiques. On lui prêtait également des vertus protectrices et exorcistes pour absorber le « mal » et écarter toute entité ou énergie maléfiques. Il a été venté par Hippocrate, puis par Pasteur et bien d'autres durant des siècles. D'ailleurs, il n'est pas un texte sacré<sup>1</sup> dans lequel l'ail n'apparaît pas. Emblématique de la diète méditerranéenne, l'ail est, enfin, l'un des condiments les plus utilisés à travers le monde.

Il y a l'ail, mais aussi ses déclinaisons. En effet, il peut être consommé frais ou séché, avant maturité (l'ailet), fermenté (ail noir), vieilli (sous forme de complément alimentaire) ou encore apparenté, sous la forme de feuilles appelées ail des ours. Tous ont des vertus différentes pour la santé.

### Ail noir, des ours ou sec : quelles différences ?

L'ailet n'est autre que les jeunes pousses d'ail, dont le bulbe ne s'est pas encore formé. Incontournable en Aquitaine depuis le 16<sup>e</sup> siècle, traditionnellement consommé chaque 1<sup>er</sup> mai et symbolisant bonheur et santé, l'ailet est difficile à trouver ailleurs.

Quant à **l'ail noir**, obtenu par un long processus de transformation (cuisson dans des conditions d'humidité et de température spécifiques, suivie d'une oxydation), ancestral au Japon, il n'a pas les désagréments de l'ail « blanc » (digestif, odeur, haleine, etc.). En revanche, **il en concentre les propriétés** : antioxydantes, bénéfiques en cas de diabète (amélioration de la glycémie et du taux d'hémoglobine glyquée, meilleure résistance à l'insuline, etc.), préventives des maladies cardiovasculaires et de certains cancers (estomac, côlon). **L'alicine**, principal composé de l'ail sur lequel nous reviendrons, est ainsi converti en dérivés soufrés plus stables, et notamment de l'acide sulfénique, un puissant antioxydant qui, en protégeant et en détoxifiant les cellules de l'organisme, permet de prévenir et de lutter contre la plupart des maladies chroniques et dégénératives.

<sup>1</sup> La Bible, Les Védas, Traités de médecine traditionnelle chinoise et ayurvédique, etc.

Sous forme de complément alimentaire, **l'extrait d'ail vieilli** rend les principes actifs de l'ail hautement biodisponibles et en concentre les bienfaits : antioxydant, anti-inflammatoire, hypolipidémiant, antiplaquettaire, hypotenseur, anti-viral, immuno-stimulant, neuro- et cardio-protecteur, etc.

**L'ail des ours** (*Allium ursinum*) présente les mêmes propriétés que l'ail, en plus d'être riche en vitamine C, en minéraux et de contenir, en quantité plus importante, des composés sulfurés. Il est détoxifiant, entre autres, des mauvaises graisses, anti-microbien et antioxydant, en plus d'avoir une action bénéfique sur la flore intestinale lorsqu'elle est déséquilibrée (dysbiose), en régulant sa partie pathogène (à l'origine de gaz ou de ballonnements).

### **L'allicine : un composant redoutable**

L'ail contient plus d'une centaine de composés, parmi lesquels des acides aminés soufrés, des vitamines, de nombreux minéraux et oligo-éléments, ainsi que des antioxydants. Sa principale molécule est l'allicine, un composant organo-sulfuré à l'origine en partie de l'odeur caractéristique de l'ail (forte et soufrée). Il s'agit là d'**un véritable antibiotique naturel**, qui pourrait grandement lutter contre l'antibiorésistance. Il est aussi antimycosique, antiparasitaire intestinal, antioxydant et hypo-cholestérolémiant. Toutefois, pour qu'elle apparaisse, l'allicine doit subir une réaction enzymatique. Autrement dit, l'ail doit être « dégradé », soit coupé en petits morceaux, écrasé ou réduit en jus, pour que la molécule puisse agir.

Les trisulfides, quant à eux, améliorent les fonctions du foie. Selon la médecine traditionnelle chinoise, ils combattent l'agrégation plaquettaire et sont antibactériens. L'ajoène enfin, un dérivé de l'allicine, empêche également la formation de plaques d'athérome et l'apparition de thrombose, son action étant au moins aussi puissante que celle de l'aspirine.

**« Qui a de l'ail dans son jardin n'a pas besoin de médecin. »**

Si l'ail est souvent cité comme « bon pour la santé », on ne précise souvent pas quelles sont ses vertus. Pourtant, il a plus d'une corde à son arc.

L'ail est **antioxydant et anti-inflammatoire, antiviral et antibactérien, antifongique et vermifuge, antiseptique intestinal et pulmonaire, immuno-stimulant en saison froide et tonifiant, digestif et carminatif, protecteur du cœur (circulation générale) et du cerveau (micro-circulation)**. En somme, il est utile dans le cadre des maladies cardiovasculaires (hypotenseur, fluidifiant sanguin, hypo-cholestérolémiant, etc.) et neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson, etc.). Il est, en outre, favorable au [microbiote](#), en tant que probiotique. Attention toutefois à son utilisation, en grande quantité, en cas de forte fièvre. D'ailleurs, [la médecine traditionnelle chinoise](#), qui le considère comme réchauffant, le contre-indique pour cette raison.

Ses vertus sont essentiellement préventives et dans certains cas modestes, notamment dans la sphère cardiovasculaire. Toutefois, l'ail reste bénéfique pour une santé globale, sous réserve d'être consommé régulièrement, soit **chaque jour au moins une gousse**, et associé à une bonne hygiène de vie, qui en potentialise les effets. Cru, il présentera une bien meilleure biodisponibilité que s'il est cuit. Reste à pouvoir le digérer ainsi. Dans le cas contraire, il est bienvenu de commencer par en manger en toute petite quantité et l'augmenter progressivement. Pour celles ou ceux qui craignent d'avoir une mauvaise haleine en consommant de l'ail cru, il est possible de la faire disparaître, en mâchant dans la foulée du persil ou de la menthe, un grain d'anis, de coriandre ou encore de café. Un autre stratagème consiste à ne pas être seul à manger de l'ail...

## Bien choisir son ail

Il existe **plusieurs variétés d'ail**, distinctes par leur période de plantation. Ils peuvent être plantés au printemps (rose) ou à l'automne (blanc et violet) pour être généralement récoltés en été et conservés jusqu'à la fin décembre, voire après. Ainsi, il est possible de profiter de l'ail quasiment toute l'année. Préférez l'ail cultivé localement : cueilli à maturité, il se conservera bien mieux.

**L'ail nouveau**, en revanche, doit être placé dans le bac à légumes du réfrigérateur et consommé rapidement. Séché, il pourra rester, plusieurs mois, stocké dans un endroit sec, tempéré et à l'abri de la lumière. S'il germe, c'est que l'ail n'est plus frais. Choisissez toujours des têtes bien bombées et fermes au toucher.

## En cuisine

L'ail se cuisine de toutes les manières : **cru, cuit en chemise ou dénudé, confit, bouilli, grillé, sauté, mariné, en jus, etc.** Écrasé ou râpé au gratte-ail, ustensile incontournable dans les batteries de cuisine méditerranéennes, ajouté à la vinaigrette d'une salade ou associé à du persil et de [l'huile d'olive](#) pour en faire une persillade, l'ail accompagne toutes sortes de plats (salades, légumes, viandes et volailles, etc.) et s'accommode à toutes les sauces (en plus ou moins grande quantité).

**Attention à ne pas faire cuire l'ail trop longtemps et à trop forte température**, la chaleur détruisant ses précieux composés soufrés. Aussi, préférez l'ajouter en fin de cuisson. Il s'accorde particulièrement bien aux salades de haricots blancs, aux courgettes et aux haricots verts cuits vapeur, au poulet rôti, etc.

Pour finir, voici **quelques astuces pour se débarrasser de la peau d'une gousse d'ail**, pas toujours aisée à retirer et qui a tendance à coller aux doigts. Vous pouvez d'abord écraser une gousse d'un petit coup de poing sec ou la secouer dans un contenant fermé pour en faire éclater l'enveloppe. Pour l'assouplir et ainsi la retirer plus facilement, il y a aussi la solution de faire tremper l'ail dans de l'eau froide quelques minutes. Et le tour est joué.

**Texte** : Julie Lioré

**Illustrations** : Joséphine Delannoy