



Jardins du monde

# Allium sativum L.

Amaryllidaceae

## Noms vernaculaires

Français : ail

Antakarana : dongololay

Autre nom malgache : tongologasy

## Botanique

Cette plante herbacée, bulbeuse et vivace, assez grande, a de nombreuses feuilles engainant le bas de sa tige. L'inflorescence est enveloppée d'une spathe en une seule pièce tombant assez rapidement. Les fleurs sont groupées en ombelles. Assez peu nombreuses, elles sont de couleur blanche ou rose.

Le fruit est une capsule à 3 loges, mais il est rarement produit.

La racine à bulbe (gousses) est composée de 3 à 20 bulbilles arquées (les caïeux).

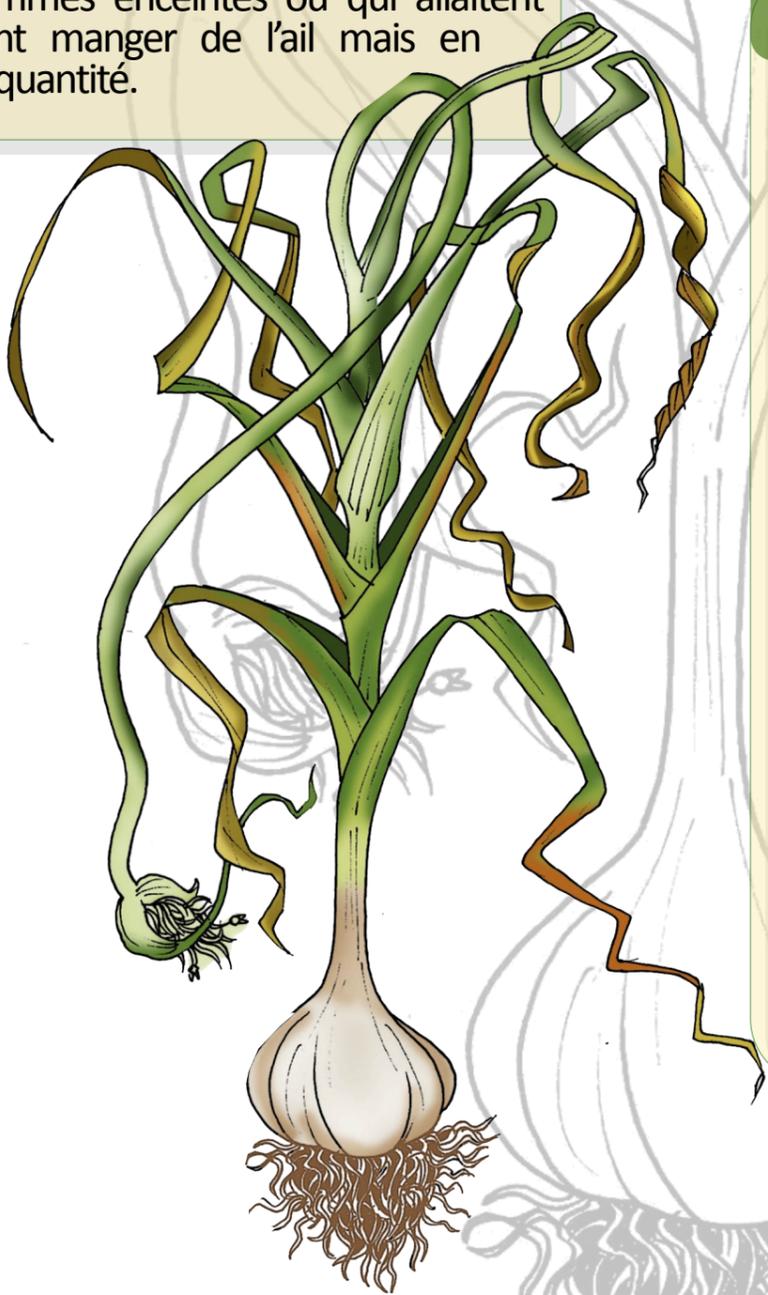


## Toxicité

L'usage externe de l'ail à de fortes concentrations peut provoquer des nécroses cutanées.

Son usage est déconseillé en cas d'hémorragie, parce qu'il augmente le temps de coagulation. Les personnes atteintes de gastrites ne devraient pas non plus en consommer.

Les femmes enceintes ou qui allaitent peuvent manger de l'ail mais en petite quantité.



## Médecine traditionnelle antakarana

L'ail est utilisé en décoction pour lutter contre les parasites intestinaux comme les vers par exemple.

On l'emploie aussi pour nettoyer et purifier le sang et contre l'hypertension.

## Propriétés pharmacologiques

L'ail présente des propriétés antibactériennes, antivirales, antifongiques et anthelminthiques (contre différents types de vers ronds et plats : oxyures, ascaris, ankylostome, ténia).

Il possède en outre des activités anti-inflammatoires, expectorantes, antispasmodiques, cholagogues (facilite l'évacuation de la bile vers l'intestin et donc la digestion) et cholérétiques (stimule la production de bile), diurétiques, hypotensives, anti-athéromateuses (empêchant la formation de dépôts contre la paroi des artères) et hypoglycémiantes.

Il diminue l'agrégation plaquettaire et augmente l'activité fibrinolytique (favorisant la dissolution des caillots sanguins).

L'ail est toxique pour les larves de moustiques et répulsif pour les moustiques adultes et les mouches noires.

## Usage thérapeutique et posologie

L'absence de toxicité permet de favoriser l'usage de l'ail en particulier lors de diarrhées et de parasitoses.

L'ail peut aussi être employé :

- en usage interne dans les infections respiratoires aiguës, la grippe, la toux, l'asthme, l'emphysème, les affections rénales (lithiases), les parodontoses, l'asthénie, en prévention des thromboses et du diabète.

- en usage externe dans le soin des verrues, des piqûres d'insectes et de l'anthrax.

En usage interne, nous vous conseillons de le prendre sous forme de décoction (environ 50 g d'ail écrasé dans un verre d'eau). A boire petit à petit dans la journée (cuillerée à cuillerée). Pour les enfants et certains palais délicats, mieux vaut filtrer puis sucrer la décoction.

Nous recommandons la consommation d'ail dans la cuisine car il apporte au corps beaucoup d'éléments dont il a besoin pour être en bonne santé, notamment des vitamines (A, B1, B2, C).

