



# Allium sativum L.

Amaryllidaceae

## Noms vernaculaires

Français : ail

Mooré : ley

Lyele : lí



## Médecine traditionnelle burkinabè

L'ail est surtout utilisé dans la préparation des sauces. La tradition recommande de consommer de l'ail en cas de grippe, d'affection des bronches, de forte tension et de vers.

L'ail est considéré comme fortifiant.

## Botanique

L'ail est une plante herbacée, cultivée pour son bulbe. Ses feuilles sont plates et engainantes. Ses fleurs de couleur blanche ou rose, sont regroupées en ombelles et apparaissent au sommet d'une unique tige qui disparaît assez rapidement. Sa racine bulbeuse est composée de trois à vingt bulbilles arqués appelée « gousses » ou « caïeux ».

Cultivée partout à travers le monde, cette plante est originaire d'Asie centrale.

## Propriétés pharmacologiques

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

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 fluidifie le sang.

## Usages thérapeutiques et posologie

Partie utilisée : gousse.

Nous recommandons la consommation de l'ail dans la cuisine car il apporte au corps beaucoup d'éléments dont on a besoin pour bien se porter, notamment des vitamines (A, B1, B2, C,...) et des oligoéléments. On conseille de manger de trois à six gousses d'ail par jour.

Cette plante peut être consommée tout particulièrement lors d'affections respiratoires, de parasites intestinaux, de dysenterie, de grippe, d'affections rénales, de diabète, pour une bonne circulation du sang (prévention des thromboses) et combattre la fatigue.

On préconise la décoction de 50 grammes d'ail écrasé dans 150 millilitres (un verre d'eau), au maximum. A boire à la cuillère à soupe, filtrée et sucrée selon les âges.



## Toxicité

L'usage externe avec de fortes concentrations peut provoquer des nécroses de la peau. Son usage interne est déconseillé en cas d'hémorragie et aux personnes atteintes de gastrites. Les femmes enceintes ou qui allaitent éviteront une trop forte consommation d'ail.

