

Collection dirigée par **CAROLE MINKER**
DOCTEUR EN PHARMACIE

AIL ET AUTRES ALLIACÉES

CAROLE MINKER



Un concentré de **bienfaits** pour
votre santé, votre beauté et votre jardin

EYROLLES

AIL

ET AUTRES ALLIACÉES

Un concentré **de bienfaits** pour
des aliments 100 % naturels



L'ail et les autres Alliées (oignon, échalote, poireau, ciboulette, ail des ours...) ont de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre santé** : prévenir le développement de maladies chroniques (cardiovasculaires, neuro-dégénératives, cancers...), détoxifier votre organisme, prévenir et soigner les pathologies hivernales, apaiser les douleurs, vous aider à bien vieillir...
- **Pour votre beauté** : entretenir votre silhouette, faire disparaître abcès, acné et verrues, assainir peaux et cheveux à tendance grasse, retarder la chute des cheveux...
- **Dans votre maison** : lutter contre les mauvaises odeurs, prendre soin du bois ou du cuir, éliminer tartre, gras et rouille...
- **Dans votre jardin bio** : profiter au mieux des associations favorables, bénéficier de leurs effets répulsifs, insecticides et fongicides...

Cet ouvrage combine **astuces, conseils, recettes et modes d'emploi testés et validés.**

Carole Minker est Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie. Elle est déjà l'auteur du livre *Myrtille et autres fruits rouges* dans la même collection.

Elle dirige l'ensemble de la collection « Concentré de bienfaits ».

Ail

et autres Alliées

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

N. Palangié, *Bicarbonate*
S. Chapin, *Vinaigre*
Dr L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*
C. Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*
C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*
C. Pinson, *Grenade et autres superfruits*
N. Cousin, *Brocoli et autres Crucifères*

Collection dirigée par Carole Minker
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55362-8

Carole Minker

Ail et autres Alliées

Un concentré de bienfaits
pour votre santé, votre beauté
et votre jardin

EYROLLES



Remerciements

Je voudrais remercier pour leur aide précieuse à la réalisation de ce livre: Annelise Lobstein, Anne Flieller, Philippe Goëb, Martine Fallon, Antoine Fernex et Pierre-Henri Lenormand, Gérard Verret. Je n'oublie pas Charlotte et Amélie, Helen, Muriel et Thierry, ma famille pour leur relecture et tous mes amis pour leur soutien enthousiaste.

Avertissement

Le contenu de ce livre ne peut en aucun cas constituer un traitement pour quelque affection ou pathologie que ce soit. La consommation d'Alliacées doit s'inscrire dans une hygiène de vie saine, avec notamment un régime alimentaire équilibré et une pratique sportive régulière. Toute affection ou pathologie nécessite la consultation d'un médecin. N'arrêtez en aucun cas votre traitement sans avis médical.

Introduction

Les Alliées sont des plantes alimentaires, condimentaires et médicinales utilisées dans l'alimentation et la médecine populaire du monde entier depuis des millénaires. On trouve ces précieuses plantes multi-usages très facilement. En outre, elles ne coûtent presque rien, et poussent et se conservent très facilement. Et la plupart des gens les aime ! Avec l'ail comme figure de proue, elles démontrent de multiples activités bénéfiques pour la santé humaine, ce qui devrait inciter chacun à en augmenter la consommation autant que faire se peut. Les Alliées seront également vos alliées pour constituer des soins externes et des soins de beauté et vous aider à la maison et au jardin.

À la découverte des Alliées

À la fois condiments et légumes, ail, oignon, poireau, ciboulette et ail des ours ne sont que quelques-unes des Alliées qui existent dans le monde. Sauvages ou cultivées, il en existe de nombreuses variétés et cultivars. Frais, primeurs ou de conserve, on peut s'en procurer facilement tout au long de l'année, à un prix très abordable. Et avec quelques conseils d'utilisation et de conservation, vous pourrez dorénavant les consommer de manière optimale !

Un peu de botanique

De récentes révisions taxonomiques (classification des espèces) placent les plantes du genre *Allium* dans la famille des Alliées; dans certaines classifications phylogénétiques plus anciennes, les plantes du genre *Allium* étaient localisées dans la famille des Amaryllidacées ou des Liliacées. Certaines classifications font des Alliées

une sous-famille de la famille des Amaryllidacées. Ces plantes sont notamment l'ail, l'oignon, l'échalote, le poireau, mais aussi la ciboule, la ciboulette, l'ail des ours, etc. La plupart des espèces d'*Allium* ont une odeur d'ail ou d'oignon plus ou moins prononcée, mais certaines sont inodores.

Le terme *Allium* découlerait d'ailleurs d'un mot celtique décrivant les propriétés de l'ail: âcre et brûlant. Ce genre botanique se retrouve généralement dans les régions tempérées chaudes et subtropicales.

***Allium* ou Alliacées?**

Dans ce livre, j'utilise indifféremment le terme «Alliacées» ou «*Allium*», bien que le terme «Alliacées» se rapporte à une famille botanique et «*Allium*» à un genre. Ces termes réfèrent à chaque fois aux espèces d'*Allium* comestibles dont je parle dans cet ouvrage.

Des plantes utilisées depuis des millénaires

Les Alliacées font partie des légumes les plus consommés au monde. Elles enrichissent depuis des temps immémoriaux les régimes alimentaires des peuples du monde, qui avaient déjà remarqué l'immense intérêt pour la santé de ces plantes alimentaires et condimentaires.

Mais ces plantes sont également utilisées depuis l'Antiquité pour leurs propriétés médicinales, en tant que panacée à la fois préventive et curative. La première trace écrite de l'utilisation de l'ail date de 3 500 ans, et apparaît dans le *Codex Ebers*, un papyrus médical de l'Égypte Ancienne traduit en 1937, qui cite notamment l'utilisation de l'ail pour ses propriétés anti-tumorales. Ce document contient plus de 800 formulations médicales, dont 22 contiennent de l'ail. Les peuples anciens utilisaient aussi l'ail pour soigner les infections, les problèmes cardiovasculaires, la fatigue. Ainsi, lors des travaux éreintants de construction, les Égyptiens, les Assyriens, les Babyloniens, les Athéniens, mais aussi les gladiateurs romains, consommaient de grandes quantités d'ail et d'oignon. Chez les Égyptiens, l'oignon (un des plus anciens légumes condimentaires cultivés) revêtait des pouvoirs magiques, et accompagnait les Pharaons dans leur voyage dans l'au-delà. Quelques gousses d'ail ont d'ailleurs été retrouvées dans la tombe de Toutankhamon. Dans son traité d'*Histoire naturelle*, Pline l'Ancien (23-79 après J.-C.) note : « L'ail a des propriétés puissantes et peut devenir d'un grand appui contre les changements d'eau et de résidence. C'est un antidote contre les piqûres de musaraignes, les morsures de chiens et de serpents. Il neutralise les effets nocifs de certaines plantes vénéneuses. » Il est contemporain de Dioscoride (40-90 après J.-C.), médecin de l'armée romaine, qui prête également à l'ail de multiples propriétés bénéfiques pour

la santé. Pendant les grandes épidémies du Moyen Âge, les médecins se prévenaient des contaminations en portant un masque imprégné d'ail et d'herbes aromatiques. L'ail y était aussi utilisé comme remède contre le choléra et pour assainir les chambres des malades lors d'épidémies. L'ail était également cité dans le *Capitulaire De Villis*, la liste des plantes que Charlemagne conseillait de cultiver dans les jardins, vers 795. Durant la peste de 1721, à Marseille, fut inventé le vinaigre des quatre voleurs¹, dans lequel sont mises à macérer plusieurs plantes dont l'ail. Plus tard, Pasteur démontre les propriétés antibactériennes de l'ail, et l'armée russe l'utilisa pour remplacer la pénicilline et prévenir les septicémies pendant la Seconde Guerre mondiale. Albert Schweitzer l'utilisa en Afrique pour traiter les dysenteries amibiennes; l'ail fut aussi utilisé pour traiter la tuberculose lorsqu'il n'y avait pas encore de traitement adapté.

14

Les médecines traditionnelles du monde prônent très souvent l'utilisation des Alliées: la médecine ayurvédique (Inde) conseille depuis 3000 ans l'utilisation de l'ail et de l'oignon pour traiter un large panel de maux. Les Alliées, de par leurs multiples propriétés thérapeutiques, ont fait et font encore aujourd'hui partie des plantes largement utilisées dans les médecines traditionnelles du monde: Inde, Chine, Tibet... Les populations du

1. Samuel Chapin, *Vinaigre*, Eyrolles, 2011.