

Les Bienfaits de l'Ail sur la Santé

Dr. Alice Geroges Geagea
Director of Health Education
Lebanese Health Society

Connu et utilisé depuis l'antiquité, l'ail occupait une place centrale dans l'alimentation des Egyptiens et des Hébreux. L'aire d'origine présumée de l'ail est située aux confins de la Russie, de la Chine, de l'Inde et du Moyen-Orient. Les Egyptiens élevaient l'ail au rang de divinité, capable, selon eux, de soutenir les efforts des bâtisseurs de pyramides et de protéger des épidémies. Kheops, roi d'Egypte de la IV^e dynastie, fit même graver une gousse d'ail au sommet de la plus grande des pyramides de Gizeh. Les Grecs et les Romains vantaient ses propriétés toniques, cardiovasculaires et anti-infectieuses. Au Moyen Age, l'ail était un moyen de se protéger des épidémies de peste, lèpre, choléra ou typhus, et était également utilisé comme vermifuge contre les oxyures.

En 1858, Louis Pasteur démontre que l'ail est capable de détruire certaines bactéries et le référence comme un antibiotique naturel. Au cours du 20^{ème} siècle, la médecine moderne met en évidence son rôle protecteur sur le système cardiovasculaire. Durant la Seconde Guerre mondiale, l'armée russe eut recours à l'ail lorsqu'elle vint à manquer de pénicilline.

La légende de Dracula: l'explication logique de cette légende revient au fait que l'ail repousse certains parasites suceurs de sang comme les tiques. Il existe également une



maladie du sang: la porphyrie qui rend le patient sensible au soleil et la consommation d'ail augmente les symptômes de cette maladie, d'où la réputation de l'ail de nuire aux vampires...

Description de la plante:

L'ail ou *Allium sativum* est une espèce de plante potagère vivace monocotylédone dont les bulbes, à l'odeur et au goût forts, sont souvent employés comme condiment en cuisine. Une tête d'ail se compose de plusieurs caïeux ou gousses d'ail. Son nom vient du celtique all (qui veut dire brûlant) et les Grecs l'appelaient la Rose puante. Cette plante est très répandue en région méditerranéenne, elle est herbacée, bulbeuse et vivace, assez grande, à nombreuses feuilles engainant le bas de la tige et mesure 5 à 12 cm de hauteur. La partie utilisée en phytothérapie est le bulbe cru ou cuit mais aussi en sirop, en décoction et en solution alcoolique.

Propriétés Thérapeutiques et Indications de l'Ail:

Une alimentation riche en ail diminue l'agrégation plaquettaire et augmente légèrement l'activité fibrinolytique. Ces deux actions combinées confèrent à l'ail des vertus antithrombotiques. En améliorant ainsi la circulation sanguine, l'ail possède une action bénéfique sur l'hypertension artérielle.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère comme « cliniquement établi » l'usage de l'ail comme un « traitement adjuvant » aux mesures alimentaires destinées à diminuer les taux de lipides dans le sang et admet que l'ail « peut être utile lors d'hypertension artérielle modérée ».

Des travaux modernes ont révélés également un effet bactériostatique et antifongique de l'ail et l'OMS considère comme « traditionnel » l'usage de l'ail dans « le traitement des infections respiratoires, des vers intestinaux, des troubles digestifs et de l'arthrose ».

Les propriétés de l'ail sont dues à la présence de substances de nature soufrée, l'alliine et l'ajoène dont il est important de prévenir la dégradation par les sucs digestifs. C'est pourquoi l'emploi de comprimés à enrobage entérosoluble ou gastrorésistant favorise la formation d'allicine dans les

intestins plutôt que dans l'estomac où elle risque d'être détruite par les sucs gastriques, ce qui lui permet d'exercer une activité systémique. Ce type de comprimé permet également de réduire la mauvaise haleine causée par la consommation de l'ail.

Au Liban, l'ail entre de façon très importante dans l'alimentation et constitue un ingrédient de base dans de nombreux plats et spécialités. Il est donc très consommé et très apprécié.

Dans les pharmacies, l'ail est vendu sous forme de gélules et est souvent indiqué comme traitement adjuvant de

l'hypertension et de l'hypercholestérolémie.

Associations Bénéfiques et Courantes de l'Ail avec d'autres Plantes:

- mauvaise fluidité sanguine, prévention des risques de phlébite: ail+vigne rouge.
- prévention de l'athérosclérose: ail+huile de saumon.
- diminution de l'hypertension légère, prévention de l'hypertension: ail+olivier.
- prévention et soulagement des artérites: ail+chrysanthellum.

Infos

Lutter Contre la Graisse du Ventre

Des chercheurs de l'Université Harvard, dont l'étude a été publiée dans "Obesity", ont constaté que les hommes qui font 20 minutes de musculation par jour ont moins de graisse sur le ventre que les hommes qui font du cardio ou qui évitent complètement les salles de musculation.

Ces graisses comportent de très grands risques pour la santé. **En effet, plus votre tour de taille est grand, plus vos chances d'être dans des conditions chroniques comme le diabète et les maladies cardiaques sont élevées.** De ce fait, l'équipe de chercheurs a entrepris de découvrir comment les différents types d'activité physique changent le poids du corps d'une personne ainsi que son tour de taille au fil du temps. C'est particulièrement vrai pour les personnes âgées qui, en vieillissant, ont tendance à perdre de la masse musculaire, mais à accumuler de la graisse. Une étude faite auprès de 10 500 hommes de 40 ans et plus, dont les données ont été recueillies il y a 12 ans, constatait que les hommes ayant ajouté 20 minutes de musculation par jour à leur routine cardio avaient moins de graisse au ventre, comparativement aux hommes qui ne soulevaient pas de poids, mais qui passaient leur temps à faire du cardio, du travail en plein air ou tout simplement des activités sédentaires.

Bien que soulever des poids est un facteur déterminant lorsqu'il s'agit de réduire son tour de taille, le principal auteur d'une nouvelle étude, Rania Mekary, Ph.D., chercheuse au département de nutrition à la Harvard School



of Public Health, a déclaré que soulever des poids et faire du cardio est la meilleure combinaison pour perdre la graisse du ventre. «S'engager dans un entraînement de résistance en le combinant, idéalement, à de l'exercice aérobique pourrait aider les personnes âgées à diminuer la graisse abdominale tout en préservant et en augmentant leur masse musculaire», a-t-elle indiqué. Pourquoi la musculation conduit-elle à un plus petit gain de graisse dans l'estomac? Selon une théorie de l'équipe de recherche, soulever des poids construit la masse musculaire et diminue le taux de graisse dans tout le corps, ce qui par le fait même donne un coup de pouce au métabolisme et entraîne donc moins de graisse du ventre. Cette étude est toutefois limitée, car son échantillon est uniquement masculin. De plus, elle ne se concentre que sur la prévention et non pas sur les moyens de se débarrasser de la graisse du ventre. Il s'agit tout de même d'une bonne nouvelle si vous espérez perdre la graisse de votre ventre.