

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



AIL

Allium sativum L.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



AIL

Allium sativum L.

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Recherche et rédaction : Johanne Fontaine

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Lily Monier, Hélène Zaccardelli

Mise en page : Sylvie Bellay, Nicolas Bilodeau

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Ail
© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.
Lantier
(Québec) Canada
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-209-4

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	7
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	8
FAMILLE.....	8
NOMS	8
ÉTYMOLOGIE.....	8
ORIGINE DE LA PLANTE	8
C. HISTORIQUE, FOLKLORE ET LÉGENDES	9
UN CONTE HÉBRAÏQUE	11
De l'oignon à l'ail.....	11
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	13
TYPE	13
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	13
RACINE	13
TIGE	13
FEUILLE.....	13
FLEUR	13
FRUIT	14
GRAINE.....	14
ODEUR	14
GOÛT	14
E. PLANTES SEMBLABLES	15
F. PARTIES UTILISÉES.....	16
G. COMPOSITION	17
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	19
BESOINS.....	19
SEMIS.....	19
TRANSPLANTATION.....	19
PROPAGATION	20
COMPAGNONNAGE.....	20
CULTURE COMMERCIALE	20
I. RÉCOLTE.....	21
LES FLEURS.....	21
LES BULBES	21
J. TRANSFORMATION.....	22
TISANE.....	22

CONCENTRÉ LIQUIDE.....	22
SÉCHAGE.....	22
MACÉRATION DANS L'HUILE	22
K. UTILISATIONS CULINAIRES	24
Effacer l'odeur d'ail sur les ustensiles de cuisine.....	24
Pour parfumer l'haleine après avoir mangé de l'ail.....	24
Pour aider à la digestion	24
RECETTES	25
Idées pour servir la fleur d'ail.....	25
Sauce à salade à l'ail.....	25
Le pain aillé.....	25
Aïoli	25
Spaghetti à l'ail croustillant.....	26
Ail en chemise	27
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	28
M. AUTRES UTILISATIONS.....	29
ORNEMENTALE.....	29
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	30
PROPRIÉTÉS.....	30
Propriétés prédominantes	30
Systèmes de prédilection.....	30
PRÉCAUTIONS.....	31
POSOLOGIE	31
MÉTABOLISME.....	31
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	32
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	32
SYSTÈME NERVEUX	33
ORGANES DES SENS	33
SYSTÈME GLANDULAIRE	33
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	34
Infusion pour le cholestérol	34
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	34
Quatuor en or	35
Potion pour coqueluche, toux, bronchite.....	35
Sirop enchanté à l'ail	35
SYSTÈME DIGESTIF.....	36

SYSTÈME URINAIRE	37
SYSTÈME REPRODUCTEUR	37
PÉRINATALITÉ.....	37
O. ÉLIXIR DE FLEUR	38
P. ASPECTS SUBTILS.....	39
Q. RECHERCHE	40
R. INTERACTIONS	41
S. ANNEXE	42
TABLES DE CONVERSION	42
T. BIBLIOGRAPHIE	44
SITES INTERNET	45



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle