



Noms vernaculaires

Amaryllidaceae

Français : ail

Mooré : lɛy

Lyele : lí

Dioula : layiyiri

Botanique

L'ail est une plante herbacée, cultivée pour son bulbe. Ses feuilles sont plates et en gainantes. 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 arquées appelée « gousses » ou « caïeux ». L'ail est vivace par ses bulbes. Cultivée partout à travers le monde, cette plante est originaire d'Asie centrale.

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. L'ail sert en application pour le soin des verrues, des piqûres d'insectes et de l'anthrax.

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.



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. Les gousses d'ail sont utilisées en décoction pour lutter contre les parasites intestinaux (vers). On consomme de l'ail pour « nettoyer » et « purifier » le sang et pour lutter contre l'hypertension. L'ail est considéré comme fortifiant.



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.



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.

