

La plante de l'immortalité : L'ail

Claude Gagnon



**Deuxième année
décembre 2005**

La plante de l'immortalité : l'ail

Originaire des plaines qui sont à l'Est de la mer Caspienne, au nord-est de l'Iran, l'ail s'est répandu depuis des millénaires autant en Asie qu'en Europe. Plante facile à cultiver et à transporter, mais de conservation éphémère, l'ail s'est illustré autant comme condiment culinaire que pour ses multiples vertus curatives supposées dans toutes les civilisations. En Chine, en Inde, en Grèce, au Moyen Âge, en Amérique, dans l'Europe moderne, cette liliacée au parfum fort et capiteux, qu'Homère appelle la rose puante, est peut-être dans les faits l'optimiseur le plus universel depuis toujours. Les Égyptiens puis les Grecs le prescrivent comme antiseptique contre les vers, les morsures et les piqûres mais aussi contre les épidémies. Ses vertus thérapeutiques sont si nombreuses qu'il fut nommé par le médecin grec Galien la thériaque des pauvres, c'est-à-dire le remède universel pour tous les maux, en un mot une panacée¹.

En effet, depuis l'Antiquité, on considère que l'ail est bon pour tout. Cette totalité thérapeutique correspond en effet à la définition de ce qu'est une panacée. On la consommait pour combattre des maux aussi divers que la tension, les flatulences, les rhumes et gripes, les coqueluches, maladie des bronches, la fonction cardio-vasculaire, les maladies infectieuses ou parasitaires, l'arthrite et les rhumatismes, les torticolis, voire la mélancolie². On peut ajouter encore la lutte contre le vieillissement des cellules et le soulagement des cors; de plus, l'ail «calme la matrice, enflamme la verge et vide la vessie»³. On voit que dans la culture traditionnelle d'autrefois, l'éventail thérapeutique du célèbre bulbe couvre toutes les fonctions vitales et combat de multiples maux et maladies, sans compter ses vertus aphrodisiaques mentionnées à l'occasion⁴.

Mais l'ail n'a pas été qu'une thériaque de pauvre ou une panacée imaginaire à travers les âges. À la fin du XVIIe siècle, l'apothicaire français Nicolas Lémery utilise encore abondamment le bulbe dans sa *Pharmacopée universelle* : parmi les 148 électuaires⁵, 117 emplâtres, 31 huiles, 129 onguents, 206 sirops, et 273 pilules recensés du recueil, plusieurs contiennent de l'ail⁶. L'ail est donc au cœur de la pharmacopée occidentale moderne classique, en parfait consensus avec les médecines médiévales antérieures et les médecines des cultures orientales.

¹ <http://home.nordnet.fr/~slenfant/ail/ail1.htm> Ce site est actuellement l'un des plus riches sur le bulbe de vie.

² G. Laffont et M. Bertolet, *Les bienfaits de l'ail*, Michel Lafon, 1999. Rééd. Le livre de Poche, no 16566, p. 39.

³ Idem, p. 40.

⁴ Site web déjà cité. Henri IV considérait l'ail comme un aphrodisiaque. Un ouvrage de médecine de 1671 reprend le proverbe qui dit : «Quand un homme au lit se repose
Et qu'il ne peut baiser sa femme qu'une fois,
Qu'il mange ail et poireaux, il doublera la dose,
Mesme la nuit suivante, il la baisera trois.»

⁵ Les électuaires sont des préparations pharmaceutiques de la médecine médiévale et classique occidentale. Ils sont de consistance molle et composés de poudres mêlées à des sirops et pouvant contenir différentes pulpes végétales.

⁶ G. Laffont et M. Bertolet, *op.cit.*, p. 24.

Aujourd'hui, la science contemporaine corrobore pour une fois la science antique et moderne : «l'ail et ses composants, les recherches actuelles sont formelles, ont une action protectrice effective contre le cancer de l'estomac, du colon et de la prostate, mais également une action régénératrice sur les neurones et la peau. L'ail serait même en mesure de ralentir la perte neuronale et la séléinité»⁷. On peut résumer ainsi l'action thérapeutique du bulbe à multifonctions: «la plante fait baisser les taux de cholestérol et de triglycérides sanguins. En prévenant l'artériosclérose, l'ail s'érige à l'encontre d'un des facteurs de mortalité en Occident. Par ailleurs, il stimule effectivement les fonctions de reproduction en favorisant la formation des spermatozoïdes.»⁸

Notre science contemporaine dans ses multiples expériences et expertises semble persister à prêter à l'ail des vertus curatives plutôt extraordinaires. Encore récemment, le docteur Richard Béliveau, biochimiste et oncologue de l'UQÀM, voit dans l'ail un aliment pouvant aider à lutter contre le cancer⁹. Il semble donc que la plante de l'immortalité bénéficie elle-même de vertus curatives multiples qui perdurent et se confirment à travers les civilisations et les âges jusqu'à aujourd'hui.

Se rappeler enfin que l'ail, mis à part le parfum intense qu'il laisse à ceux qui l'aiment, se mange et se déguste avec d'innombrables mets de multiples traditions alimentaires. Contrairement à d'autres plantes curatives, sa vertu médicale s'accompagne d'une saveur affirmée et complexe. Ail cru en salade, ail rôti dans l'huile, ail confit au four: autant de manières de déguster les «larmes» ou «gousses», plus proprement dites les «caïeux» de cette «tête», épluchées ou «en chemise». Son jus embaume la bouche d'un parfum provocateur et intense qui peut engendrer une habitude chez certains tempéraments. La vertu médicinale intégrale de la plante jointe à son parfum culinaire suffisent largement à supporter l'haleine forte selon la logique des nombreux usagers répartis dans toutes les classes sociales.

À toutes les époques, certains souverains luttèrent sans succès contre l'usage de l'ail et sa pollution olfactive. D'autres, tel Charlemagne qui l'imposa dans tous les jardins de France, contribuèrent à son épanouissement dans l'histoire de la gastronomie et simultanément dans l'histoire de la pharmacie. Aujourd'hui, l'ail est devenu l'un des ingrédients de la nutrathérapie d'une part, et les recettes de dégustation alimentaire de l'ail se multiplient. À l'ail cru et cuit s'ajoute désormais une recette conservée d'ail fumé comme à Arleux du Pas-de-Calais, par exemple¹⁰. L'ail y est fumé à la tourbe locale selon une recette datant du XVIe siècle. Cette méthode permet de prolonger la conservation du précieux bulbe toute l'année durant. Ce fumage des bulbes d'ail rose en utilisant les seules sciures de chênes et de hêtres donne un goût piquant et encore plus prononcé. Les

⁷ *Idem*, p. 72.

⁸ *Idem*, p. 73.

⁹ R. Béliveau et D. Gingras, *Les aliments contre le cancer*, Montréal, Trécarré, 2005. Le docteur Béliveau est le fondateur de la nutrathérapie.

¹⁰ http://terroirs.denfrance.free.fr/p/techniques_de_base/ail.html.

amateurs le dégustent alors en soupe ou l'utilisent pour relever les venaisons et autres plats à sensations fortes.

Du point de vue gastronomique, l'ail semble désormais triompher partout. La splendeur de ses variétés et de ses parfums possibles ont eu raison de la pudeur devant la mauvaise haleine, d'autant plus que l'hygiène moderne permet d'atténuer passablement cette dernière avec plusieurs produits.

Dénommée «plante de l'immortalité» dans l'Antiquité, l'ail pourrait être aujourd'hui considéré à bon droit comme un optimiseur «intégral», c'est-à-dire à la fois préventif et effectif contre plusieurs pathologies majeures. Optimiseur intégral mais aussi «universel», c'est-à-dire accessible à tous, dans toutes les cultures, sous presque tous les climats et à peu de frais.

Claude Gagnon