

L'ail des ours: plante sauvage et comestible

L'ail des ours (*Allium ursinum*), également appelé ail sauvage, est une plante vivace et comestible de la famille des Amaryllidaceae. Elle est originaire d'Europe, à l'exception des zones méditerranéennes, et d'Asie orientale. Cette plante forme des tapis dans les sous-bois frais, humides et ombragés, ou le long des cours d'eau, entre les mois d'avril et de juin.

Noélie Dominicy, diététicienne-nutritionniste

Cette plante, de 10 à 50 cm de haut, a une forte odeur d'ail très prononcée lors de la floraison. Ses fleurs blanches à 6 pétales en forme d'étoiles apparaissent en ombelles et contiennent six graines qui, transportées par les fourmis, provoquent de nombreux semis spontanés.

Proche parent de l'ail cultivé (*Allium sativum*), l'ail sauvage a de nombreuses utilisations culinaires et médicales. Bien que son bulbe soit comestible comme légume ou comme condiment, ce sont principalement ses feuilles qui sont utilisées en cuisine. Il peut se consommer aussi bien cru dans des salades, que cuit comme des épinards. On l'utilise également pour l'assaisonnement d'omelette, de légumes ou de viandes, mais aussi dans des tisanes. Son sirop soigne la toux, les maux de gorge, les refroidissements et la bronchite. Elle semble agir principalement sur l'intestin, et bien qu'on ne connaisse pas encore tous ses constituants, on reconnaît un effet positif à son jus en cas de problèmes de digestion, notamment pour la diarrhée, le ballonnement et la dyspepsie. L'ail des ours agit, comme l'ail cultivé, en tant que désinfectant de l'intestin en favorisant la sécrétion de la bile. Cette plante a également des propriétés hypotensives. Tout comme son voisin l'ail, elle possède des propriétés diurétiques, hypoglycémiantes, hypocholestérolémiantes et anti-athéromateuses. En tant qu'antiseptique, elle agit sur les voies respiratoires (car l'essence s'élimine en partie par les poumons), sur les bactéries pathogènes et les vers de l'intestin (oxyures, ascaris), sur les champignons et les levures pathogènes de la peau.

L'ail des ours est riche en minéraux (principalement en calcium, fer, magnésium, phosphore et sélénium) et vitamines (surtout en β -carotène, vitamines B6, C, K et acide folique). Les aulx, dont fait partie l'ail sauvage, contiennent également des acides aminés, dont le tryptophane, un acide aminé essentiel qui entre dans la synthèse de la sérotonine et de la mélatonine, hormones impliquées, entre autres, dans le maintien de l'appétit et du sommeil. Les *Allium* contiennent aussi des acides aminés soufrés (notamment la méthionine et la cystine), des acides gras oméga-3, participant à de nombreuses fonctions physiologiques, des purines, servant à la construction de notre ADN, ainsi que des phytostérols. On note aussi la présence d'enzymes et d'acides organiques, comme l'acide salicylique, un com-

posé naturel anti-inflammatoire dont l'aspirine est dérivée. Ils sont également source de polyphénol (dont des flavonoïdes et des acides phénoliques). Les *Allium* contiennent aussi des quantités intéressantes de polysaccharides, notamment des fructanes comme l'inuline et les pectines, des prébiotiques qui aident au maintien d'une santé optimale de l'intestin et du côlon.

Avant la floraison, les feuilles de l'ail sauvage peuvent être confondues avec celles du muguet (*Convallaria majalis*) ou du colchique (*Cholchicum autumnale*), toutes deux toxiques pour l'organisme, la seconde pouvant être mortelle. La distinction peut facilement se faire grâce à l'odeur d'ail dégagée par les feuilles froissées de l'ail des ours. Les feuilles du muguet et du colchique sont également beaucoup plus coriaces que celles de l'ail des ours.

Références

Phillips R. et Foy N., Herbes, La Maison Rustique, 1991.

Fluck H., Petit guide panoramique des herbes médicinales, Delachaux et Niestlé, 1977.

Auquière J.-P. et Moens P., Balade au jardin: guide du Jardin des plantes médicinales de l'Université catholique de Louvain, Bruxelles: Association pour la connaissance des plantes médicinales, 1988.

Couplan F., Le régal végétal: Plantes sauvages comestibles, Ellebore, 2009.

Couplan F., Salades sauvages, Le Sang de la Terre, 2011.

Reeb C., Silberfeld T., Guide des plantes mellifères, 200 plantes de France et d'Europe, Delachaux et Niestlé, 2013.

Spohn R. & M., 450 fleurs, Delachaux et Niestlé, 2008.

Minker C., Ails et autre alliées: Un concentré de bienfaits pour votre santé, votre beauté et votre jardin, Eyrolles, 2012.

Tela Botanica, Le réseau de la botanique francophone: *Allium ursinum* L. <http://www.tela-botanica.org>.

BfR: BundeinsitutfürRisikobewertung: Risk of mix-up with bear'sgarlic 10/2005, 15.04.2005. http://www.bfr.bund.de/en/pres_information/2005/10/risk_of_mix_up_with_bears_garlic-6228.html.