

Ail cultivé

Allium sativum



Allium sativum

Classification de Cronquist

Règne	Plantae
Sous-règne	Tracheobionta
Division	Magnoliophyta
Classe	Liliopsida
Sous-classe	Liliidae
Ordre	Liliales
Famille	Liliaceae
Genre	Allium

Nom binominal

Allium sativum

L., 1753

Classification APG III

Classification APG III

Ordre Asparagales

Famille Amaryllidaceae

Sous-famille Allioideae

L'**Ail**, **ail commun** ou **ail cultivé** (*Allium sativum*) est une 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*.

- Nom scientifique : *Allium sativum*, de la famille des *Amaryllidaceae* (cette famille était précédemment considérée comme une sous-famille des *Liliaceae*).
- Noms communs : ail commun, ail de cuisine, ail cultivé, chapon, perdrix, thériaque des pauvres, thériaque des paysans...

Description



Plante herbacée, bulbeuse et vivace assez grande à nombreuses feuilles engainant le bas de la tige. Elle mesure 5 à 12 cm de hauteur en temps normal, avec un espacement de 10 cm.

L'inflorescence est enveloppée d'une spathe en une seule pièce tombant assez rapidement. Les fleurs sont groupées en ombelles. Assez peu nombreuses, elles sont de couleur blanche ou rose et s'épanouissent en été.

Le fruit est une capsule à 3 loges, mais celle-ci est rarement produite.

La base de la tige forme un bulbe (tête) composé de 3 à 20 bulbilles (gousses) arquées (les caïeux). On les récolte en juillet-août.

Sous-espèces et variétés

On distingue 2 sous-espèces, qui se plantent à des époques différentes de l'année : subsp. *ophioscorodon*, plantée en automne, et subsp. *sativum*, plantée au printemps. Les 2 sous-espèces sont respectivement appelées « ail d'automne » et « ail de printemps ». Indépendamment de la couleur réelle du bulbe, l'ail dit blanc est généralement l'ail d'automne, l'ail rose est l'ail de printemps.

Le premier est planté d'octobre à décembre selon le climat. Le second est mis en terre entre novembre et janvier. Dans les deux cas, la récolte a lieu en juin-juillet.

Chacune d'elles comporte ses propres cultivars, en grande partie cultivés dans les régions d'Europe méridionale, dont les plus connus en France sont :

- subsp. *ophioscorodon*
 - Messidor
 - Thermidrome
 - Germidour
- subsp. *sativum*
 - Fructidor
 - Printanor

Dans le cas de la France, en fonction du terroir où elles sont cultivées et de leur couleur spécifique, ces variétés sont parfois labellisées :

- Ail rose de Lautrec (Midi-Pyrénées), IGP et Label rouge ;
- Ail blanc de Lomagne (Midi-Pyrénées), IGP ;
- Ail rouge de Cadours (Midi-Pyrénées) ;
- Ail d'Auvergne ;
- Ail de la Drôme, IGP ;
- Ail de Provence ;
- Ail Rose du Var (synonymes : Rose de Brignoles ou Moulinen)
- Ail fumé d'Arleux (Nord-Pas-de-Calais, demande d'IGP en attente^[1]) ;
- Ail de Cherrueix (Bretagne).



Tête d'ail rose de Lautrec frais

Mode de culture

La plante aime les sols légers, profonds, riches en éléments nutritifs et bien drainés, à 3 à 5 cm de profondeur en rangs espacés de 25 cm. Distancer les plants de 10 cm en 10 cm. Les bulbes d'ail pourrissent dans les sols lourds et glaiseux. Il ne faut pas cultiver dans les sols organiques ni utiliser des fumiers frais, cela les fait pourrir. L'ail préfère les engrais granulaires minéraux. Ne jamais renchausser les bulbes d'ail, la surface du bulbe doit se trouver à l'air. Utiliser les parties extérieures pour la plantation et le centre pour la consommation.

En France, on peut le planter à partir de mai. Dans les régions plus chaudes, la plantation peut se faire jusqu'en automne si elle est faite dans un sol qui se drainera bien en hiver. Les plantations automnales donnent de meilleures récoltes.

Au Canada, la plantation se fait généralement en octobre sous un paillis qui est retiré au printemps. Certains préfèrent planter au printemps dès que le sol est dégelé. La récolte se fait fin juillet, début août.

Récolte : à la fin de l'été, « nouer » le feuillage (le coucher sur le sol) afin de faire mûrir les bulbes et d'augmenter la récolte.

Il ne faut pas planter les gousses des épiceriers, elles sont souvent traitées aux anti-germinatifs.

Parasites et maladies de l'ail

La mouche des truffes et des *Amaryllidaceae*, *Suillia lurida* Meigen (= *S. univittata* (von Roser)) (Diptera *Heleomyzidae*) est nuisible à l'ail et à l'oignon.

La rouille , provoquant des baisses de rendement, apparait fréquemment à cause de trop d'humidité.

Le virus de la mosaïque de l'ail provoque des stries et marbrures jaunes sur les feuilles. Suivant les variétés, les symptômes peuvent être discrets (mosaïque diffuse) ou très graves (plantes déformées et chétives).

La pourriture blanche de l'ail est provoquée par un champignon du sol (*Sclerotium cepivorum*), qui se transmet aussi par les bulbes.

La liste des produits phytopharmaceutiques autorisés en France pour lutter contre les parasites de l'ail est la suivante :

- Base E-phy du Ministère de l'agriculture ^[2]

Production

Production en tonnes. Chiffres 2003-2004				
Données de FAOSTAT (FAO)				
	2003		2004	
 Chine	1 000 000	22 %	1 057 800	24 %
 Inde	500 000	11 %	500 000	11 %
 Corée du Sud	378 846	9 %	378 846	9 %
 États-Unis	283 090	6 %	283 090	6 %
 Russie	218 830	5 %	220 000	5 %
 Égypte	216 000	5 %	216 000	5 %
 Espagne	188 900	4 %	157 600	3 %
Autres pays	1 659 434	38 %	1 612 011	37 %
Total	4 445 100	100 %	4 425 347	100 %

Indication géographique protégée

Plusieurs cultures ont reçu le label IGP pour l'ail^[3] : ail rose de Lautrec, cultivé dans le département du Tarn, en 1996 (Label rouge depuis 1966), ail blanc de Lomagne (2008), ail fumé d'Arleux (2010)^[4], ail de la Drôme.

Utilisation

Valeur nutritive et médicinale

L'utilisation médicinale est importante: des extraits d'ails sont ingérés pour des raisons médicales par un peu plus de 4 % de la population américaine^[5] et 10 % de la population australienne^[6].

L'ail renferme des vitamines A, B1, B2 et C, divers antibiotiques naturels dont l'ajoène^[7] (ce dernier, instable, serait retrouvé à de trop faibles doses dans l'organisme après ingestion d'ail pour avoir une réelle efficacité^[8]) ainsi que des agents anticholestérolémiants (cette dernière propriété n'ayant pas été confirmée^[9]).



Deux têtes et une gousse d'ail ainsi qu'une autre découpée en morceaux

Il contient de l'inuline, qui est un prébiotique (stimule le développement des bactéries bénéfiques de la flore intestinale).

Il possède des agents anticoagulants^[10], pouvant potentialiser les risques de saignements en cas d'association avec des médicaments antiagrégants plaquettaires^[11].

Les extraits d'ails sont utilisés communément dans le traitement du rhume. Dans une étude randomisée en double aveugle, les personnes qui avaient pris de l'ail tous les jours pendant 3 mois avaient 2,7 fois moins de risques d'avoir un rhume, et lorsqu'elles tombaient malades, le rhume durait un jour de moins. Les auteurs concluent cependant en indiquant qu'il manque d'études concernant les effets de l'ail sur le rhume^[12].

Il pourrait avoir une efficacité modérée pour réduire le risque d'hypertension artérielle^{[13],[14]}.

Sur la base de 5 études^{[15],[16],[17],[18],[19]}, une synthèse statistique internationale évalue comme une « évidence » que la consommation régulière d'une gousse d'ail (3 g) par jour réduirait de moitié le risque de cancer de l'estomac, du colon et du rectum^[20]. L'enzyme alliinase, qui produirait ces effets, nécessite d'attendre 15 minutes après avoir écrasé de l'ail cru, avant sa consommation^{[21],[22]}. Les cancers de la tête, du cou, du poumon, du sein et de la prostate seraient aussi réduits^[23].

Un article de 1988 du JAMA indique des effets hypolipémiants, anticoagulant (tous deux ayant un effet contre l'athérome), antihypertenseur, chélateur (contre certains métaux lourds et toxines), antioxydant, immunostimulant et anti-cancer^[24].

Principaux constituants

- Huile essentielle (disulfures de diallyle, allicine (antibiotique), alline, alliinase, inuline)
- Glucides
- Sélénium
- Vitamines A, B, C et E
- Composés soufrés

La plante donne en moyenne par distillation 0,25 % d'huile essentielle.

Composition

- 64 % d'eau
- 27,5 % de glucides
- 6 % de protéines
- 3 % de fibres
- Divers : prostaglandine, acide phénols, phytostéroïdes, polyphénols, flavonoïdes...
- Vitamines (mg par 100 g) : B1 (0,2), B2 (0,08), B3 (0,65), B5 (0,6), B6 (1,2), C (30), E (0,1), A...
- Minéraux (mg par 100 g) : Potassium (446), Soufre (200), Phosphore (144), Calcium (38), Magnésium (21), Sodium (10), Chlore (30)...
- Oligo éléments : Fer (1,4), Zinc (1), Manganèse (0,46), Bore (0,4), Cuivre (0,15), Nickel (0,01), Molybdène (0,07), Iode (0,003), Sélénium (7 à 20 ppm)^[25]...

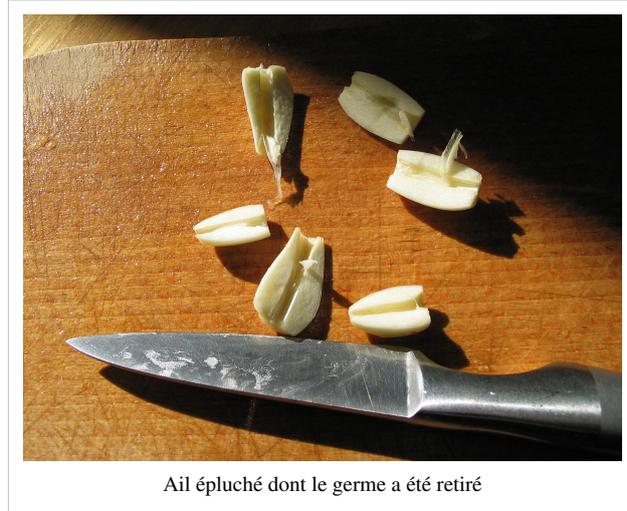
Composition de l'huile essentielle :

Composé	pourcentage
disulfure de diallyle	54,25
trisulfure de diallyle	1,34
tétrasulfure de diallyle	6
sulfure de diallyle	5,7
trisulfure de méthyl-allyle	1,34
disulfure de allyl-propyle	0,13
disulfure de méthyl-allyle	1,94

Utilisation culinaire

Quelques recettes :

- l'aïoli ;
- le beurre d'escargot ;
- l'aïga bolhida ;
- la rouille (cuisine) ;
- la fondue au fromage ;
- la pasta cu l'agghia (pâtes à l'ail, recette sicilienne) ;
- la knoblauchsuppe (soupe à l'ail autrichienne) ;
- la knoblauchbagnet (pain frotté à l'ail puis passé au four, recette autrichienne) ;
- le tourin, soupe à l'ail, spécialité de la cuisine gasconne ;



Ail épluché dont le germe a été retiré

L'aillet est un ail immature, qui n'a pas encore formé ses gousses et ne se trouve donc qu'au printemps. Découpé en fines rondelles, on l'utilise pour parfumer les salades, vertes ou composées. Sa saveur est assez prononcée et se rapproche de celle de l'ail. Il peut être également utilisé en cuisson, dans des plats de printemps, avec des légumes nouveaux. Il se congèle bien^[réf. nécessaire].

Quand on cuisine de l'ail, certains conseillent de retirer le germe, qui serait moins digeste que le reste de la gousse (en raison d'une plus grande concentration de produits organo-sulfurés^[26]).

On peut aussi le combiner au très efficace persil frais sous forme de petit bouquet à part, à mâcher (le persil cuit avec l'ail n'est que peu efficace)^[pas clair].

Étymologie et linguistique

« [Ail] (...) (XIII^e siècle), d'abord *al* (XII^e siècle), (...), est issu du latin *allium* (...). La forme classique en latin est *alium*, mot probablement autochtone (italique) (...).

Il a eu des emplois figurés en locution, *ne... pas un ail* (XII^e siècle) signifiant « très peu de choses », avec diverses variantes pittoresques (*ne pas valoir la queue d'un vieil ail, d'un ail pelé, pourri...*) cf. *des prunes, des nèfles*. Des locutions désignent d'autres plantes : *herbe aux aulx* (1564), *arbre à l'ail* (1877), *ail de serpent* (1549), etc.

Le pluriel, *des aulx*, d'abord *alz* (1165–1170), est en concurrence avec *ails*, utilisé en botanique. »

— sous la dir. d'Alain Rey, *Le Robert Dictionnaire historique de la langue française*, Dictionnaires Le Robert, Paris, nouvelle édition janvier 1994, tome I, p. 37.

Ail possède 2 pluriels. Le plus ancien, « des aulx », a tendance à disparaître. On utilise plus fréquemment la forme botanique « des ails » mais les deux formes sont correctes.

Histoire

L'ail est originaire d'Asie centrale^[27]. On pense qu'il dérive de l'espèce asiatique *Allium longicuspis*. Il est utilisé depuis 5 000 ans. On a retrouvé des gousses d'ail en argile datant de 3750 ans avant J.-C. Il était largement cultivé en Égypte (source Hérodote). D'ailleurs on dit que le premier conflit social de l'histoire de l'humanité fut provoqué par la ration d'ail supprimée aux ouvriers égyptiens construisant les pyramides^[réf. souhaitée].

Le papyrus Ebers mentionne l'ail dans une quarantaine d'indications. Les Grecs et les Romains lui prêtaient un pouvoir fortifiant et le donnaient à manger à leurs soldats en campagne. Les athlètes grecs en consommaient de grandes quantités, pour son pouvoir fortifiant (les propriétés de vasodilatation, de broncho-dilatation de l'ail revêtent effectivement un intérêt évident pour améliorer les performances sportives). Dans l'Odyssée, Hermès en donne à Ulysse qui l'utilise comme antidote pour ne pas être changé en porc par Circé. Dans Ploutos d'Aristophane, on apprend que l'ail servait à se torcher :

« Nous ne nous torchons plus avec des cailloux : / par raffinement nous n'utilisons plus que des têtes d'ail ! »

— Traduction P. Thiery, La Pléiade, 1997, v. 817

Après avoir fui l'Égypte, une partie des Hébreux regrette l'alimentation du temps de l'esclavage. Au nombre des denrées citées apparaît l'ail :

« [...] et même les enfants d'Israël recommencèrent à pleurer et dirent : Qui nous donnera de la viande à manger ? Nous nous souvenons des poissons que nous mangions en Égypte, et qui ne nous coûtaient rien, des concombres, des melons, des poireaux, des oignons et des aulx. »

— Nombres 11.4-5

Tout le monde connaît l'ail, et surtout les conscrits, qui l'employaient à se faire réformer. Son bulbe contient un suc âcre et volatil qui attire les larmes aux yeux. Appliqué sur la peau, il la rougit et l'escorie même.

Tout le monde connaît l'odeur de l'ail, excepté celui qui en a mangé et qui ne se doute pas pourquoi chacun se détourne à son approche. Athénée raconte que ceux qui mangeaient de l'ail n'entraient point dans les temples consacrés à Cybèle. Virgile en parle comme d'une plante utile aux moissonneurs pour augmenter leurs forces dans les grandes chaleurs, et le poète Macer, pour les empêcher de s'endormir dans la crainte des serpents. Les Égyptiens l'adoraient, les Grecs, au contraire, le détestaient, les Romains en mangeaient avec plaisir. Horace qui, le jour même de son arrivée à Rome, avait pris une indigestion d'une tête de mouton à l'ail, l'avait en horreur.

Alphonse, roi de Castille, l'avait en si grande aversion, qu'en 1330 il institua un ordre dont les statuts portaient que ceux des chevaliers qui auraient mangé de l'ail ou de l'oignon ne pourraient paraître à la cour ni communiquer avec les autres chevaliers, au moins pendant un mois.

« La cuisine provençale est basée sur l'ail. L'air, en Provence, est imprégné d'un parfum d'ail qui le rend très sain à respirer : il entre pour principal condiment dans la bouillabaisse et dans les principales sauces. On en fait, écrasé avec de l'huile, une espèce de mayonnaise que l'on mange avec du poisson et des escargots. Le déjeuner des Provençaux des classes inférieures, se compose souvent d'un croûton de pain, arrosé d'huile et frotté d'ail. »

— Alexandre Dumas, *Grand Dictionnaire de cuisine*, 1^{re} édition, éd. Alphonse Lemerre, Paris, 1873 ; préface de Daniel Zimmermann, éd. Phébus, Paris, 2000 (ISBN 978-2-85-940684-4), notice « ail », p. 91–92.



Tresse d'ail

« Les Anciens tenaient l'ail en haute estime ; Hippocrate le classait parmi les médicaments sudorifiques, assurant que l'ail était « chaud, laxatif, et diurétique ». Grâce aux croisés, qui contribuèrent à le diffuser en Europe, l'ail ne tarda pas à faire figure de panacée, même contre la peste et les possessions démoniaques.

L'une des sauces médiévales les plus employées était la « sauce d'aulx », où l'ail pilé s'alliait au persil et à l'oseille, pour accompagner les poissons, ou au vinaigre et à la mie de pain, pour les grillades. »

— *Larousse gastronomique*, éd. Larousse, Paris, 1996 (ISBN 2-03-507300-6), notice « ail », p. 28.

Symbolisme

Pline nota que l'ail éloignait les serpents ainsi que la folie.

En Sibérie, selon les croyances des Bouriates, l'approche des âmes des femmes mortes en couche, et qui reviennent la nuit persécuter les vivants, se reconnaît à l'odeur d'ail qu'elles répandent.

Les Bataks de Bornéo accordent à l'ail le pouvoir de retrouver les âmes perdues.

C'est parce que l'ail protégerait du mauvais œil que l'on retrouve en Sicile, en Italie ainsi qu'en Grèce et en Inde, des bouquets de têtes d'ail attachés avec de la laine rouge. En Grèce le simple fait de prononcer le mot « ail » (en grec le mot : skordo) conjure les mauvais sorts.

Les bergers des Carpates, avant de traire pour la première fois leurs brebis, se frottent les mains avec de l'ail béni, afin de protéger le troupeau contre les morsures de serpents.

Dans toutes les pratiques, l'ail se révèle un agent protecteur contre les influences néfastes ou les agressions dangereuses.

À Rome, l'entrée du temple de Cybèle était interdite à ceux qui venaient de consommer de l'ail. Comme il entrait dans la nourriture ordinaire des soldats romains, l'ail est devenu le symbole de la vie militaire.

Au Moyen Âge, les enfants portaient des tresses d'ail au cou pour se protéger des sorcières. La légende de l'ail « anti-vampires » y prendrait ses origines^[réf. nécessaire] à moins qu'elle ne vienne de l'habitude — encore en vigueur — de donner de l'ail aux chevaux pour éviter les piqures de tiques^[réf. nécessaire].

D'anciennes superstitions de marins veulent que l'ail éloigne la malchance, les tempêtes et les monstres marins : c'est pourquoi on ne devrait jamais manquer d'en avoir à bord...

L'ail a enfin la réputation de repousser les vampires, les zombies et sans doute le diable lui-même^[réf. nécessaire].

Proverbes

- *Le mortier sent toujours les aulx.* Signifie que l'on conserve les habitudes de son milieu d'origine
- *Qui a de l'ail dans son jardin n'a pas besoin de médecin.* En raison de ses vertus médicinales
- *Pour que ça aille, il faut de l'ail*
- *L'ail est la pénicilline des pauvres*
- *L'ail, c'est pour faire fuir les chiens-loups* (citation agenaise)

Tradition

Les « capitales de l'ail »

En France, de nombreuses villes et villages se donnent volontiers le titre de « capitale de l'ail » :

- Arleux, dans le Nord, *capitale de l'ail fumé*.
- le village de Piolenc est la *capitale de l'ail provençal (festival de l'ail, chaque année le dernier week-end d'août)*.
- dans le Gers, Saint-Clar est la *capitale de l'ail blanc*, titre également revendiqué, dans la même zone géographique, par Beaumont-de-Lomagne (Tarn-et-Garonne).
- en Haute-Garonne, Cadours, la *capitale de l'ail violet*.
- dans le Tarn, Lautrec, *capitale de l'ail rose* (fête le 1^{er} vendredi d'août)
- Dans le Puy-de-Dôme, Billom est la *capitale de l'ail auvergnat*.
- À La Réunion, c'est Petite-Île qui est la *capitale de l'ail*.

Aux États-Unis, la *capitale de l'ail* est Gilroy (Californie).



confrérie de l'Ail de Piolenc (Vaucluse)

Célèbres foires à l'ail

- En Auvergne, La foire à l'ail de Billom, chaque mi-août
- Dans le nord de la France, à Arleux, chaque premier dimanche de septembre
- Au sud, à Uzès : tous les 24 juin, foire à l'ail à l'occasion de la Saint-Jean
- Dans l'ouest, à Cherrueix, fin juillet
- Dans le Sud-Ouest, nombreuses foires : Saint-Clar, Beaumont-de-Lomagne, Lautrec (début août)
- A Tours (Indre-et-Loire) le jour de la Sainte Anne (juillet)

En Charente et en Charente Maritime, le matin du 1^{er} mai, la coutume perdure dans les villages de se rassembler pour manger le brin d'aillet avec du pain, du saucisson, du grillon et un verre de vin.

A Pâques, on prépare aussi le gigot de chevreau rôti avec de l'aillet.



Foire à l'ail - Toulouse(Eugène Trutat, 1899).

Hommage

Le duo toulousain les Fabulous Trobadors fait de l'ail une apologie pleine d'humour dans sa chanson intitulée *l'alh* (l'ail en occitan), de l'album *On the Linha Imaginòt*. Après plusieurs couplets qui évoquent les nombreuses propriétés médicinales (réelles ou fantasmées) de la plante, le huitième balaie les objections qui concernent l'odeur :

*L'ail c'est vrai charge l'haleine
Et je veux pas le décharger,
Mais faut pas confondre hygiène
Question de goût et préjugés...
Les belles Languedociennes,
Ne se sentent pas gênées
De fleurir l'ail aborigène
Même quand elles vont flirter !
J'aime mieux les plébéiennes
Aux effluves liliacées
Que ces aliénées mondaines
Puant le parfum à plein nez.*

Notes et références

- [1] Ail du nord, INRA, par René Stievenard du CRRG (Centre régional de ressources génétiques) du Nord-Pas-de-Calais (<http://www.inra.fr/dpenv/stievs09.htm>)
- [2] <http://e-phy.agriculture.gouv.fr/usa/fiche5.htm>
- [3] Tableau es IGP (<http://www.restocours.net/tableauSigneQualite.pdf>)
- [4] *Arrêté du 12 juillet 2010 portant homologation du cahier des charges de l'indication géographique protégée (IGP) « Ail fumé d'Arleux »* (<http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000022509349>)
- [5] Barnes PM, Powell-Griner E, McFann K, Nahin RL, [<http://www.cdc.gov/nchs/data/ad/ad343.pdf>] *Complementary and alternative medicine use among adults: United States, 2002*, Advance Data, 2004;343:1-19
- [6] Zhang AL, Story DF, Lin V, Vitetta L, Xue CC, *A population survey on the use of 24 common medicinal herbs in Australia* (<http://www3.interscience.wiley.com/journal/121420388/abstract>), *Pharmacoepidemiology and Drug Safety*, 2008;17:1006-13
- [7] Eric Block: *Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science* (<http://books.google.com/?id=6AB89RHV9ucC&printsec=frontcover>) Royal Society of Chemistry, Cambridge 2010. ISBN 978-0-85404-190-9
- [8] Naganawa R, Iwata N, Ishikawa K, Fukuda H, Fujino T, Suzuki A, *Inhibition of microbial growth by ajoene, a sulfur-containing compound derived from garlic* (<http://aem.asm.org/cgi/content/abstract/62/11/4238>), *Applied and Environmental Microbiology*, 1996;62:4238-42
- [9] (en) Christopher D. Gardner, Larry D. Lawson, Eric Block, Lorraine M. Chatterjee, Alexandre Kiazand, Raymond R. Balise, Helena C. Kraemer, *Effect of raw garlic vs commercial garlic supplements on plasma lipid concentrations in adults with moderate hypercholesterolemia* (<http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/abstract/167/4/346>), *Arch Intern Med*. 2007;167:346-353
- [10] Apitz-Castro R, Cabrera S, Cruz MR, Ledezma E, Jain MK, *Effects of garlic extract and of three pure components isolated from it on human platelet aggregation, arachidonate metabolism, release reaction and platelet ultrastructure* (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6419374>), *Thromb Res*, 1983;32:155-169
- [11] Tachjian A, Maria V, Jahangir A, *Use of Herbal Products and Potential Interactions in Patients With Cardiovascular Diseases* (<http://content.onlinejacc.org/cgi/content/abstract/55/6/515>), *J Am Coll Cardiol*, 2010;55:515-525
- [12] Lissiman E, Bhasale AL, Cohen M, [Lissiman E, Bhasale AL, Cohen M. *Garlic for the common cold* ([http://wealhandhealth.ltd.uk/articles/garlic for the common cold.pdf](http://wealhandhealth.ltd.uk/articles/garlic%20for%20the%20common%20cold.pdf)). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2009, Issue 3. Art. No.: CD006206. DOI: 10.1002/14651858.CD006206.pub2 *Garlic for the common cold*], *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2009, Issue 3. Art. No.: CD006206. DOI: 10.1002/14651858.CD006206.pub2 (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD006206.pub2/abstract;jsessionid=468934401B701B248F139E562BA65579.d01t01>)
- [13] Silagy CA, Neil HA, *A meta-analysis of the effect of garlic on blood pressure* (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8064171>), *Journal of Hypertension*, 1994;12:463-8
- [14] Stabler SN, Tejani AM, Huynh F, Fowkes C, *Garlic for the prevention of cardiovascular morbidity and mortality in hypertensive patients. Cochrane Database of Systematic Reviews* (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD007653.pub2/abstract>), 2012, Issue 8. Art. No.: CD007653. DOI: 10.1002/14651858.CD007653.pub2

- [15] Gao C-M, Takezaki T, Ding J-H, Li M-S, Tajima K., Protective effect of allium vegetables against both esophageal and stomach cancer: a simultaneous case-referent study of a high-epidemic area in Jiangsu Province, China. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10429652?dopt=Abstract>), *Jpn J Cancer Res.* 1999 Jun;90(6):614-21.
- [16] You W, Blot WJ, Chang Y, Allium vegetables and reduced risk of stomach cancer (http://jnci.oxfordjournals.org/content/81/2/162.abstract?ijkey=56e15b9637360c774675d2c2d526ce63c154b18a&keytype=tf_ipsecsha), *J Natl Cancer Inst* 1989;81:162-4.
- [17] Buiatti E, Palli D, Decarli A, A case-control study of diet and gastric cancer in Italy (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2793233?dopt=Abstract>), *Int J Cancer.* 1989 Oct 15;44(4):611-6.
- [18] Hansson LE, Nyren O, Bergstrom R, Diet and risk of gastric cancer: a population-based case-control study in Sweden (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8370614?dopt=Abstract>), *Int J Cancer.* 1993 Sep 9;55(2):181-9.
- [19] Dorant E, van den Brandt PA, Goldbohm RA, Sturmans F. Consumption of onions and a reduced risk of stomach carcinoma. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8536847?dopt=Abstract>), *Gastroenterology.* 1996 Jan;110(1):12-20.
- [20] Aaron T Fleischauer, Charles Poole and Lenore Arab, University of North Carolina, Garlic consumption and cancer prevention: meta-analyses of colorectal and stomach cancers 1,2,3 (<http://www.ajcn.org/cgi/content/full/72/4/1047#SEC3>), *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 72, No. 4, 1047-1052, October 2000
- [21] Silagy CA, Neil HA, Discover How Stress Causes Cancer and How To Heal Within (http://www.alternative-cancer-care.com/Garlic_and_Cancer.html)
- [22] Garlic and Cancer Prevention: Questions and Answers (<http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Prevention/garlic-and-cancer-prevention#q6>), 6 How might garlic act to prevent cancer?, National Cancer Institute, Reviewed: 01/22/2008
- [23] Aaron T. Fleischauer and Lenore Arab, Garlic and Cancer: A Critical Review of the Epidemiologic Literature (<http://jn.nutrition.org/cgi/content/abstract/131/3/1032S>), *J. Nutr.*, 2001, 131:1032S-1040S
- [24] Tariq H. Abdullah, O. Kandil, A. Elkadi, and J. Carter, Garlic Revisited: Therapeutic for the Major Diseases of Our Times? (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2625738/>), *J Natl Med Assoc.* 1988 April; 80(4): 439-445.
- [25] http://www.alterinfo.net/L-AIL-ET-SES-BIENFAITS_a51604.html
- [26] L'ail plus digeste sans germe ? (<http://www.rsrsvoires.ch/article/vie-pratique/consommation/lail-plus-digeste-sans-germe/audio.html>)

« Plante à bulbe de la famille des liliacées, probablement originaire de l'Asie centrale et connue depuis les temps les plus reculés pour ses vertus curatives. »

— *Larousse gastronomique*, éd. Larousse, Paris, 1996, (ISBN 2-03-507300-6) , notice « ail », p. 28.

Sources et contributeurs de l'article

Ail cultivé *Source*: <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=85154524> *Contributeurs*: A2, Airevspin, Albin, Aleks, Alkarex, Alno, Antabuse, Arin, Arn, Artb33, Arundor, Asabengurtza, Bouba, CHEFALAIN, Cactux, Casandra2, Charles Savard-Daigle, CommonsDelinker, Damouns, David Berardan, Denbert, Desaparecido, Deuxroy, Dfeldmann, DocteurCosmos, Dosto, Encolpe, Ertezoute, Fluti, FoeNyx, Footix, Fred.th, Fv, Gene.arboit, Grecha, Gz260, Helgismidh, Hipocras, Howard Drake, Hégésippe Cormier, Jarfe, Jeantosti, Jeffdelonge, Josquin, Juwena, Jérôme, Kamizushi, Killy-the-frog, Kndiaye, Kokin, Korrigan, Koxie, LPLT, Lamiot, Laurent Nguyen, Levochik, Liné1, Litlok, Llez, Loïc, LuRobby, Lydio, Léna, Maelneven, Mandariine, Manproc, Manu1960, Marianne Casamance, Mercidebienvouloir..., Mikis, Moipaulochon, Morburre, Myrabella, Myriamjoncas, Nguyenld, Nico45, Nicolasgarbez, Olivier1961, Olybrius, Orlodrim, Oxo, PNLL, Paternel 1, Patrick.charpiat, Pedro38, Phe, Pixeltoo, Rhadamante, Rhizome, Rical, Rickhan, Rinaldum, Romary, Rosier, Ryo, Semnoz, Serged, Sisqi, Smeuh, Sophocle, Spedona, Spirot, Stroulik, Sylveno, The RedBurn, Tpa2067, Traumrune, Valérie75, Vargenau, Vincnet, Vlaam, VonTasha, WikiXP, Wikinade, Zubro, Zyzomys, Βεργυρδ, 116 modifications anonymes

Source des images, licences et contributeurs

Fichier:Allium sativum Woodwill 1793.jpg *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Allium_sativum_Woodwill_1793.jpg *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Doruk Salanci, Hailey C. Shannon, Mdd, Quadell, 1 modifications anonymes

Image:Allium_sativum_003.JPG *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Allium_sativum_003.JPG *Licence*: Creative Commons Attribution-Sharealike 3.0 *Contributeurs*: H. Zell

Fichier:Ail rose.jpg *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Ail_rose.jpg *Licence*: Creative Commons Attribution-Sharealike 3.0,2.5,2.0,1.0 *Contributeurs*: Asabengurtza

Fichier:Flag of the People's Republic of China.svg *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_the_People's_Republic_of_China.svg *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Drawn by User:SKopp, redrawn by User:Denelson83 and User:Zscout370 Recode by cs:User:-xfi- (code), User:Shizhao (colors)

Fichier:Flag of India.svg *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_India.svg *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: User:SKopp

Fichier:Flag of South Korea.svg *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_South_Korea.svg *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Various

Fichier:Flag of the United States.svg *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_the_United_States.svg *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Dbenbenn, Zscout370, Jacobolus, Indolences, Technion.

Fichier:Flag of Russia.svg *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Russia.svg *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Zscout370

Fichier:Flag of Egypt.svg *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Egypt.svg *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Open Clip Art

Fichier:Flag of Spain.svg *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Flag_of_Spain.svg *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Pedro A. Gracia Fajardo, escudo de Manual de Imagen Institucional de la Administración General del Estado

Fichier:All Garlic Ail Ajo.jpg *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:All_Garlic_Ail_Ajo.jpg *Licence*: GNU Free Documentation License *Contributeurs*: Joanjoc, Quadell

Fichier:Ail emince.jpg *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Ail_emince.jpg *Licence*: Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported *Contributeurs*: Nicolas Guilmain

Fichier:Allium sativum. Restra de allos de Oroso- Galiza.jpg *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Allium_sativum_Restra_de_allos_de_Oroso_Galiza.jpg *Licence*: Creative Commons Attribution-Sharealike 3.0 *Contributeurs*: User:Lmbuga

Image:Défilé 3.JPG *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Défilé_3.JPG *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Véronique PAGNIER

Fichier:Toulouse. Foire à l'ail. 24 août 1899 (1899) - 51Fi51 - Fonds Trutat.jpg *Source*: [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Toulouse_Foire_à_l'ail_24_août_1899_\(1899\)_-_51Fi51_-_Fonds_Trutat.jpg](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Toulouse_Foire_à_l'ail_24_août_1899_(1899)_-_51Fi51_-_Fonds_Trutat.jpg) *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Coyau, Foroa, Olybrius, Traumrune

Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)