

*Dr Franck*  
**SENNINGER**

**L'AIL**  
*Un ami*  
**ET SES**  
*de votre*  
**BIENFAITS**  
*corps*

JouVence

**Du même auteur aux Éditions Jouvence :**

*Les Vertus du chocolat*

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*Confectionner 20 remèdes naturels*, Christophe Bernard

*Thym : se soigner avec les plantes*, Claire Laurant

*Verveine odorante : se soigner avec les plantes*, Claire Laurant

*Un régime bon pour ma santé*, Hélène Altherr-Rischmann

*Ma médecine chinoise au quotidien*, Sabrina Romeo-Dussart

*Soulager son syndrome prémenstruel*, Karine Ravier-Wrobel

*Amour, Frottis et Papillomavirus*,

D<sup>r</sup> Ramon Basagana et Anaïs Gomez

## ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

© Éditions Jouvence, 2009

© Éditions Jouvence, 2025,

pour la présente édition revue et actualisée

ISBN : 978-2-88953-958-1

Maquette de couverture : François Lamidon

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : SIR

Images intérieures : Adobe Stock : © mayalis

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Avant-propos . . . . .	6
<b>1. Histoire de l'ail. . . . .</b>	<b>8</b>
<i>Les origines . . . . .</i>	9
<i>Les légendes et les traditions . . . . .</i>	11
<i>L'ail, un aliment facile à utiliser? . . . . .</i>	18
<i>Les différentes variétés . . . . .</i>	19
<i>L'usage de l'ail, très répandu dans le monde? . . . . .</i>	24
<b>2. Vrai/faux sur les propriétés et richesses de l'ail . . . . .</b>	<b>26</b>
<i>Une valeur comparable à celle de certains antibiotiques . . . . .</i>	27
<i>L'ail combat les virus. . . . .</i>	32
<i>L'ail combat les champignons. . . . .</i>	34
<i>L'ail combat les parasites . . . . .</i>	36
<i>L'ail vieilli est de l'ail que l'on laisse à l'air libre . . . . .</i>	40
<b>3. Vrai/faux sur les vertus thérapeutiques de l'ail . . . . .</b>	<b>42</b>
<i>L'ail favorise une meilleure respiration . . . . .</i>	43
<i>L'ail possède des propriétés anticancéreuses . . . . .</i>	43

<i>L'ail réduit le cholestérol . . . . .</i>	48
<i>L'ail limite le vieillissement cellulaire</i>	51
<i>L'ail soulage des rhumatismes. . . . .</i>	56
<i>L'ail prévient les crises de goutte . . . . .</i>	59
<i>L'ail diminue la tension artérielle. . . . .</i>	61
<i>L'ail fluidifie le sang . . . . .</i>	63
<i>L'ail dilate les artères. . . . .</i>	65
<i>L'ail diminue l'athérosclérose . . . . .</i>	66
<i>L'ail a un effet préventif</i>	
<i>sur les maladies cardiovasculaires . . . . .</i>	71
<i>L'ail diminue le diabète . . . . .</i>	73
<i>L'ail protège le foie . . . . .</i>	74
<i>L'ail évite les ballonnements</i>	
<i>intestinaux . . . . .</i>	75
<i>L'ail aide à la digestion . . . . .</i>	77
<i>L'ail est actif contre la diarrhée . . . . .</i>	78
<i>L'ail est actif sur le cerveau . . . . .</i>	79
<i>L'ail peut traiter les affections</i>	
<i>de la peau. . . . .</i>	83
<i>L'ail est efficace contre les cors au pied</i>	85

#### **4. Vrai/faux concernant les informations**

<b>complémentaires sur l'ail . . . . .</b>	<b>86</b>
<i>L'ail, un élixir de longue vie . . . . .</i>	87
<i>L'ail, un fortifiant. . . . .</i>	88
<i>L'ail, un aphrodisiaque . . . . .</i>	90

<i>Il n'existe pas d'antidote pour diminuer l'haleine caractéristique des mangeurs d'ail. . . . .</i>	92
<i>L'ail éloigne les moustiques... . . . .</i>	93
<i>L'ail contient des sucres bénéfiques pour la santé. . . . .</i>	94
<i>Les protéines de l'ail renferment des trésors . . . . .</i>	96
<i>Même les composés de l'ail non absorbés sont utiles . . . . .</i>	98
<i>Dracula n'aimait pas l'ail . . . . .</i>	102
<i>Les femmes enceintes ne doivent pas consommer d'ail . . . . .</i>	104
<i>L'ail n'est pas fragile . . . . .</i>	105
<i>L'ail est plus efficace s'il est frais . . . . .</i>	106
<i>L'ail cuit est aussi efficace que l'ail cru . . . . .</i>	108
<i>L'ail se cultive facilement. . . . .</i>	109
<i>L'ail est un condiment apprécié . . . . .</i>	110
<i>L'ail, médicament du jardin . . . . .</i>	111
<i>L'ail peut être utilisé sans inconvénient avec des médicaments . . . . .</i>	112
Résumé . . . . .	113
Conclusion . . . . .	115
À propos de l'auteur . . . . .	117

Depuis la publication de la première édition de ce livre, les recherches sur les bienfaits de l'ail ont continué à s'accumuler, confirmant et élargissant notre compréhension de ses vertus pour la santé. De nombreuses études récentes ont mis en lumière de nouvelles propriétés prometteuses, notamment dans la prévention et le traitement des maladies cardiovasculaires, du diabète, et même du cancer.

Les preuves concernant l'impact de l'ail sur la régulation du cholestérol et de la glycémie se sont renforcées. Par exemple, une méta-analyse récente a démontré que la consommation régulière d'ail peut réduire de manière significative le cholestérol total, le LDL (mauvais cholestérol), ainsi que la glycémie à jeun, tout en augmentant les niveaux de HDL (bon cholestérol). Ces résultats sont particulièrement prometteurs pour les personnes à risque face aux maladies cardiovasculaires et métaboliques, comme le diabète de type 2.

En parallèle, des études ont également mis en lumière les propriétés anticancéreuses de l'ail. Une recherche récente a révélé que certains extraits d'ail sont capables d'inhiber les cellules souches cancéreuses, connues pour être responsables des rechutes tumorales après traitement. Ces extraits ont montré une activité anticancéreuse significative sur des lignées cellulaires variées, notamment dans les cancers du sein, du foie et de la prostate. Bien que ces résultats nécessitent des validations cliniques supplémentaires, ils ouvrent la voie à de nouvelles applications thérapeutiques.

Cette deuxième édition intègre ces avancées scientifiques et explore davantage les nouvelles formes de consommation de l'ail comme l'ail noir, l'ail vieilli ou l'ail des ours. J'espère que tout cela enrichira votre compréhension et votre utilisation de cet incroyable remède naturel.

Ensemble, continuons à explorer et à profiter des bienfaits de l'ail.



# Chapitre 1

## Histoire de l'ail

## Les origines

L'ail pourrait provenir de Mongolie pour les uns, des vastes plaines orientales de la mer Caspienne (Kazakhstan, Ouzbékistan et Turk-ménistan actuels) pour les autres. De là, les marchands, les armées et les explorateurs l'ont disséminé tout d'abord vers les régions méditerranéennes et l'Égypte, pour gagner ensuite les quatre points cardinaux de la planète.

Sa culture remonte à 6 000 ans ! En Chine, l'ail se désigne sous forme d'un idéogramme, ce qui indique qu'il est connu depuis fort longtemps. Depuis les débuts de l'imprimerie, on retrouve le mot *Da-suan* qui le désigne dans un livre ancien.

L'ail (*allium sativum*) appartient à la famille des alliées, composée de plantes à bulbe telles que l'oignon, l'échalote, la ciboulette, le poireau..., mais aussi la tulipe et le lys.

On distingue l'ail blanc, aux gros bulbes résistants, de l'ail rose, aux bulbes rosés, plus petits et capables de résister à l'hiver dans les régions plus froides.

L'ail que nous consommons correspond à la racine, la partie bulbeuse d'une plante vivace, une herbe. Ce bulbe, que l'on nomme aussi la tête d'ail, se compose de 12 à 16 bourgeons en forme de croissant, que l'on appelle caïeux ou gousses d'ail. Le tout est recouvert d'une enveloppe membraneuse.

Chacune de ces gousses est susceptible de donner naissance à une nouvelle plante avec un nouveau bulbe. La récolte de l'ail a lieu en été sous nos climats.

Cette plante produit en été des fleurs de couleur rose ou blanche, suivant les variétés. Avec un peu d'imagination, les fleurs ressemblent à une ombrelle et donnent parfois naissance à des fruits noirs, ronds et lisses, groupés par trois.

Plante aromatique, l'ail accompagne l'espèce humaine depuis des millénaires, ce qui explique probablement toutes les croyances et toutes les vertus qui lui sont prêtées.

Cette plante de légende en fait assurément un condiment à part.

## Les légendes et les traditions

Les vertus attribuées à l'ail font appel à des croyances solidement ancrées..., y compris pour prédire la durée de l'hiver. Toutes ces croyances tournent autour de deux grands thèmes : la protection et les bienfaits. Voici pêle-mêle quelques exemples à travers les âges et les peuples.

### L'ail protecteur

- Suspendre quelques gousses au-dessus de sa porte éloigne le diable, mais aussi les sorcières, les voleurs, les méchants ou même les jaloux de tout acabit. On retrouve notamment cette croyance

dans le monde islamique où l'ail aurait une origine démoniaque : il aurait jailli de l'empreinte du pied gauche laissé par Satan lorsqu'il fut chassé par Dieu du Jardin d'Éden.

- Au Moyen Âge, les enfants portaient des tresses d'ail au cou pour se protéger des sorcières. À cette époque, les vertus de l'ail lui valaient une culture étendue et une rapide implantation, surtout en Europe du Sud.
- L'ail repousse les vampires : cette vieille tradition provient d'Europe centrale où un bouquet d'ail à la tête du lit éloigne les « buveurs de sang ».
- L'ail éloigne les serpents : cette légende semble provenir de l'Égypte ancienne où l'on croyait que l'ail éloignait les serpents des troupeaux. Jusqu'à une époque récente, les bergers des Carpates se frottaient les mains avec de l'ail béni avant de traire pour la première fois leurs brebis, essentiellement pour les protéger contre les morsures de serpents.