

le Chemin de la Nature



AIL DES OURS

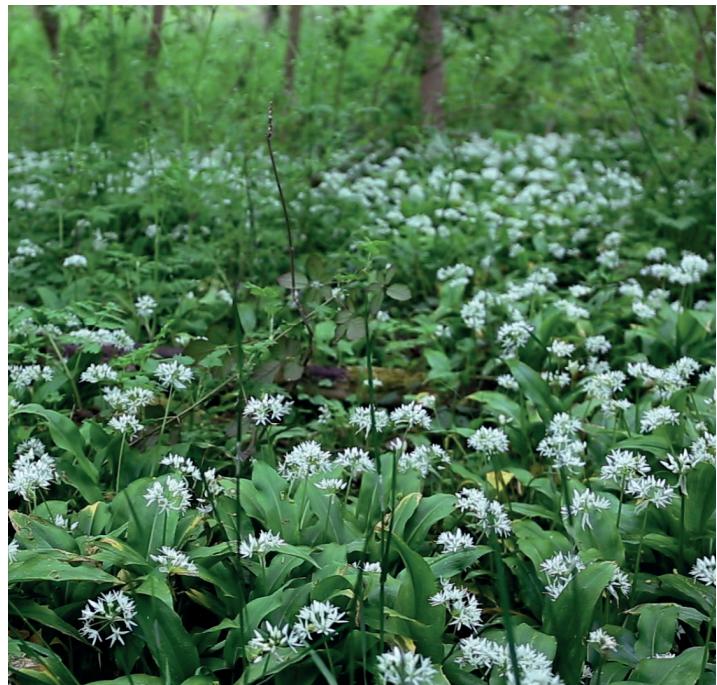
L'**ail des ours** (*Allium ursinum* L.) fait partie de la famille des **Amaryllidaceae** (anciennement, il appartenait à celle des **Liliaceae**).

Il s'agit d'une plante vivace* à bulbe* et à tige triangulaire, qui mesure de 15 à 40 cm de haut. Elle couvre le sol et pousse en tapis dans les sous-bois.

- Les **feuilles** longuement pétiolées* ovales-lancéolées*, molles et sans poils, ressemblent aux feuilles de muguet (qui est très toxique), mais contrairement à lui, les feuilles ne sont pas engainées par 2, et lorsqu'on les froisse, une odeur d'ail s'en dégage.
- Les **fleurs** blanches à 6 tépales* sont disposées en ombelle*.
- Le **fruit** est une capsule à 3 loges (ayant la forme de 3 boules) qui contiennent des graines noires.
- Le **bulbe** est allongé, en forme de fuseau. De ce dernier sortent 2 à 3 feuilles dites radicales* bien séparées les unes des autres.



Ail des ours avant floraison.



Station d'ail des ours en fleurs.





Feuilles longuement pétiolées brillantes dessus et mates dessous.



Inflorescence en ombelle.

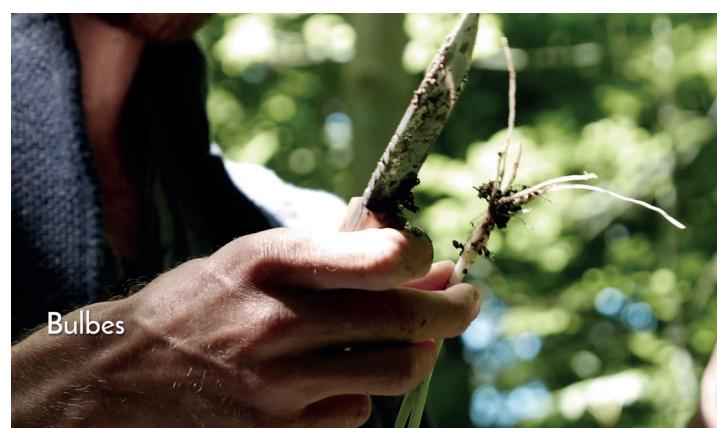


Fruit : capsule à 3 loges contenant des graines noires.



Tige triangulaire

Tige triangulaire.



Bulbes

Bulbes



CUISINE

Tout est comestible dans l'ail des ours : **bulbes, feuilles, boutons floraux, fleurs, jeunes fruits**. Cette plante serait riche en vitamine C et en minéraux.

Les recettes sont nombreuses puisqu'il est possible de conserver les boutons floraux et les bulbes au vinaigre ou par lactofermentation, d'ajouter les feuilles aux salades, pestos, quiches et toutes les recettes dans lesquelles il est possible d'ajouter une touche d'ail. Les fleurs au goût subtil décorent les assiettes et les salades.

La « pestonade des ours »

Ingrédients

5 à 7 tomates séchées à l'huile ; une petite poignée d'olives noires dénoyautées ; 150 g d'ail des ours ; environ 80 g de graines oléagineuses (pignons, noisettes, graines de courges au choix ou en mélange).

Préparation

Hacher et mélanger en écrasant au mortier.

Ajouter sel, poivre et huile d'olive. Déguster sur des tartines.



~~~~~

## PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

### > Parties de la plante utilisées : feuilles et bulbe

Peu d'études portent sur l'ail des ours (*Allium ursinum L.*), cependant sa composition et ses propriétés seraient similaires à celles de l'ail cultivé (*Allium sativum L.*) qui, lui, a été largement étudié.

Son bulbe est traditionnellement utilisé pour de nombreuses applications : troubles mineurs de la circulation sanguine, pathologies vasculaires liées à l'âge, hypertension artérielle\*, etc... Il agit aussi comme anti-infectieux, anti-oxydant ou encore comme vermifuge\*.



## REMÈDES

L'ail est utilisé dans de nombreux remèdes pour ses propriétés variées, comme dans le vinaigre des 4 voleurs, en macérat huileux d'ail ou en alcoolature.



### > Alcoolature

#### Préparation

Cueillir, laver et ciseler finement 100 g de plante fraîche entière (bulbe, feuilles, fleurs). Les mettre dans un bocal propre et les recouvrir de 200 mL d'alcool à minimum 55°. Laisser macérer 3 semaines à l'abri de la lumière en remuant le bocal tous les 2 à 3 jours. Cette alcoolature peut se conserver plusieurs années dans un endroit frais, à l'abri de la lumière.

#### Utilisation

Pour un adulte, prendre 20 gouttes trois fois par jour, en cas de troubles mineurs de la circulation sanguine.

## CONTRE-INDICATIONS

> De manière générale, l'ail est contre-indiqué :

- **En cas d'allergie.**
- **Chez les enfants de moins de 3 ans** (et ne pas donner sur une longue durée chez les enfants de manière générale).

> Plus spécifiquement, l'ail est contre-indiqué :

- **Par voie externe**, pour les personnes atteintes de problèmes dermatologiques : dermatoses\*, dartres. Attention, l'ail appliqué sur la peau est rubéfiant\* et donc irritant.
- **Par voie interne** :
  - En raison de son effet irritant pour les muqueuses, il sera contre-indiqué **en cas d'irritations de l'estomac et des intestins ou de problèmes gastro-intestinaux** et on respectera toujours les doses. Comme tous les ails, sauvages ou cultivés, de trop grandes quantités peuvent irriter les systèmes urinaire et digestif.
  - En raison de son interférence avec le temps de coagulation (qu'il allonge), il sera contre-indiqué **avant ou après une intervention chirurgicale ainsi qu'en cas de traitement anticoagulant\*** (les effets risquant de se cumuler).
  - En cas de **problème de thyroïde, d'asthme\* ou d'hypotension\***.

> **Par précaution :**

Chez les **femmes enceintes et allaitantes**, il est conseillé de **ne pas consommer d'ail en trop grandes quantités**. L'ail se retrouve dans le lait maternel et peut provoquer des coliques chez le nourrisson.



## CONFUSION

Le **Muguet de mai** (*Convallaria majalis L.*) appartient à la famille des Asparagaceae. Toutes les parties de la plante sont **très toxiques** et peuvent potentiellement déclencher un arrêt cardiaque. Il est donc important de bien savoir le distinguer de l'ail des ours.

Le risque de confusion intervient surtout avant la floraison. En effet, la fleur de muguet, en forme de clochette, est facilement reconnaissable. Contrairement à l'ail des ours, les deux feuilles du muguet sont engainées par deux. Les feuilles du muguet, comme celles de l'ail des ours, sont ovales, lancéolées, lisses, à nervures convergentes mais à l'inverse de celles de l'ail des ours, les feuilles du muguet sont mates dessus et luisantes dessous.

De plus, pour les différencier, on peut froisser les feuilles qui n'ont pas l'odeur d'ail.



Muguet de mai (*Convallaria majalis L.*).

## GLOSSAIRE

**AJR** – Apports Journaliers Recommandés.

**Asthme** – Maladie inflammatoire chronique de la muqueuse bronchique liée à un trouble ventilatoire obstructif qui s'exprime sous forme de crise et qui est au moins partiellement réversible.

**Capsule** – Fruit sec, déhiscent, s'ouvrant par des fentes en deux ou plusieurs valves, ou par des dents ou des pores, contenant plusieurs graines.

**Dermatose** – Terme générique désignant toute affection de la peau.

**Hypertension artérielle** – Pression artérielle anormalement élevée au-delà des valeurs de référence (pression artérielle systolique supérieure à 140 mmHg et une pression artérielle diastolique supérieure à 90 mmHg). C'est un facteur de risque d'apparition d'athérosclérose et de maladies cardio-vasculaires.

**Hypotension** – Diminution de la tension artérielle en-dessous des valeurs de référence (tension artérielle systolique inférieure à 90 mmHg).

**Inflorescence** – Type de disposition des fleurs (capitule, ombelle, cyme...) chez les différentes espèces.

**Limbe** – Partie de la feuille prolongeant le pétiole, généralement aplatie et élargie, qui est le siège principal de la photosynthèse, de la respiration et de la transpiration.



**Lancéolé** – Se dit d'un organe (feuille principalement) en forme de lance, rétréci aux extrémités et élargi en partie médiane, le plus souvent 3 à 4 fois plus long que large.

**Ombelle** – Inflorescence de plusieurs fleurs partant toutes du même point et se retrouvant à la même hauteur, formant comme un parapluie.

**Pétiolé** – Qui est muni d'un pétiole (partie amincie de la feuille reliant le limbe à la tige ou à l'axe de fixation de la feuille).

**Radicale** – Se dit de feuilles semblant directement provenir de la racine et se trouvant au niveau du sol, par opposition aux feuilles caulines qui, elles, sont rattachées à la tige.

**Rubéfiant** – Dont l'application sur la peau induit une rougeur en provoquant une congestion (afflux de sang) passagère et locale (pouvant être intense) ainsi qu'un réchauffement de la zone.

**Sépale** – Pièce florale, habituellement de couleur verte, et d'aspect semblable à une feuille, situé sur le pourtour de la corolle (ensemble des pétales), et dont l'ensemble regroupé en verticille constitue le calice.

**Tépale** – Nom donné aux pétales et aux sépales lorsqu'ils sont identiques. On parle aussi de sépales pétaïdes.

**Vermifuge** – Qui détruit ou provoque l'expulsion des vers parasites de l'intestin.

**Vivace** – Se dit d'une plante qui vit plusieurs années, c'est-à-dire qu'entre la germination de la graine et la mort de la plante, plus de deux ans s'écoulent. On parle également de plante pérenne.

*Le Chemin de la Nature*

LECHEMINDELANATURE.COM

