

## **ALLIUMPHOBIE**

### **Peur de l'ail**

Peut-être la crainte d'avoir à se protéger des vampires ? ;)

L'ail (pluriel : ails ou aulx), ail commun ou ail cultivé (*Allium sativum*) est une espèce de plantes potagères vivaces monocotylédones dont les bulbes, à l'odeur et au goût forts, sont souvent employés comme condiment en cuisine. La tête d'ail se compose de plusieurs gousses (ou caïeux, ou cayeus).

L'ail appartient à la famille des légumes alliacés qui réunit les poireaux, les oignons, les échalotes ou encore la ciboulette... Apportant plusieurs vitamines et minéraux, il se distingue par sa teneur en composés soufrés et en flavonoïdes qui lui confèrent de nombreux atouts santé pour contribuer à la prévention de certains cancers, ou encore dans le cadre des maladies cardiovasculaires. L'ail est avant tout utilisé en tant que condiment dans notre cuisine.

L'ail blanc est le plus utilisé pour ses effets sur le système cardiovasculaire, la digestion ou l'immunité. Il est le plus présent dans les compléments alimentaires. L'ail violet, riche en anthocyanes, possède plus de propriétés antioxydantes. Il est privilégié pour ses effets protecteurs contre le stress oxydatif.

L'OMS considère comme « traditionnel » l'usage de l'ail dans « le traitement des infections respiratoires, des vers intestinaux, des troubles digestifs et de l'arthrose »

#### **Quand ne pas manger de l'ail ?**

Il est contre-indiqué en cas de porphyrie, et peut interagir avec des traitements médicamenteux : anticoagulants, antiagrégants plaquettaires, antidiabétiques, en cas de troubles de la thyroïde et de la prostate, ainsi qu'en qu'à de VIH. Il est recommandé de ne consommer qu'une gousse d'Ail noir par jour.

L'ail contient des antioxydants qui protègent les cellules des dommages causés par les radicaux libres. Cela peut contribuer à réduire le risque de maladies comme la maladie d'Alzheimer. Les antioxydants aident également à réduire l'inflammation dans l'organisme.

L'ail est en général dépourvu d'effet indésirable, mis à part l'odeur désagréable, qui persiste dans l'haleine, la sueur et le lait maternel. Cependant, consommé en grande quantité, l'ail peut provoquer des nausées et des irritations au niveau de la bouche, de l'œsophage et de l'estomac.

#### **Est-ce que l'ail débouche les artères ?**

Il aide à réguler la tension artérielle grâce à son effet vasodilatateur, favorise la microcirculation et empêche la formation de plaques d'athérome qui rigidifient les artères et peuvent provoquer des problèmes cardiovasculaires.

Pourquoi dit-on que l'ail éloigne les vampires ?

Dans les croyances populaires, l'ail protège contre les vampires, éloigne le "mauvais sort" et serait efficace contre le "mauvais œil". Minute Docteur vous explique pourquoi !  
Cape sombre, peau blafarde et canines acérées... Vous aurez reconnu Dracula, le plus célèbre des vampires. Rien ne semble l'effrayer sauf le soleil et ce petit bulbe à la saveur puissante qu'est l'ail.

### **De l'ail pour repousser revenants et vampires**

C'est au début du 17e siècle que les croyances populaires commencent à évoquer des revenants et des buveurs de sang. À l'époque, les effets de l'ail sont une telle croyance que les entrées des maisons en sont frottées pour repousser les vampires. Les villageois n'hésitent pas à déterrer les morts suspects pour leur remplir la bouche de goussettes d'ail.

Mais il faut remonter le temps jusqu'aux pharaons pour comprendre pourquoi l'ail éloignerait les vampires. Il a été retrouvé des goussettes dans le tombeau de Toutankhamon. Dans le papyrus d'Ebers, il s'agit d'aliment miracle, il est efficace contre le mal de tête et les problèmes circulatoires. Et les sulfures contenus dans l'ail éloignent les bêtes buveuses de sang comme les moustiques. C'est là que naît l'idée que l'ail protégerait les enfants contre les revenants qui tenteraient de les enlever.

### **Dracula, victime... de la rage ?**

Dans l'Europe au Moyen Âge, les villageois font face à des épidémies de rage, et il se trouve que les malades deviennent hypersensibles à l'ail et à la lumière, comme les vampires.

La légende du prince des ténèbres tirait peut-être ses origines des symptômes de la rage. C'est du moins, l'hypothèse de certains scientifiques aujourd'hui. Peut-être que finalement Dracula n'était qu'un simple mortel, victime de la rage.