

**ALLIAIRE**  
***ALLIARIA PETIOLATA* (M. Bieb.) Cavara & Grande**

**NOMENCLATURE**

Son nom latin a été attribué par Friedrich August Marschall von Bieberstein, naturaliste allemand, en 1819, puis par Fridiano Cavara & Loreto Grande, botanistes italiens, en 1913.

Synonymie : *Alliaria officinalis* Andrz., *Sisymbrium alliaria* Scop., *Erysimum alliaria* L., *Hesperis alliaria* Lam....

Nom vernaculaire : alliaire officinale, herbe aux aulx.

Étymologie : le genre *Alliaria* vient du latin *allium* en raison de l'odeur de la plante. *Petiolata* est dû au long pétiole des feuilles basales.

**DESCRIPTION BOTANIQUE**

Brassicacée (ex crucifère)  
bisannuelle en touffe dont la hauteur varie de 0,20 à 1 m. Les feuilles entières sont dentées, les inférieures longuement pétiolées et en cœur à la base. Les petites fleurs blanches à 4 pétales sont disposées en grappes et apparaissent d'avril à juin. Les siliques sont allongées, dressées à étalées.

Toute la plante, et plus spécialement les feuilles dégagent une odeur d'ail qui disparaît à la dessiccation.

C'est une plante très fréquente en plaine jusqu'à 800 m, qui aime les lisières, les friches (milieu nitrophile) en compagnie de *Anthriscus sylvestris*, *Geum urbanum*, *Glechoma hederacea*, *Lapsana communis*, *Urtica dioica*, ...



“Flore de la France”-COSTE

**USAGE MEDICINAL – TOXICITE**

L'abbé P. Fournier dans son *Livre des plantes médicinales et vénéneuses de France* en 1947, précise que cette plante, “inconnue des anciens, (...) jouit de propriétés énergiques où semblent se conjuguer celles de l'ail et celles des vélaris.”

On utilisait la partie aérienne de la plante en herboristerie traditionnelle en cas d'enrouement et pour son action expectorante, diurétique, antiscorbutique. Elle était surtout employée à l'état frais pour récolter le suc et cicatriser les ulcères, ses propriétés s'atténuant à l'état sec ; cet emploi est toutefois controversé, Chabert, médecin chambérien écrivait : “Les feuilles de l'herbe à l'ail, *Alliaria petiolata*, sont irritantes ; je leur ai dû, dans mon jeune âge, la suppuration prolongée pendant sept semaines, d'une écorchure qui sans elle aurait guérit en cinq ou six jours”. Son action n'est pas reconnue dans la phytothérapie actuelle...

La plante renferme des principes actifs proches de ceux de la moutarde (*Sinapis nigra*) et de l'ail (*Allium sativum*).

## **USAGE ALIMENTAIRE**

L'alliaire, malgré sa saveur piquante (qui peut être perceptible dans le lait des animaux qui la broute), peut être utilisée (fleurs ou feuilles) comme assaisonnement d'une salade, les jeunes feuilles hachées donnent une saveur aillée aux tartines beurrées. Ses graines ont été employées comme ersatz de celles de la moutarde, voire du poivre.

Sylvie Serve