

# L'ail n'en fait qu'à sa tête

Qu'il soit frais ou fumé, rond ou allongé, l'ail tenait la vedette dimanche à Guénange. Ceux qui lui prêtent mille vertus se sont déplacés très nombreux pour en faire provision.

• VU 137 FOIS

LE 22/08/2018 A 05:00



Photo HD Les visiteurs déambulaient dans les allées avant de se réfugier sous le barnum à l'ombre Photo RL et chez la Gousse, il y avait toutes les épices, échalotes, oignons de toutes tailles Photo RL

Un soleil radieux, des stands variés, des plats largement servis accompagnés de légumes frais préparés sur place, tous les ingrédients pour une manifestation réussie étaient rassemblés pour cette traditionnelle fête de l'Ail. Une animation renommée maintenant sur toute la région puisque les badauds venaient aussi bien des secteurs de Sierck que de Metz ou d'Audun.

Si l'ail était roi, frais ou fumé, du Gers ou du Nord, les mirabelles de Meuse, la charcuterie corse, mosellane ou vosgienne, les vins de Touraine ou d'Alsace, les miels du secteur ont eu aussi les faveurs du public, de même que les artisans et créateurs qui avaient ouvert leur échoppe autour de la salle Pablo-Neruda. Et tout cela accompagné par des airs de la Réunion, le jazz des Tapageurs (ils portent bien leur nom) de Nancy et les cornemuses de Rebels & Pipers qui n'ont d'ailleurs pas hésité à faire musique commune. Le comité des fêtes et son président Philippe Vergne ne peuvent qu'en être satisfaits, fatigués mais heureux tout comme les vendeurs. Dès midi tout le stock de bouteilles d'eau avait disparu et il a fallu aller plusieurs fois se ravitailler en eau ainsi qu'en fûts de bière.

## Bon pour la santé

Grâce à ses acides phénoliques, l'ail agit comme un antiseptique puissant du système digestif et de l'appareil respiratoire. Son effet fluidifiant sur le sang, sa capacité à dissoudre les petits caillots freineraient l'évolution de l'athérosclérose. Par ailleurs, ses principes actifs soufrés dilateraient les artères coronaires, contribuant à prévenir l'angine de poitrine. Consommé

régulièrement, il aiderait à prévenir le cancer de l'estomac, du côlon et du rectum. Il aiderait également à la digestion, en favorisant le développement de la flore intestinale et aurait un effet préventif et thérapeutique contre le rhume.