

<https://www.estcevrai.fr/sante-medecine/article/est-ce-vrai-que-l-ail-protege-du>



Est-ce vrai que l'ail protège du rhume ?

- Santé/Médecine -



Date de mise en ligne : samedi 6 septembre 2025

Date de parution : 11 novembre 2012

Copyright © Est-ce vrai ? - Tous droits réservés

Réponse : peut être VRAI, mais le niveau de preuve est aujourd'hui trop faible pour conclure avec certitude...

L'ail est souvent considéré comme utile pour prévenir ou traiter le rhume.

Cette théorie est basée sur la tradition et également sur quelques travaux de laboratoire qui montrent que l'ail semble avoir des propriétés antivirales et antibactériennes.

Je ne résiste pas à vous reproduire cet extrait d'un article paru en 1919, qui résume le point de vue d'un médecin de l'époque :

"Ce n'est pas d'aujourd'hui que date la réputation de l'ail en thérapeutique. Déjà, plus de quatre mille ans avant J.-C., l'ail figurait au rang des antiseptiques les plus puissants sur la liste gravée sur la pyramide de Gizeh par Khnoum Mour. Plus tard, sa réputation s'étant étendue, il fut divinisé, rayé de la liste des végétaux comestibles et réservé à la thérapeutique ; manger de l'ail était devenu pour les gens bien portants un horrible sacrilège que punissaient sévèrement les lois.

Au Moyen Age, l'ail conserva sa place prophylactique et Paracelse déclare ne pas connaître de meilleur préventif de la peste."

(extrait de : Edmond Vidal. L'ail, préservatif de la grippe. La Chronique médicale - revue mensuelle de médecine historique, littéraire & anecdotique. - 1919, n° 26)

Les études cliniques sérieuses (double aveugle, randomisées, contre placebo) sur ce sujet sont rares, aussi peut-on considérer avec attention l'étude publiée en 2001 par Josling P. (1) qui satisfait aux critères de l'[Evidence Based Medicine](#). Cette étude a d'ailleurs été la seule retenue pour la mise au point de 2014 concernant ail et rhume dans le cadre des [Cochrane](#) Systematic Reviews (2).

146 volontaires ont été randomisés pour recevoir soit un placebo (n=73 sujets), soit une capsule par jour de complément alimentaire à base d'ail (n=73), pendant 12 semaines entre novembre et février.

Ils devaient rapporter sur un journal leur état de santé et tous les épisodes de rhume.

Résultats :

- Le groupe "ail" a eu significativement moins d'épisodes de rhume (24 épisodes en tout versus 65, $p < 0,001$), résultant à un moins grand nombre de jours de rhume au total dans le groupe traité (366 jours versus 111, $p < 0,05$).
- Le groupe placebo a eu des rhumes durant plus longtemps en moyenne (5,01 jours versus 1,52 jours, $p < 0,001$)

Les effets indésirables potentiellement liés au traitement dans cette étude étaient essentiellement représentés par une mauvaise haleine (4 personnes dans le groupe ail, 1 dans le groupe placebo).

L'auteur conclut que la prise quotidienne d'ail en hiver est associée à des épisodes de rhume moins fréquents et moins durables.

Il faut cependant modérer cette conclusion, car il s'agit d'une seule étude et de petite taille.

La revue [Cochrane](#) conclut donc qu'il n'y a pas assez de preuves cliniques étayant l'effet de l'ail sur le rhume, qu'une seule étude clinique montre que l'ail pourrait prévenir l'apparition du rhume, mais que d'autres études sont nécessaires pour valider ces résultats.

Mise à jour : Octobre 2015

Post-scriptum :

Niveau de certitude : FAIBLE

1. Josling P. Preventing the common cold with a garlic supplement : a double-blind, placebo-controlled survey. *Adv Ther.* 2001 Jul-Aug ;18(4):189-93.

2. Lissiman E, Bhasale AL, Cohen M. Garlic for the common cold. *Cochrane Database Syst Rev.* 2014 Nov 11 ;2014(11):CD006206. doi : 10.1002/14651858.CD006206.pub4. PMID : 25386977 ; PMCID : PMC6465033.