

# PLANTE : Le Fenouil

Foeniculum vulgare

## 1. Description :

Plante aromatique, vivace, de la famille des ombellifères. Originaire d'Europe méridionale, cultivé dès le moyen âge en Italie, on la trouve dans toute l'Europe centrale, en Asie occidentale et en Afrique du nord.

La racine est ligneuse, la tige buissonnante, et peut monter à 1,5m. A la base es tiges on trouve un « faux bulbe », partie comestible .

Les fleurs sont jaune vives. La floraison va de juin à août. Les fruits oblongs (improprement appelés graines) ont une saveur anisée. Récolte des fruits à la fin de l'été.

## 2. Propriétés

Les fruits contiennent env. 4% d'HE riche en anéthol, phéllandrène et fenchone.

Contient également de l'acide caféique, pectines, mucilages, sucres et flavonoïdes.

Propriétés digestives, antispasmodiques, diurétiques, rafraîchissantes.

Action phyto-oestrogène, galactogène, détoxicante

## 3. Indications

Favorise la montée de lait

Participe à la régulation des cycles menstruels

Régulation de la toux

Relaxation

Participe à la réduction des diarrhées

## 4. Modes d'utilisations

Sur la table : le « faux bulbe est servi cru ou poché, en salade, accompagné d'ail, oranges ou poivrons. Les fruits séchés peuvent accompagner la cuisson des poissons.

Infusion de fruits écrasés dans du lait (toux)

Infusion de fruits écrasés dans eau (cycles F, favorise les montées de lait quand concentré)

Infusion diluée dans bain (relaxante et purifiante)

Décoction de racines (lutte contre diarrhées, et, en accompagnement de régimes amaigrissants)

Décoction de fruits (bains de bouche pour conserver une bonne haleine)

Vin médicinal : macération de fruits dans du vin blanc (8 à 15j) filtrée (diminue les spasmes nauséux et le hoquet – 1cc- ; si anémie – 1 verre 10cl/repas - )

Vapeurs de fruits (nettoyage peau acnéique)

HE (Douleurs menstruelles, facilite délivrance et montée de lait, lutte contre les spasmes, colites, crises d'asthme) sur prescription médicale.

*NB : Consultez un spécialiste de santé pour les usages thérapeutiques et posologies*

## 5. Précautions et contre-indications

Déconseillé aux femmes enceintes et jeunes enfants, filles en particulier et aux épileptiques. Fruits à consommer en quantités limitées à cause de leur toxicité.

Sources : « Manuel pratique de phytothérapie » par V. Fintelmann & RF Weiss ; « Encyclopédie des plantes médicinales » par T. Cecchini ; « Les plantes qui guérissent » par S. Lacoste ; « La vérité sur ces plantes qui soignent » par Dr F. Gigon ; « Plantes aromatiques et médicinales » par L. Bremnes ; « La santé à la pharmacie du bon dieu » par M. Treben ; « L'herboristerie » par P. de Bonneval ; « Les plantes des Vosges » par C. & E. Busser ; « Dictionnaire affectif des plantes » par Dr B. Vial

