

# Anis

*Pimpinella anisum* L.

Apiaceae

## NOMENCLATURE

**Français :** anis, anis vert

**Brezhoneg :** *anis*

**English :** *anise*

**Español :** *anís, anís verde*

## BOTANIQUE

L'anis est une herbacée annuelle, parfois bisannuelle, pouvant atteindre 60 cm de hauteur. Elle porte des feuilles alternes de trois types, de pleines à la base à plusieurs fois divisées et plus étroites en allant vers le sommet. Sa tige creuse est cylindrique et striée. Les fleurs, petites et blanches, regroupées en ombelles, donnent des fruits bruns piriformes et striés.

Toute la plante dégage une odeur aromatique caractéristique.

Originaire d'Orient, l'anis est cultivé et préfère les sols légers, ensoleillés et chauds.



© Michel Frédéric

## ETHNOBOTANIQUE

L'anis est cultivé en Orient depuis des millénaires. Les Grecs accordaient à l'anis « le pouvoir du sommeil et la jeunesse du visage » et biens des pouvoirs surnaturels. L'anis fait partie de la liste de plantes du Capitulaire de Villis, par lequel l'administration de Charlemagne recommande sa culture et son emploi en Occident.

On préconisait les tisanes d'anis aux nourrices afin d'augmenter la quantité de leur lait et par là même de calmer et soigner les coliques éventuelles des nourrissons.

L'anis était recommandé pour contrer la fatigue générale.

Il rentre dans de nombreuses macérations de plantes distillées pour la liquoristerie, s'emploie en pâtisserie et en confiserie.

## CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le fruit d'anis contient une huile grasse (10 à 30 %), des sucres, une huile essentielle (2 à 6 % dont 80 à 90 % d'anéthol, estragole), des acides phénols, des coumarines, des flavonoïdes et de la choline.

## PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'anis est antispasmodique, digestif, favorise les sécrétions gastriques, carminatif, bronchodilatateur, fluidifie les sécrétions bronchiques, oestrogénique, emménagogue, galactogène, favorise les montées de lait, diurétique, aide l'ovulation, leucogénique, stimulant et calmant.

## USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

L'anis est utile en cas de nausées, de vomissements, de douleurs abdominales, de coliques, gaz, aérophagie, météorisme, de migraines, de règles douloureuses, de toux, de bronchite et d'insuffisance lactée.

Infusé de 10 g de fruits écrasés par litre.

Une à deux cuillerées à café par tasse. A boire avant les repas ou une heure après.

L'usage de l'anis est conseillé aux mères allaitantes, et par ce biais soulage les diarrhées des nourrissons.

## TOXICITÉ

L'anis n'est pas toxique aux doses thérapeutiques.

L'huile essentielle, contenant de l'anéthole neurotoxique, est dangereuse.

La plante n'est pas recommandée aux femmes enceintes.



© Michel Frédéric



© Thamizhparithi Maari