

Cannelle

Cinnamomum verum J. Presl

Lauraceae

Principaux synonymes : *Cinnamomum zeylanicum* Blume, *Cinnamomum aromaticum* J. Graham

NOMENCLATURE

Français : cannelle, cannelle de Ceylan

Brezhoneg : kanell

English : cinnamon

Español : canela

BOTANIQUE

Le cannelier est un arbre de 5 à 10 m de hauteur aux feuilles et l'écorce très parfumées. Ses feuilles présentent trois nervures très marquées et ses fleurs blanchâtres donnent des petits fruits peu charnus. L'écorce détachée du tronc s'enroule spontanément en tuyaux au cours du séchage. Riche en huile essentielle, elle est très aromatique. Le cannelier aime les zones humides et le sol riche. Son écorce se distingue de celle de la cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia* (L.) J.Presl, *Cinnamomum aromaticum* Nees), de qualité moindre, de couleur plus claire et bien plus épaisse. Cette dernière est surtout utilisée dans la cuisine.



ETHNOBOTANIQUE

Originnaire du Sri Lanka et du Sud de l'Inde, la cannelle est considérée comme l'une des plus vieilles épices connues. Elle est citée dans les écrits antiques chinois, sanskrits, égyptiens et dans l'ancien testament.

En Occident cependant, on ne connaissait que la cannelle de Chine. La cannelle de Ceylan arriva en Europe plus tardivement, comme beaucoup d'épices, grâce aux Arabes. Ce sont ensuite les Portugais et les Hollandais qui ont dominé le marché mondial en gardant son prix très élevé.

A partir du XVIII^{ème} siècle, elle a été introduite dans de nombreux pays tropicaux. D'un prix accessible son usage s'est d'autant plus développé.

Les sages-femmes traditionnelles mayas recommandent une décoction de cannelle accompagnée de clous de girofle, de café et de piment pour favoriser l'accouchement. La cannelle entre dans la cuisine européenne et parfume bon nombre de desserts, du riz au lait en passant par les biscuits et bien sûr le vin chaud.

L'huile essentielle de l'écorce et des feuilles de cannelle est employée dans l'industrie pharmaceutique et en parfumerie. Source d'eugénol, elle sert à l'obtention de la vanilline de synthèse.

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

L'écorce contient une huile essentielle (1 à 4 % aldéhyde cinnamique, eugénol), des gommés et résines, des coumarines, des flavonoïdes et des tanins.



PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

L'écorce de cannelle est antibactérienne, antidiarrhéique, tonique générale, digestive, utérorelaxante (à dose thérapeutique, 1 g par jour), emménagogue, tonique utérin (à faible dose, culinaire), analgésique et fébrifuge.

Infusion de 1 à 2 g d'écorce concassée par tasse.

Une cuillère à café par tasse.

Boire une tasse trois fois par jour.

A forte dose (plus de 10 g par litre), elle facilite l'accouchement.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

La cannelle est recommandée pour le soin des maux de ventre, des diarrhées, des digestions difficiles, des ballonnements et des règles douloureuses ou insuffisantes.

On peut, dans ces indications, consommer jusqu'à 1 g de poudre d'écorce par jour.

L'usage culinaire de la plante est à recommander pour ses effets préventifs et antimicrobiens. Son association avec d'autres plantes est à conseiller en cas de diarrhées et de vomissements.

De fortes doses sont déconseillées aux femmes enceintes, par contre,



TOXICITÉ

Il est conseillé de ne pas l'utiliser chez les femmes enceintes, sinon en petites quantités comme dans la cuisine. De faibles doses tonifient l'utérus et le préparent à l'accouchement.

Cet emploi tonifie l'utérus, comme le font aussi les clous de girofle dont les doses sont aussi à respecter pour les femmes enceintes.