

Fenouil

Foeniculum vulgare Miller

Apiaceae

Principaux synonymes : *Anethum foeniculum* L., *Foeniculum officinale* Allioni

NOMENCLATURE

Français : fenouil, fenouil amer

Brezhoneg : fanouilh, fanil, lost louarn

English : fennel

Español : hinojo

BOTANIQUE

Le fenouil est une herbacée vivace, glabre, formant des touffes d'un vert grisâtre bleuté qui peuvent atteindre 2 mètres de hauteur. Ses tiges cylindriques striées portent les feuilles divisées, finement découpées et ont une gaine embrassant la tige. Ses fleurs jaunes disposées sur des ombelles en rayons donnent des fruits oblongs à 5 côtes. Ses racines sont fusiformes. La plante dégage une odeur aromatique anisée.

Originaire du bassin méditerranéen, le fenouil a été cultivé et s'est naturalisé dans toutes les régions du globe. On le trouve sur le bord des routes, dans les décombres, les sols rocaillieux plutôt calcaires, le bord de mer.

On distingue le fenouil sauvage (*Foeniculum vulgare* Mill. subsp. *piperitum* Ucria) des variétés cultivées regroupées en trois groupes :

- amer *Foeniculum vulgare* L. var. *vulgare*, cultivé pour ses graines,
- doux - *Foeniculum vulgare* L. var. *dulce*, cultivé pour ses graines
- et *Foeniculum vulgare* L. var. *azoricum*, cultivé comme légume.



Foeniculum vulgare Mill. subsp. *vulgare*

ETHNOBOTANIQUE

C'est dans un champ de fenouil que les Grecs ont battu les Perses à Marathon. Du coup, le fenouil prit le parfum de la victoire et on en couronna les vainqueurs.

Symbole de succès chez les Grecs, le fenouil est très commun en région méditerranéenne. On l'utilisait comme plante médicinale, aromatique et en accompagnement des plats.

Les Egyptiens en donnaient à leurs esclaves afin qu'ils tiennent le coup.

Les Romains en consommaient pour se garder en forme et leurs femmes pour prévenir l'obésité.

Le fenouil a la réputation de faciliter la digestion, de nettoyer l'organisme et de favoriser la longévité.

La décoction de fruits servait pour nettoyer les yeux, en collyre ou bain de vapeur et on pensait qu'ils augmentaient l'acuité visuelle.

On préconisait des masques de beauté au fenouil et en massage pour le soin des contusions.

On en fabriquait des solutions antiseptiques et amincissantes.

On l'utilisait pour neutraliser les morsures de scorpions et pour chasser les mauvais esprits. Une touffe était accrochée aux portes d'entrée ou suspendue au plafond des maisons.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le fruit de fenouil, les graines, contiennent une huile essentielle (2 à 6 % dont 50 à 60 % d'anéthol, fenchone, pinène), une huile grasse (12 à 18 %) et des coumarines.

Le fenouil légume est riche en vitamine A, B dont B8 et B9, C, calcium, magnésium, phosphore, potassium, soufre, fer, essence aromatique à anéthol et dérivés terpéniques.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les graines de fenouil sont tonique général, stimulantes, apéritives, antispasmodiques, diurétiques, aident à assimiler les aliments gras et indigestes, vermifuges, mucolytiques, expectorantes, emménagogues et galactogène.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Le fruit du fenouil est utile en cas de vomissement nerveux, douleurs gastriques, spasmes intestinaux, coliques, digestion lente, flatulences, bronchite, règles insuffisantes et douloureuses, d'insuffisance lactée et d'asthénie.

Infusion de 5 à 15 g de graines par jour.

Une cuillerée à café par tasse.

Boire une tasse avant ou après les repas.



TOXICITÉ

Le fenouil n'est pas toxique aux doses thérapeutiques, respecter les doses et ne pas consommer de manière chronique en raison des effets oestrogéniques de la plante.