

Fenouil maritime

Pelouse

Foeniculum vulgare Mill. subsp. *vulgare*

Apiaceae

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

NOMENCLATURE

Français : fenouil, fenouil amer

Brezhoneg : fanouilh, fanil, lost louarn

Cymraeg : ffenigl, ffanigl, ffenigl cyffredin, ffenigl trymsawr

English : fennel

Español : hinojo

BOTANIQUE

Le fenouil est une plante vivace, glabre, formant des touffes d'un vert grisâtre bleuté qui peuvent atteindre 2 mètres de hauteur. Ses tiges cylindriques striées portent des 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 et les dunes et pelouses du littoral.



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. 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 scorpion et pour chasser les mauvais esprits.

Une touffe était accrochée aux portes d'entrée ou suspendue au plafond des maisons.



TRADITION BRETONNE

Les tisanes de feuilles et de graines de fenouil, sauvage ou cultivé, sont employées pour lutter contre les coliques, en particulier celles des enfants et des jeunes animaux. Elles avaient la réputation d'aider la digestion et l'expulsion des gaz.

« *Mat eo al louzaouenn-mañ da gas an avel fall eur ar ch'orf, da ziavelañ.* » Floc'h

Cette plante est bonne pour faire sortir le mauvais air du corps, pour déventer. »

Pour avoir un bon lait, les mères boivent des tisanes de graines ou feuilles de fenouil.

Des cataplasmes chauds de feuilles de fenouil, appliqués sur la poitrine, soulagent les engorgements des seins.

« Après les repas, boire une tisane de feuilles et de fruits de fenouil, qui donne de la force à l'estomac et aux boyaux. Cela chasse l'air qui s'y trouve. »

« Quand on entend les boyaux faire du bruit, c'est bon de boire un bon verre de ce liquide. » Floc'h

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le fruit et les graines de fenouil, contiennent une huile essentielle (2 à 6 % dont 50 à 60 % d'anéthol, fenchone, pinène), une huile grasse (12 à 18 %), des vitamines (A, B dont B8 et B9, C,) des dérivés terpéniques et des sels minéraux (calcium, magnésium, phosphore, potassium, soufre, fer).

PROPRIÉTÉS PHARMACOLOGIQUES

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.



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.