

## GUIDE SANTE

### Remèdes de grand-mère

## A LA DECOUVERTE DU FENOUIL

De cette ombellifère, on apprécie la «tête» et le «pied». En cuisine, les bulbes sont apprêtés en légume et les graines servent de condiment. Pour les remèdes, on utilise principalement les graines.

Fiche signalétique	<p>Fenouil commun</p> <p>Nom botanique: <i>Foeniculum vulgare</i> (Miller).</p> <p>Noms populaires: aneth doux, fenouil des vignes.</p> <p>Habitat: bassin méditerranéen, plante cultivée aujourd'hui dans le monde entier.</p> <p>Floraison: de juillet à septembre.</p> <p>Récolte: de septembre à octobre.</p> <p>Parties utilisées: Fructus Foeniculi (semences mûres et sèches).</p> <p>Principal constituant: huile essentielle (au moins 2%) contenant de l'anéthol et du fenchone.</p> <p>Constituants secondaires: huile grasse, sel minéraux. Il existe trois variétés de fenouil. Le fenouil sauvage comme le fenouil doux et le fenouil condimentaire sont cultivés exclusivement pour leurs graines (culture bisannuelle). Le bulbe du fenouil (culture annuelle) est apprêté en légume. Les graines sont issues du <i>Foeniculum vulgare</i> (légèrement amer) et du <i>Foeniculum dulce</i> (doux).</p>
--------------------	--

#### *Effets et indications*

<i>Principales indications</i>	Le fenouil a une action stomachique; il calme les crampes d'estomac et favorise la digestion; facilite les règles et atténue les spasmes; dissipe les flatulences; active la sécrétion du lait chez les femmes qui allaitent.
--------------------------------	---

<i>Indications secondaires</i>	Le fenouil est diurétique. C'est aussi un expectorant qui favorise les sécrétions bronchiques.
--------------------------------	--

#### *indications*

##### *interne*

#### **Tisane**

1 à 2 c. à café de graines de fenouil  
env. 2 dl d'eau

Porter l'eau à ébullition. Ecraser les graines à la cuiller juste avant de les ébouillanter, laisser infuser 10 minutes, filtrer.

#### Mode d'emploi

- Boire très chaud, non sucré, à petites gorgées, en cas de flatulences et de crampes d'estomac.

- Pour stimuler la digestion et prévenir les flatulences, idéal aussi pour les nourrissons.

Ajouter la tisane au biberon (à raison de la moitié du liquide) ou faire boire avant le repas.

##### *interne*

#### **Huile de fenouil**

huile douce de fenouil (dulce)

1 verre d'eau, env. 1,8 dl

(L'huile de fenouil est vendue dans les pharmacies et les drogueries). Mettre 1 à 2 gouttes

## GUIDE SANTE

### Remèdes de grand-mère

	<p>dans l'eau, boire à petites gorgées.</p> <p>Mode d'emploi: troubles de la digestion accompagnés de crampes.</p>
<i>externe</i>	<p><b>Infusion (5%)</b></p> <p>50 g de graines de fenouil 1 litre d'eau Préparation, voir tisane</p> <p>Mode d'emploi: en compresses chaudes et humides pour calmer les crampes du ventre. (Rouler un linge éponge ou plier une serviette en quatre. Verser l'infusion très chaude au milieu et appliquer la compresse aussi chaude que possible sur le ventre).</p>
<i>externe</i>	<p><b>Décotion légère</b></p> <p>8 à 10 graines de fenouil 1 verre d'eau, env. 1,8 dl</p> <p>Faire bouillir l'eau et les graines écrasées, laisser refroidir à température du corps, filtrer.</p> <p>Mode d'emploi: en compresses appliquées sur les yeux irrités et fatigués. Utiliser un tampon de coton ou de ouate trempé dans la décoction, ou verser la décoction sur une gaze ou un tissu très propre et nettoyer délicatement les yeux. Un petit mouchoir fin plié peut également être utilisé pour faire des compresses. Jeter la décoction après emploi.</p>
<i>externe</i>	<p><b>Produit pour friction</b></p> <p>5 ml d'huile essentielle de fenouil 2 ml d'huile essentielle de cumin à peine 1 dl d'huile d'olive (93 ml) (Les huiles de fenouil et de cumin sont vendues dans les pharmacies et les drogueries. 1 ml = 20 gouttes).</p> <p>Mélanger les huiles, verser dans un petit flacon teinté muni d'un bouchon ou dans un pot de yogourt avec couvercle.</p> <p>Mode d'emploi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En cas de digestion difficile (crampes) ou de règles douloureuses (spasmes) masser l'estomac ou le ventre. L'huile réchauffe tout l'appareil digestif et calme les crampes.</li> <li>- Lors de crampes chez le nourrisson de 3 mois, faire pénétrer l'huile en frottant doucement entre le nombril et le sternum.</li> <li>- Pour stimuler la sécrétion de lait chez les femmes qui allaitent, masser doucement les seins chaque jour en évitant l'auréole du mamelon.</li> </ul>
<i>Recette</i>	<p><b>SALADE DE FENOUIL</b></p> <p>3 à 4 fenouils (500 à 600 g), réserver le vert 2 c. à soupe de graines de fenouil</p> <p><b>SAUCE</b></p> <p>3 c. à soupe de vinaigre de pomme 4 à 5 c. à soupe d'huile 1 oignon finement haché vert du fenouil, haché sel, poivre, selon goût</p>

## GUIDE SANTE

### Remèdes de grand-mère

Fenouil: couper les bulbes en deux, cuire au panier-vapeur en les tenant croquants. Faire blondir les graines de fenouil dans une poêle sèche.

Sauce: mélanger tous les ingrédients, saler, poivrer.

Salade de fenouil: couper en tranches les fenouils encore chauds, mélanger avec la sauce, laisser macérer un instant. Saupoudrer avec les graines, server tiède ou froid.