

CORIANDRUM SATIVUM L. (CORIANDRE)



FAMILLE : ombellifères

HABITAT : originaire de l'aire méditerranéenne et peut-être également du Moyen Orient. Elle est cultivée dans le monde entier comme épice. La substance utilisée dans le commerce est produite en Italie ou importée du Maroc, de France, de Russie, de Turquie, du Japon ou des États-Unis. ⁽¹⁾

PARTIE UTILISÉE : les fruits ⁽¹⁾

FORMES PHARMACEUTIQUES CONSEILLÉES : substance t.q., teinture, extrait, huile essentielle. ⁽¹⁾

COMPOSITION CHIMIQUE : huile essentielle (linalol 60-70 %, acétate de linalyle, alpha et bêta-pinène, limonène, p-cymène, camphène, terpinène, phellandrène, bornéol, géraniol, acétate de géranyle, camphre, carvone, eucinol, anéthol), coumarines et furocoumarines, lipides (triterpènes, phytostérols), flavonoïdes, acides phénoliques, protéines, acides organiques. ⁽¹⁻²⁾

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES :

La coriandre est utilisée comme stomachique, spasmolytique et carminatif en raison de son huile essentielle, qui exerce de plus une action bactéricide et fongicide. Elle est en outre utilisée dans le traitement des gastrites subacides, des diarrhées et des dyspepsies d'origines diverses. L'ajout de coriandre aux préparations médicamenteuses à base d'antraquinone semble éviter les coliques qui accompagnent parfois l'utilisation de ces puissants laxatifs. En outre, dans les essais menés chez l'animal, la coriandre a démontré exercer des effets hypolipémiants ainsi qu'une action stimulante sur la sécrétion d'insuline, des effets connus depuis bien longtemps dans le cadre de la médecine populaire. Elle est en outre utilisée comme vermifuge et comme ingrédient de liniments contre les rhumatismes et les arthralgies. ⁽¹⁾

Activité antibactérienne : La coriandre, dans une étude comparative avec d'autres espèces officinales, a montré une activité antibactérienne très élevée, spécialement contre l'E.coli intestinale (essai de diffusion sur disque). ⁽³⁾

Action calmante au niveau intestinal : La coriandre a montré in vivo des propriétés anxiolytiques et myorelaxantes, de sorte qu'elle est indiquée dans la prise en charge du syndrome du côlon irritable associé à des spasmes intestinaux. ⁽⁴⁾

Action principale : troubles digestifs avec spasmes légers de l'appareil gastro-intestinal, flatulences et sensations de lourdeur. Activité hypnotique et sédative, antimicrobienne et antihelminthique. ⁽¹⁾

Autres actions : elle est utilisée en cas de perte d'appétit et exerce une action diurétique, une activité antidiabétique ainsi que des effets anticonvulsivants et antimutagènes. ⁽¹⁾

Indications principales : remède végétal utilisé pour les problèmes gastro-intestinaux. ⁽¹⁾

EFFETS SECONDAIRES : aucun effet notable n'a été démontré à ce jour.

CONTRE-INDICATIONS : aucune contre-indication n'est connue.

INTERACTIONS PHARMACOLOGIQUES : aucune interaction n'est connue.

Découvrez le complément Relaxcol - formule renforcée et son mélange d'extraits naturels, parmi lesquels figure la coriandre.

Bibliographie:

1. Max Wichtl. Testo atlante di fitoterapia, Utet scienze mediche.2006: 149-151.
2. Pathak Nimish L et coll. Journal of Applied Pharmaceutical Science 01 (04):2011: 20-25
3. Aiysha Thompson et coll. Comparison of the antibacterial activity of essential oils and extracts of medicinal and culinary herbs to investigate potential new treatments for irritable bowel syndrome. BMC Complement Altern Med. 2013 Nov 28;13:338. doi: 10.1186/1472-6882-13-338
4. Emamghoreishi M et coll. Coriandrum sativum: evaluation of its anxiolytic effect in the elevated plus-maze J Ethnopharmacol. 2005 Jan 15;96(3):365-70.