

ANIS VERT



FAMILLE : Apiacées (*Apiaceae*)

HABITAT : originaire d'Orient. De nos jours, l'anis vert est cultivé en Russie, aux États-Unis, dans les pays du bassin méditerranéen et en Europe centrale et orientale.

PARTIE UTILISÉE : les fruits, appelés techniquement diachènes.

PRÉPARATIONS PHARMACEUTIQUES CONSEILLÉES : huile essentielle micro-encapsulée ayant une concentration en essence d'au moins 8 % (Pharmacopée française, X^e édition), dont la dose journalière va de 6 à 8 mg/kg de poids corporel à prendre environ 30 minutes avant les deux repas principaux.

COMPOSITION CHIMIQUE : il s'agit d'une plante riche en huile essentielle, puisqu'elle en contient entre 2 et 3 %, constituée principalement de trans-anéthol (84-93 %). On y trouve également quelques coumarines.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES :

Action anti-ballonnements : cette plante est capable de réduire le météorisme intestinal grâce à sa capacité d'inhiber les processus de fermentation intestinale et par conséquent la production de biogaz. En outre, elle est couramment utilisée dans le traitement des troubles digestifs tels que sensation de gonflement abdominal, insuffisance digestive, éructations et flatulence ainsi que comme traitement adjuvant du syndrome du côlon irritable.

Action sur la musculature : chez le rat, l'huile essentielle d'anis vert provoque le relâchement des muscles lisses de l'intestin et, dans une moindre mesure, de ceux de la trachée, régularisant simultanément leur motilité. Cette action, combinée à l'effet anti-ballonnements, explique l'utilité de l'huile essentielle d'anis vert dans les troubles intestinaux caractérisés par des ballonnements et des douleurs abdominales comme par exemple la colite spasmodique. Dans ces troubles, l'association avec les extraits de fenouil et/ou de mélisse s'avère utile.

EFFETS SECONDAIRES : chez certains patients, une allergie peut survenir, généralement accompagnée de symptômes buccaux tels que des inflammations de la langue et des gencives avec démangeaisons et brûlures.

CONTRE-INDICATIONS : aucune connue. Par mesure de précaution, ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement.

INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES : aucune connue.

Les compléments naturels titrés et standardisés peuvent constituer un moyen efficace de prendre cette plante.