

FENOUIL



FAMILLE : Apiacées (*Apiaceae*).

HABITAT : originaire du bassin méditerranéen mais actuellement répandu également en Europe centrale, en Europe orientale et en Chine.

PARTIE UTILISÉE : les graines.

PRÉPARATIONS PHARMACEUTIQUES CONSEILLÉES : extrait sec nébulisé et avec une concentration en huile essentielle d'au moins 2 % (Pharmacopée italienne, X^e édition), dont la dose journalière va de 600 à 1 200 mg, divisés en deux administrations à prendre environ 15-30 minutes avant les deux repas principaux.

COMPOSITION CHIMIQUE : il s'agit d'une plante riche en huile essentielle, en contenant entre 1 et 2 %.

PROPRIÉTÉS THÉRAPEUTIQUES :

Action digestive : le fenouil est traditionnellement utilisé pour favoriser les fonctions digestives, pour ses propriétés remarquables de réduction du météorisme et pour son action de stimulation de la montée de lait.

Action anti-ballonnements : les propriétés anti-ballonnements du fenouil dépendent aussi bien de sa capacité à inhiber les processus de fermentation dans le gros intestin que de son action antispasmodique sur les muscles lisses du côlon. En effet, la fermentation intestinale, et en particulier de celle des sucres, produit des quantités importantes de biogaz qui font gonfler l'intestin et stimulent les contractions de ses muscles lisses, provoquant sensation de gonflement et douleurs abdominales. C'est pourquoi le fenouil est souvent utilisé pour réduire également la composante douloureuse du syndrome du côlon irritable. Une étude clinique contrôlée a évalué l'effet de l'extrait sec de fenouil chez des enfants souffrant de coliques gazeuses. 125 enfants âgés de 2 à 12 semaines ont été recrutés et ont reçu par voie orale l'extrait de fenouil ou un placebo mélangés dans du lait pendant 2 semaines. La fréquence et la durée des pleurs a été mesurée. Au terme de l'expérimentation, 65 % des enfants recevant l'extrait de fenouil ne présentaient plus de coliques, contre 23,7 % de ceux recevant le placebo. Aucun effet secondaire remarquable n'a été observé dans l'un ou l'autre des deux groupes étudiés.

Action sur la musculature : chez le rat, l'huile essentielle de fenouil provoque le relâchement des muscles lisses intestinaux et, dans une moindre mesure, de ceux de la trachée. Cette action est principalement attribuable à l'huile essentielle.

EFFETS SECONDAIRES ET CONTRE-INDICATIONS : Une allergie peut survenir chez certains patients, généralement accompagnée de symptômes tels que brûlures et rougeurs de la langue et des gencives.

Le fenouil réduit notablement l'effet d'un antibiotique, la ciprofloxacine, et ne doit donc pas être pris pendant toute la durée du traitement par celui-ci. L'extrait sec titré peut être utilisé pendant la grossesse et l'allaitement ainsi que chez l'enfant.