

Foeniculum vulgare
Fenouil, aneth doux, fenouil communs Foeniculi fructus

Fenchel

Fennel

Famille: Apiaceae

Origine/Habitat	Pousse dans l'Europe méridionale, dans les terrains vagues et les terrains secs.
Histoire	Le terme de fenouil vient du latin fenum signifiant foin, en rapport avec la finesse de ces feuilles. Le fenouil est considéré comme une plante de la magie blanche. Elle a également des effets aphrodisiaques. Dans la Grèce antique, le fenouil était associé à la claire vision. Les romains la considéraient comme une plante sacrée liée à Bacchus.
Botanique	Herbacée bisannuelle à pérenne, à tige robuste et lisse, pouvant atteindre 2m de haut, à feuilles présentant des lanières filiformes, les supérieures munies d'une longue gaine. Ombelles composées dont les 5 à 10 rayons sont le plus souvent inégaux. Les fleurs jaunâtres ont un calice réduit à un bourrelet et des pétales enroulés vers l'intérieur. Le fruit est un diakène.
Principe actif	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Huile essentielle ❖ Fenchone ❖ Anethol ❖ Huile grasse ❖ Flavonoïdes
Propriétés	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Spasmolytique ❖ Digestif ❖ Galactagogue ❖ Sécrétolytique ❖ Expectorant
Indications	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Troubles digestifs ❖ Crampes gastro-intestinales ❖ Ballonnements ❖ Flatulences ❖ Lactation ❖ Inflammation des voies respiratoires
Contre-indications	« Grossesse »
Effets Secondaires	Réactions allergiques cutanées ou broncho-pulmonaires
Interaction	Aucune
Galénique	Tisane, teinture-mère, huile essentielle, capsule
Utilisation	Tisane : une càc de graine préalablement concassée Teinture-mère : 30 gouttes dans un peu d'eau.

