

## Maux de ventre : la stratégie fenouil

Chère lectrice, cher lecteur,

Si je vous dis « effet carminatif », vous allez peut-être ouvrir des yeux tout ronds :

« *Kess-cé-ce truc là ???* »

Il est vrai qu'en phytothérapie (soin par les plantes), on a parfois l'art d'utiliser des mots savants et compliqués pour décrire des situations parfaitement ordinaires.

Une plante a des propriétés lavantes ? Elle est « *détersive* ». Une autre provoque le vomissement : elle est *émétique*, cher ami. Elle interrompt le saignement, mais c'est une *hémostatique* pardi ! Et je vous invite à aller voir de vous-même ce que font *cholagogues*, *sécrétagogues*, *émollientes* et autres *révulsives*.

Mais revenons à nos moutons.

### Son petit préféré

Effet carminatif, donc, veut dire qui « favorise l'expulsion des gaz intestinaux (tout en réduisant leur production) ». Là, normalement, c'est plus clair.

Certaines graines aromatiques sont particulièrement célèbres pour jouer ce rôle (aneth, angélique, cumin, carvi) mais le professionnel de la lutte antiballonement, l'arme suprême contre les gaz, c'est le fenouil. Lui, là :



Faites lui deux trous, dessinez-lui un nez, une bouche, et vous aurez un vrai petit personnage, qui me rappelle un peu le Wilson du film « *Seul au monde* », avec Tom Hanks :



Autant dire que le fenouil appartient à la catégorie des plantes potagères *sympathiques*.

C'était d'ailleurs le petit préféré de la grande sainte Hildegarde de Bingen. « *Le fenouil contient une chaleur douce et sa nature n'est ni sèche ni froide. De quelque façon qu'on le mange, il rend le cœur joyeux, procure à l'homme une bonne sueur et assure une bonne digestion.* »

### Le double effet fenouil

Observatrice, sainte Hildegarde ! Mais on peut aujourd'hui être un peu plus précis encore que la grande mystique du Moyen Âge.

Les semences du fenouil s'opposent aux fermentations de la flore intestinale et permettent l'expulsion

des gaz. Pour soulager aérophagie, colite, dyspepsie, hoquet et même nausée, préparer les semences en décoction pendant 2 minutes, à raison d'une cuillerée à café par tasse. Prenez-en une tasse 15 minutes avant les repas, ou 1 heure après.

Mais il y a encore mieux.

## À la cour du roi Fenouil

Depuis des générations, les herboristes élaborent la « tisane carminative » à partir d'un mélange de sept graines : anis vert, aneth, carvi, cumin, coriandre, angélique et notre roi Fenouil, bien sûr, souverain incontesté de cette cour dont les semences sont toutes issues de la même famille, les *Apiacées*.

Il s'agit là de plantes qui ont besoin de chaleur et d'un rayonnement solaire important, ce qui leur permet d'élaborer des huiles essentielles. Cette chaleur est retransmise à notre ventre par les propriétés réchauffantes de ces essences, d'où l'effet de détente.

Mais le fenouil, là encore, est un cas à part.

Comme ses « cousins » du mélange carminatif, il aime la chaleur et les terrains secs, mais l'humidité et le froid ne lui font pas peur.

Contradictoire ? Au contraire, c'est même sans doute l'explication de ses belles vertus équilibrantes.

Réchauffant, mais jamais en excès, le fenouil s'adapte aux besoins de la personne qui le consomme. Souvenez-vous : « *de quelque façon qu'on le mange...* » disait Hildegarde.

L'anis, lui, pourtant proche cousin du fenouil, ne peut agir de façon si douce : l'*anéthol* qu'il contient peut être toxique pour le système nerveux s'il est pris à haute dose [1].

En revanche, le fenouil contient très peu de cette substance et peut être donné à un nouveau-né ou à une femme enceinte ou allaitante, chez qui il stimule d'ailleurs la lactation.

## Une tisane applaudie par la science !

Maintenant, passons aux travaux pratiques.

Pour préparer une tisane carminative, bien mélanger les sept graines à parts égales.

Infuser une cuillerée à soupe de graines, seules ou mélangées, par bol d'eau froide. On fait chauffer jusqu'au frémissement, puis on coupera le feu et on infusera durant 10 à 15 minutes.

Pour le nourrisson on emploiera le fenouil seul contre les colites en donnant l'infusion à la petite cuillère ou à l'aide d'un compte-gouttes. Voici d'ailleurs l'exemple d'un usage qui met tout le monde d'accord : utilisé depuis la nuit des temps, il est aujourd'hui validé par les toutes dernières études scientifiques [2].

Sainte Hildegarde n'utilisait pas le mot « carminatif » mais je crois qu'elle avait pourtant tout compris. Au fenouil !, comme à bien d'autres choses, nous aurons certainement l'occasion d'y revenir...

Santé ! Gabriel Combris