

CANNELLE DE CEYLAN

Cinnamomum Zeylanicum - Cinnamomum verum

Noms communs : Casse odorante, Cannelle de Cayenne

Le Cannelier, arbre de la famille des Lauracées (*Avocatier, Camphrier, Laurier, Sassafras*), originaire d'Orient (Sri Lanka), fut ramené d'Égypte par les Templiers, après une expédition faite par le Maître du Temple Philippe de Milly, en 1171¹. Ils l'acclimatèrent pour la première fois en France dans leur Commanderie d'Île de France.

La famille des Canneliers est nombreuse.



Variété principale et la meilleure -la plus réputée-, la Cannelle de Ceylan provient du Cannelier de... Ceylan (Sri-Lanka), où il croît dans des espaces considérables, mais aussi à Madagascar, Java, Inde orientale, Antilles ; on en trouve également en Chine, à Cayenne, aux Seychelles... Le Cannelier de Ceylan est un petit arbre toujours vert dont le tronc droit (peut atteindre 8-10 m) est couvert d'une écorce grisâtre en dehors, rougeâtre en dedans. Les feuilles, alternes, ou irrégulièrement opposées, courtement pétiolées, sont entières et coriaces. Les fleurs, blanc jaunâtre et petites, forment des panicules axillaires. Le fruit, à pulpe verdâtre, est ovoïde. Le Cannelier se reproduit par graines.

La Cannelle est l'écorce intérieure du Cannelier de Ceylan (*Cinnamomum verum*), amincie, se cassant facilement, des nouvelles pousses qu'on exploite tous les 2 ans (2 récoltes par an) : on coupe les rameaux de plus de 3 ans, on les fend longitudinalement pour séparer l'écorce -la Cannelle- du bois. Ces fragments d'écorce, s'enroulant sur eux-mêmes en séchant au soleil, sont ensuite emboîtés pour constituer les petits cylindres brun fauve du commerce.

Principaux constituants de la plante : de l'amidon, des sucres, des mucilages, des **coumarines**, une **huile essentielle**. La poudre de Cannelle est une des meilleures sources de **tanins** concentrés.

La première synthèse d'arôme artificiel de Cannelle a été réalisée en 1856 par Luigi Chiozza².



Bâtons et poudre de Cannelle



Récolte de Cannelle aux Seychelles (archipel de 115 îles-îlots, situé dans l'Océan Indien et rattaché au continent africain)

La Cannelle est principalement utilisée **en cuisine comme condiment** et substance aromatique, en association avec la Pomme, dans la préparation de chocolats et de liqueurs, mais aussi dans la **cuisine indienne et orientale**. Elle est aussi utilisée par **l'industrie pharmaceutique**.

- La Cannelle est censée stimuler la digestion et la respiration, être antiseptique (active contre le bacille de la typhoïde), antispasmodique, vermifuge.
- Elle est parfois indiquée dans l'atonie et les spasmes gastro-intestinaux, l'asthénie grippale (Jean Valnet)
- Deux études récentes ont mis en évidence qu'elle pourrait avoir des vertus anti-hypertension et pourrait ralentir la vidange gastrique.

La consommation de doses importantes de Cannelle ou d'extraits de Cannelle peut se révéler toxique. En effet, la cannelle contient de la **coumarine**, une substance susceptible, chez les personnes sensibles, de causer **des dommages au foie et une inflammation**. Les quantités de coumarine sont toutefois faibles dans la Cannelle du Sri Lanka, contrairement à la Casse (ou cannelle de Chine) qui en contient beaucoup plus.

¹ Cependant l'arrivée du Cannelier et de la Cannelle en France n'aurait eu lieu qu'en 1220 : à l'heure actuelle, les historiens sont encore divisés à ce sujet...

² John Emsley, *Guide des produits chimiques à l'usage du particulier*, Paris, Odile Jacob, juin 1996 (ISBN 2-7381-0384-7)

Usages

L'écorce est employée comme encens et parfum... et toujours comme épice !

Ceux qui en possédaient l'utilisaient également dans...

l'hypocras -boisson tonique- par exemple :

- vin de Madère (720 g) sucré (900 g) + eau-de-vie (360 g) dans lesquels on fait macérer quelques jours : Amandes douces (125 g), Cannelle (45 g), Gingembre, clous de Girofle... puis musc, ambre gris (aa 0,09 g)

Les bâtons s'utilisent plus particulièrement dans vin chaud, punch ou sangria, soupes, ragoûts, plats de riz, salade de fruits, compote de Pomme, pâtisseries, entremets :

- 1 bâton plongé dans le lait bouillant aromatisera délicatement tous desserts à base de lait, chocolat chaud...

Recette pour gourmands (transmise par Henri Leclerc) :

- tranches de pain de mie grillées, beurrées et saupoudrées de Cannelle lorsqu'elles sont encore chaudes...

**La finesse de l'écorce est considérée comme un indice de qualité
les rouleaux le plus minces auraient un arôme plus fin.**

De nombreuses préparations pharmaceutiques en contenaient.

On portait sur soi des petites boîtes d'aromates -dont la Cannelle- pour se préserver des maladies contagieuses.

"Vieille médecine" pratiquement infaillible contre états **grippaux et premières attaques du froid**, pour l'ensemble acceptée sans déplaisir... (le plus tôt sera le mieux...) **un grog** avec :

- ½ citron pressé, 1 c. à s. de miel, 1 grand verre d'eau chaude dans laquelle on aura fait bouillir 2-3 mn 1 fragment de Cannelle et 1 clou de Girofle (infuser 20 mn)

Or, pour Chamberland (1887)...

3 essences auront "à la fois le plus grand pouvoir antiseptique,
soit qu'elles agissent par leurs vapeurs, soit qu'elles agissent en solution,
ce sont celles de **Cannelle de Ceylan, de Cannelle de Chine, d'Origan"**

**Ces essences font partie des "huiles chaudes" et même brûlantes
qu'il faut toujours diluer dans l'huile vierge sous peine de brûlures parfois cruelles**

LES HUILES ESSENTIELLES

Origine : Océan indien (Madagascar, Comores, Seychelles, sud Inde, Ceylan-Sri Lanka)

De saveur sucrée, rougeâtres, elles sont obtenues par distillation (vapeur d'eau) **des feuilles et de l'écorce.**

Généralités

Intérêt ++

Synergie avec **Girofle**

Usage interne ++

- 4-6 gouttes / jour, **toujours diluées** dans l'huile vierge, suffisent en général

- Diluée dans du miel ou en gélules... **limiter dans le temps**

Usage externe

Prudence en usage cutané, jamais seule

Frictions, massages : NON, dermocaustique, entraîne brûlures

... mais peut être un traitement d'appoint contre les piqûres de guêpe

- **Inhalations**

- **Bain** : 3-5 % maxi. avec **Citron ou Orange**

- **Diffusion +**

Particularités

Les feuilles

Composants principaux : 70 % eugénol (phénols)³, β-caryophyllène (sesquiterpènes)...

Propriétés particulières

- Puissamment, largement **antiseptique, bactéricide, purificatrice, assainissante** -comme **Cajeput** (voir)

Indications

- **Infections** (large spectre), affections fébriles...

- Stomatite, gastrite, entérocolite – Fatigue légère...

Usage interne

Ne pas donner aux bébés

Toujours diluée...

³ Molécule, qui extraite de l'HE, est utilisée dans le procédé d'hémisynthèse de la vanilline –voir Fiche **Vanille**

L'écorce

Préparée en martelant rudement l'écorce, en la laissant macérer dans l'eau de mer, puis en distillant le tout. Elle est d'une couleur jaune or, avec l'odeur particulière de la Cannelle et d'un goût aromatique très puissant.

Composants principaux

α -pinène (monoterpènes), **acétate de bornyle** (esters), **aldéhyde cinnamique** (= cinnamaldéhyde, 65-90 %), **eugénol** (phénols, 4-12 %), cinéol, benzaldéhyde, cuminaldéhyde, phellandène, coumarines, camphre...

Propriétés particulières

- **Antiseptique** +++++, anti-infectieuse, antibactérienne ; **antiparasitaire** (usage externe)
- **Stimulante** (respiratoire, circulatoire, cardiaque, aromatique), excitante
- **antispasmodique** et **tonique** général (système sympathique en particulier), digestive
- Action sur le psychique, euphorisante : considérée comme **aphrodisiaque vrai**...

Indications

- **Infections** +++++ large spectre : bactéries, virus, champignons
- Gynécologie : **cystite bactérienne** +++
- Usage respiratoire : **fièvres tropicales** +++, **grippe**, bronchite, toux...
- **Asthénie** (grippale...), **fatigue**, **convalescence**, **impuissance**, somnolence...
- **Atonie gastrique**, **spasmes digestifs**, **alternance diarrhée / constipation**, perte d'appétit...
- Douleurs arthritiques ou rhumatismales...
- **Gale**, **péculose**... (usage externe)

Usage interne

Toujours diluée...

Pas chez les enfants de moins de 5 ans, femme enceinte ou allaitant

Cette plante est toxique en cas de surconsommation

Contre la grippe

- 5 gouttes dans du miel toutes les 2 heures

Usage externe

Jamais seule...

Attention à la peau, aux muqueuses - **Attention aux enfants**

Manifestations allergiques : urticaire, œdème de la face et des lèvres

- **Affections des voies respiratoires** : peut s'utiliser associée à d'autres essences, de toute façon **jamais seule**

Association : voir selon usage

Cannelle de Chine (*Cinnamomum aromaticum* - *Cinnamomum cassia* Nees ex Blume) – Casse⁴

Une espèce d'arbre de la famille des *Lauraceae* (Lauracées), originaire d'Annam et de Chine méridionale, aussi nommée **Cannelier-Casse**, **Cassia**, Cannelle de Cochinchine, fausse-Cannelle...



Cinnamomum aromaticum
(Köhler - Medizinal-Pflanzen)

Comme le Cannelier de Ceylan, cet arbre possède une écorce aromatique, qui *brute* est gris tacheté à cassures nettes, riche en huile essentielle. **Cette épice** est aussi vendue sous le nom de **Casse** et est utilisée **en cuisine** comme condiment.

Moins estimée, la poudre de la Cannelle de Chine est plus rouge que celle de la variété précédente, *Cinnamomum verum*.

L'HUILE ESSENTIELLE (écorce)

Plus piquante, de forte odeur poivrée - totalement différente de celle de la Cannelle de Ceylan - *également utilisée en aromathérapie et en parfumerie, moins coûteuse, elle serait très répandue sur le marché américain.*

Propriétés

- **digestive**, **antispasmodique**,
- **une action tonique** (respiratoire, cardiaque et sexuelle),
- **antiseptique** intestinal (interne et externe)...

Indications

- gastrite, indigestion - spasmes digestifs - fatigues, impuissance
- externe **en frictions** : **furoncles**, **abcès**, **piqûres d'insectes**...
- **Bains** : action tonique et **stimulante favorisant la circulation**, soulage les **crampes musculaires**.
- **Cosmétique**, **massages ou frictions** : **raffermir** buste et seins.

Mêmes posologie et réserves par voies interne / externe

⁴ Voir Fiches aromatiques épices 1. - Source : Wikipédia <http://fr.wikipedia.org/>...

* Un peu d'histoire

Le Cannelier est connu depuis la plus haute Antiquité : c'est sans doute lui que la Bible nomme *Cinname* dans le Cantique des Cantiques et que la reine de Saba fit connaître au roi Salomon.

La Cannelle était utilisée par les anciens Égyptiens dans le processus de l'embaumement.

Néron brûla de la Cannelle et de l'Encens devant le corps de Poppée, son épouse, qu'il venait de tuer d'un coup de pied. Hérodote et d'autres auteurs classiques y font référence.

Plus tard, les Croisés rapportent la Cannelle du Levant qui parfume leur boisson favorite, le fameux hypocras, et bien d'autres boissons médiévales.

Ainsi, la Cannelle, l'une des plus vieilles épices du monde, retrouvée dans de nombreuses préparations du Moyen-âge à nos jours et l'une des premières à faire l'objet de commerce, était, encore aux siècles passés, une denrée rare et précieuse.

Pourtant, de nos jours, la France est le pays occidental qui aimerait le moins la Cannelle...

* Charles Chamberland

Biologiste et physicien français, né le 12 mars 1851 à Chilly-le-Vignoble (Jura, France) et décédé le 2 mai 1908 à Paris (à l'âge de 57 ans)



Il est principalement connu pour ses travaux de stérilisation rendue nécessaire avec le développement de la microbiologie.

Il travailla avec Louis Pasteur sur les problèmes de désinfection et de stérilisation des milieux de culture.

En 1879, il soutient sa thèse de doctorat ès sciences physiques « *Recherches sur l'origine et le développement des organismes microscopiques* ».

Cette étude sera le point de départ de travaux sur la stérilisation des milieux de cultures, qui l'amènera à concevoir une étuve à désinfection qui porte son nom : **l'autoclave Chamberland**.

En 1884, il met au point un filtre, conçu à partir d'une bougie de porcelaine poreuse de son invention, permettant de filtrer les liquides et d'éliminer, en les retenant, les micro-organismes (microbes), par exemple ceux présents dans l'eau de boisson. L'instrument reçoit le nom de **filtre Chamberland**.

Ce filtre permettra de lutter contre une épidémie de fièvre typhoïde présente à Paris à cette époque et d'être utilisé comme un nouvel instrument de recherches, qui permettra la découverte des toxines diphtériques et tétaniques.

* Liens externes. Références...

- Catalogue of Life : *Cinnamomum aromaticum* Nees ([www.catalogueoflife.org/...](http://www.catalogueoflife.org/)) (en)
- ITIS : *Cinnamomum aromaticum* Nees ([www.cbif.gc.ca/...](http://www.cbif.gc.ca/)) (fr) (+ version anglaise)
- NCBI : *Cinnamomum aromaticum* ([www.ncbi.nlm.nih.gov/Taxonomy/Browser/...](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/Taxonomy/Browser/)) (en)
- GRIN www.ars-grin.gov/ : espèce *Cinnamomum aromaticum* Nees (www.arsgrin.gov/~sbmljw/cgi-bin/taxon.pl?70182) (en)