

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



FENOUIL

Foeniculum vulgare Mill.

Herb Art

PLANTE MÉDICINALE



FENOUIL
Foeniculum vulgare Mill.

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Recherche et rédaction : Johanne Fontaine

Révision de contenu : Natacha Imbeault

Relecture d'épreuves : Lily Monier

Mise en page : Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

Fenouil
© 2010 L'Herbothèque

L'Herbothèque inc.
Lantier
(Québec) Canada
(819) 326-4516
herbo@herbotheque.com
www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-203-2

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



TABLE DES MATIÈRES

A. INTRODUCTION.....	7
B. IDENTIFICATION BOTANIQUE	8
FAMILLE.....	8
NOMS	8
ÉTYMOLOGIE.....	8
ORIGINE DE LA PLANTE	8
C. HISTORIQUE, FOLKLORE ET LÉGENDES	9
LÉGENDE	10
D. DESCRIPTION BOTANIQUE	11
TYPE	11
ASPECT, HAUTEUR, VOLUME	11
RACINE	11
TIGE	11
FEUILLE.....	11
FLEUR.....	11
FRUIT	11
GRAINE.....	11
ODEUR	12
GOÛT	12
E. PLANTES SEMBLABLES	13
F. PARTIES UTILISÉES.....	14
G. COMPOSITION	15
H. HABITAT NATUREL ET CULTURE	16
BESOINS.....	16
SEMIS.....	16
TRANSPLANTATION.....	16
PROPAGATION	16
COMPAGNONNAGE.....	16
CULTURE COMMERCIALE	17
I. RÉCOLTE.....	18
LES FEUILLES	18
LES GRAINES.....	18
LES RACINES.....	18

J. TRANSFORMATION.....	19
TISANE.....	19
CONCENTRÉ LIQUIDE.....	19
SÉCHAGE.....	19
MACÉRATION DANS L'HUILE	19
K. UTILISATIONS CULINAIRES	20
RECETTES	20
Émincé de fenouil avec avocats et pamplemousse.....	20
Fromage de chèvre à l'huile d'olive	20
Curry pour fruits de mer	21
Granola de fenouil et pacanes.....	21
Bonbons de fenouil	22
L. UTILISATIONS COSMÉTIQUES	23
Gel pour les yeux.....	23
Dentifrice au fenouil	23
M. AUTRES UTILISATIONS.....	24
ORNEMENTALE.....	24
DOMESTIQUE	24
N. UTILISATIONS MÉDICINALES	25
PROPRIÉTÉS.....	25
Propriétés prédominantes	25
PRÉCAUTIONS.....	25
POSOLOGIE	26
MÉTABOLISME.....	26
SYSTÈME TÉGUMENTAIRE.....	26
SYSTÈME MUSCULAIRE ET OSSEUX.....	26
SYSTÈME NERVEUX	26
ORGANES DES SENS	27
Compresse pour inflammation oculaire	27
SYSTÈME GLANDULAIRE	27
SYSTÈME CIRCULATOIRE.....	27
SYSTÈME RESPIRATOIRE.....	27
SYSTÈME DIGESTIF.....	27
SYSTÈME URINAIRE	28
SYSTÈME REPRODUCTEUR.....	28
Vin de fenouil	28

PÉRINATALITÉ.....	28
O. ÉLIXIR DE FLEUR.....	29
P. ASPECTS SUBTILS.....	30
Q. RECHERCHES.....	31
R. INTERACTIONS	32
S. ANNEXE	33
TABLES DE CONVERSION	33
T. BIBLIOGRAPHIE	35
SITES INTERNET	36



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle