

FENOUIL, HUI XIANG par Jean Pelissier

Le Fenouil commun, Hui Xiang 茴香 en chinois est le cultivar d'une variété de fenouil qui est une plante vivace biannuelle, *Foeniculum Vulgare*.

Il fait partie de la famille des apiacées, encore appelée ombellifères.



En cuisine le fenouil est surtout utilisé pour le renflement bulbeux et charnu de ses feuilles imbriquées les unes dans les autres.

Connu pour son arrière-goût anisé, le fenouil est incontournable dans la cuisine méditerranéenne. C'est une plante très répandue et largement utilisée comme épice et aromate dans de très nombreux plats.

C'est donc un légume dont toutes les parties que ce soit la racine, les feuilles ou les graines sont comestibles. **Nous allons surtout étudier ici les puissantes vertus des graines.**

En MTC, c'est un grand produit des compendiums de pharmacopée traditionnelle chinoise.

Il convient de ne pas confondre fenouil et aneth. Les deux plantes font partie de la même famille et se ressemblent extérieurement. L'aneth, toutefois, ne possède pas de base renflée comestible comme le fenouil.

C'est une plante connue depuis la plus haute antiquité par les Chinois et les hindous.

Au moyen-âge elle était considérée comme une plante magique. On l'associe souvent à la magie blanche, mais également elle était présentée comme une plante hautement aphrodisiaque.

Chez les Grecs, on disait qu'elle redonnait « la claire vision ». Chez les Romains, c'était la plante sacrée de Bacchus. Certains plants ayant la forme de phallus, selon la théorie des signatures elle fut l'emblème des bacchantes. La médecine chinoise dit que Hui Xiang « réchauffe les Reins » : c'est tout un programme !

Hippocrate et Dioscoride le prescrivaient aux femmes pour favoriser la lactation, mais aussi aux personnes susceptibles de perdre la vue.

Dans l'antiquité romaine, le fenouil symbolisait la victoire. En effet, lorsque les gladiateurs remportaient un combat, ils recevaient une couronne de fenouil.

Dans la symbolique, le fenouil redonne la vie et permet la vision profonde. Elle est à l'opposée dans la dualité Yin-Yang d'une autre plante de la même famille, presque jumelle et qui donne la mort, la ciguë.

Quelques citations à son sujet :

C'est Guèze de Balzac qui disait : « *Tu n'es guère moins sobre que moi... qui me nourrirais volontiers de fenouil et de cure-dents* ».

Au 13^e, dans le roman de la Rose : « Lors m'en alai tout droit à destre Par une petite sente Plaine de fenouil et de mente ».

Que dit la médecine chinoise ?

Nous étudierons ici surtout les vertus médicinales de la graine de fenouil qui est quasiment identique au bulbe, mais plus prononcées.

Hui Xiang est de nature **Tiède** et de saveur **Piquante**.

La nature tiède réchauffe un organisme en état de froid interne et la saveur piquante fait circuler, et disperse les perversités.

Les méridiens et organes destinataires sont ceux :

- des Reins,
- de la Vessie et de l'Estomac,
- du Poumon



*En MTC il est dit que les graines de fenouil « réchauffent les Reins », dispersent le Froid, équilibre l'Estomac et harmonisent le Qi, l'énergie.

*Il est dit aussi qu'elles « tonifient le Feu de Ming men ». C'est ce que j'appelle dans mes écrits la petite flamme de la lampe à huile. Quand ce Feu est consolidé, le logiciel Rate-pancréas qui est le chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire peut assurer la fonction de transformation de l'eau en liquides organiques et tirer la quintessence du bol alimentaire pour produire le Sang et l'Énergie.

*En pharmacopée chinoise, ses principales indications sont :

- *les hernies de type Froid,*
- *un état de Froid et de douleur dans l'hypogastre,*
- *les gastralgies,*
- *les vomissements,*
- *les lombalgies par vide de Rein.*
- *Les polyuries nocturnes avec soif, œdème des pieds, incontinences urinaires,*
- *épuisement du Yang lié à des maladies du Froid,*
- *diarrhées cholériques, c'est-à-dire aqueuses, profuses avec douleurs abdominales.*

*Dans le Tang ben Cao il est dit qu'en cataplasme, il est indiqué pour les morsures de serpent et autres piqûres vénéreuses.

Que disent les recherches modernes ?

*Le fenouil est riche en :

- Minéraux et oligo-éléments : fer, phosphore, calcium, potassium, magnésium, manganèse, zinc.
- Vitamines : C, E, B9 (acide folique), K.
- Antioxydants
- Sa richesse en potassium fait du fenouil un diurétique naturel. En empêchant la rétention d'eau, il aide à lutter contre la cellulite et les jambes gonflées, mais aussi contre les calculs rénaux.

*Les graines contiennent des phytoestrogènes, des flavonoïdes et des phytonutriments, ce qui contribue au maintien du bon équilibre hormonal de la femme. Elles peuvent ainsi profiter des bienfaits du fenouil lors de la ménopause. En effet, il aide à en diminuer les symptômes, notamment en réduisant les bouffées de chaleur.

*Le fenouil est bon pour la santé hormonale de la femme. Il agit en prévention du cancer du sein (grâce aux phytoestrogènes) et de l'ostéoporose post ménopausique (c'est ce que dit la MTC avec d'autres mots quand elle dit qu'elle tonifie l'énergie des Reins)

*Le fenouil est reconnu comme un allié pour traiter les troubles digestifs et l'inflammation des voies respiratoires. Traditionnellement, on lui confère un rôle dans le traitement des flatulences, des douleurs menstruelles ou encore pour stimuler la lactation.

*C'est un antispasmodique : contre les spasmes et les douleurs de l'estomac et du côlon.

*Son usage reconnu permet de traiter les troubles digestifs, comme la dyspepsie, les flatulences, le manque d'appétit, l'aérophagie et de stimuler les muscles du côlon. Diurétique, il augmente l'excrétion urinaire.

*Il traite l'inflammation des voies respiratoires : expectorant des glaires pulmonaires, antitussif, lutte contre la toux et le rhume.

*il lutte contre les parasites du corps.

*La racine a un fort effet diurétique, très utile en cas de rétention urinaire ou d'oligurie accompagnant une grippe.

Quelques autres considérations

*Pour la mère qui allaite, l'infusion au fenouil est réputée aider les nouveau-nés ayant des maux de ventre.

*Traditionnellement, le miel de fenouil était recommandé pour traiter les infections des voies respiratoires chez les enfants. À l'origine, ce miel était tiré de ruches disposées dans des champs de fenouil. De nos jours, la préparation est habituellement composée de miel ordinaire auquel on ajoute de l'huile essentielle de graines de fenouil.

*Une infusion de fenouil, de camomille, de verveine, de réglisse et de mélisse est efficace pour soulager les coliques infantiles.

*Dans les « remèdes de grand-mère », citons :

- Pour avoir une bonne haleine : prenez dans un petit sachet des graines de fenouil à mâcher pendant la journée aux moments opportuns.
- Pour soigner les sinus : faire une inhalation des vapeurs d'eau chaude et des graines de fenouil (4-5 cuillères pour 1 litre).
- Contre les règles douloureuses : boire de la tisane de fenouil, commencer 3 jours avant les règles.
- Contre les maux d'estomac : boire de la tisane de fenouil ou mâcher des graines de fenouil (1 cuillère à café dans une journée).
- Dioscoride appliquait sur une morsure de chien des graines de fenouil broyées mélangées à du miel.

Mode d'utilisation.

*En usage interne, la posologie moyenne journalière en décoction et de 3.5 à 11gr. (attention au surdosage).

*On peut trouver les graines sous forme de poudre ou de pilule.

*En usage externe, on peut faire des applications locales de poudre ou des cataplasmes de graines grillées.

*À travers les âges et dans presque toutes les cultures, les humains ont su mettre à profit la saveur et les propriétés apéritives, digestives et carminatives des graines de fenouil. On les utilise dans la préparation de boissons, de desserts et de friandises de toutes sortes. Les graines sont depuis toujours un assaisonnement de choix pour le poisson. On consomme également le feuillage et la partie renflée de la tige (appelée à tort « bulbe »).

*En cas de troubles digestifs ou d'inflammation des voies respiratoires faire une infusion de 1 à 3gr de graines séchées et broyées dans 150ml d'eau bouillante durant 5-10 minutes.

Contre-indications

*Le fenouil, consommé à haute dose, peut entraîner des convulsions et une grande fatigue.

La consommation ne doit jamais dépasser 7gr par jour.

*Il est dit en MTC que les graines de fenouil doivent être employées avec prudence en cas de « Feu dans l'Estomac et des Reins » avec érections fréquentes, ou en cas de vomissements de type chaleur.

*Les femmes ayant souffert d'un cancer du sein, des ovaires ou de l'utérus ne doivent pas consommer de fenouil en grande quantité, en raison de ses propriétés oestrogéniques.

*Attention à l'huile essentielle de graine de fenouil, surtout si elle est prise en trop grande quantité. Elle est interdite chez la femme enceinte.

Conclusion

Dans le cours sur la diététique du juste milieu, j'ai longuement développé le concept de « l'assiette unique ». Cette assiette doit contenir 50% de céréales ou tubercules (cuite nature et sans l'adjonction d'aucun ingrédient, comme le bol de riz des Chinois) pour donner de l'énergie à l'organisme grâce aux « sucres lents », 30% de légumes pour digérer les céréales et 20% de protéines (d'origine animale ou végétale) pour « nourrir les chairs et les muscles ».

Cette deuxième partie de l'assiette peut être « assaisonnée » d'aromates ou d'autres exhausteurs de goût comme une pincée de sel.

Si vous êtes en manque d'idée, n'hésitez pas de temps en temps à rajouter sur vos préparations culinaires une cuillère à café de graines de fenouil. C'est excellent pour la santé !

Et si vous décidez de les prendre sous forme de tisane pour un problème particulier, n'oubliez pas la règle des « neuf jours » : neuf jours d'affilé avec une pause d'une semaine. Vous éviterez ainsi toute accoutumance et potentialiserez les effets.

L'autre catalyseur d'effet et la pleine conscience au moment de la prise. Tout cela est développé dans mes stages, surtout sur la diététique.

Une pincée de tradition pour finir :

« Dans le folklore marseillais, le 29 septembre de chaque année, jour de la Saint-Michel, il faut ramasser le fenouil parce qu'il commence juste à sécher. Certains disent qu'en le cueillant à cette date, ils peuvent le conserver toute l'année sans qu'il perde son parfum ».

Charles Meaux de Saint-Marc :

*La graine de fenouil dans le vin détrempée,
Ranime, excite une âme à l'amour occupée,
Du vieillard rajeuni, sait réveiller l'ardeur,
Du foie et du poumon dissipe la douleur ;
De la semence encore le salutaire usage,
Bannit de l'intestin le vent qui faisait rage.*

Enfin, le poème le plus court du monde composé par François le Lionnais qui a réfléchi sur les limites de l'écriture poétique. Il ne possède donc qu'un seul mot.

Fenouil.

« Fenouil », poème composé d'un seul mot, 1957.