

ABSINTHE

Artemisia absinthium - Astéracées

Noms communs : grande absinthe, aluine, herbe sainte, herbe aux vers, armoise amère...

Description de la plante

- ▶ Grande plante vivace aromatique, d'aspect argenté. Possède une croissance rapide et atteint facilement 1 m de hauteur.
- ▶ Étymologie : plante consacrée par les Grecs à Artémis, déesse de la fécondité (mais aussi des morts violentes). *Absinthium*, du grec *apsinhion* « privé de douceur » (très amer/imbuvable).
- ▶ Le genre *Artemisia* comprend plus de 300 espèces, toutes aromatiques : ex. *Artemisia pontica*, petite absinthe ou absinthe romaine - *Artemisia vulgaris*, armoise commune également médicinale - *Artemisia abrotanum* ou aurone, moins utilisée - *Artemisia annua*, utilisée depuis longtemps dans la médecine traditionnelle chinoise et à l'origine de médicaments antipaludéens...
- ▶ Tiges vert glauque érigées, duveteuses, droites et cannelées, ramifiées vers le haut et très feuillées ; feuilles alternes, vert gris et soyeuses, blanchâtres par dessous et pour la plupart très découpées.

Fleur

Grappes unilatérales de petits capitules globuleux penchés de 3 mm de diamètre, composés de très petites fleurs. Involucre très velu. Fleurs tubuleuses jaunes passant relativement imperçues au vu de la couleur générale de la plante. Floraison estivale (juillet-septembre).

Fruit

Le fruit est un très petit akène lisse muni d'un petit pappus (aigrette de poils).

Terroir

- ▶ Présente en Eurasie ainsi qu'en Afrique du Nord et en Amérique du Nord. En France : dans le Midi, dans les Pyrénées et sur le littoral Ouest.
 - ▶ Elle pousse spontanément en moyenne montagne, le long des routes et chemins ensoleillés, sur les coteaux rocheux et dans les lieux incultes, arides et pierreux, dans les friches.
- Remarque :* elle exerce un effet inhibiteur sur la croissance des plantes environnantes.



Histoire

- ▶ Connue des civilisations anciennes, des tablettes assyriennes indiquent l'usage de l'absinthe pour ses propriétés digestives. En Grèce, elle était recommandée comme stomachique, vermifuge (Dioscoride) et entrainait dans la composition de boissons populaires de bonne santé. Les druides gaulois utilisaient également l'absinthe contre les vers, mais aussi en cas de rhumatismes et de troubles de la menstruation féminine. Ses vertus abortives furent également reconnues à la même période.
- ▶ Elle fait partie des plantes médicinales du Capitulaire de Villis et fut ainsi cultivée dans toute l'Europe, particulièrement en Franche-Comté pour ce qui est de la France.
- ▶ C'est en Suisse que sera inventée au 19^e siècle la liqueur d'absinthe, ou « fée verte » si prisée de Van Gogh, Verlaine, Rimbaud et bien d'autres... Elle fut l'apéritif le plus consommé de 1830 à 1915, avant d'être prohibée puis supplantée par le pastis.

HERBORISTERIE

Aspect de la plante sèche

Fragments de feuilles vert argenté, doux au toucher et laissant une amertume marquée sur les doigts.

Saveur

Amère très prononcée et persistante.

Odeur

Très caractéristique et très forte.

PHYTOTHÉRAPIE

Parties utilisées et récolte

La plante entière est récoltée tout l'été.

Principes actifs majeurs

- Huile essentielle (0,3-3 %) : terpènes, 1,8-cinéole, camphre, linalol, azulène et surtout bêta-thuyone (cétone bicyclique monoterpénique)...
- Acides et alcools sesquiterpéniques (eudesmane).
- Lactones sesquiterpéniques : absinthine (0,2 à 0,28 %), artanolide, psylostachyne...
- Flavonoïdes, coumarines.
- Polysaccharides (arabinogalactane).

Propriétés principales et usages

- Tonique et aromatisant amer, stimule les sécrétions gastriques et l'appétit, carminative et cholérétique, antispasmodique intestinal et biliaire : inappétence, digestions difficiles, ballonnements et flatulences...
- Améliore les symptômes de la maladie de Crohn, à la dose de 3 fois 500 mg de poudre.
- Chez l'animal : hépatoprotecteur et neuroprotecteur (pourtant, neurotoxicité de l'HE).
- Fébrifuge : fièvres intermittentes.
- Emménagogue : retard, insuffisance ou douleurs de règles.
- Vermifuge, insectifuge, parasiticide : ascaris, oxyures (de moyenne efficacité), ténia, malaria (paludisme)...
- Tonique : redonne des forces et de la vitalité après une longue maladie (antidépresseur).
- En externe : aide à la cicatrisation des plaies, antiseptique. Collyre pour les yeux.

Modes d'utilisation et posologies

- Infusion, décoction, teinture mère/extrait hydro-alcoolique, poudre...
- Tisane : 5 g par tasse pour stimuler digestion, 2-3 fois par jour, ½ heure avant le repas.
- Poudre vermifuge : 2 à 3 g de poudre de feuille d'absinthe maximum, 2 g de poudre de réglisse, 0,50 g d'anis vert, à prendre 1 fois le matin pendant 5 jours.
- Extrait hydroalcoolique : 10 à 30 gouttes/100 ml d'eau, 2 à

3 fois par jour, 3 minutes avant le repas (comme tonique) ; 20 à 60 gouttes 3 fois par jour dans 50 ml d'eau (pour la bile).

- En externe : compresse de décoction sur une plaie ou une piqûre d'insecte.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- L'usage de l'absinthe chez les personnes de moins de 18 ans est déconseillé (idem femmes enceintes/allaitantes : abortif). Recommandation de limiter la période de prises à 2 semaines.
- Neurotoxicité de la thuyone : vomissements, crampes, rétention urinaire, vertiges, troubles rénaux, convulsions épileptiformes, hallucinations...

Remarque : on pense aujourd'hui que la toxicité redoutable de la liqueur n'était pas due à sa teneur en thuyone mais à sa fabrication et à son adulation : utilisation des « têtes de distillat » au fort pourcentage en alcool méthylique (alcool de bois) neurotoxique, coloration artificielle avec des sels de cuivre (toxiques), adulation par des huiles essentielles neurotoxiques.

AROMATHÉRAPIE

La vente d'HE d'*Artemisia absinthium* (et *pontica*) est réglementée. Contiennent une quantité importante et variable de thuyone (en fonction de l'origine géographique) : jusqu'à 50 % !

HOMÉOPATHIE

Artemisia absinthium (fleur)

Hystérie, épilepsie, tremblements, vomissements persistant, pré-délirium et délirium tremens.

AUTRES UTILISATIONS

- Liquoristerie : était l'aromate principal du vermouth italien. La majorité des pays ont levé l'interdiction de fabrication et de vente de la liqueur d'absinthe (2011 pour la France), en maintenant souvent une réglementation sur la teneur en thuyone.
- Au jardin : extrait fermenté aux propriétés insectifuges (repousse les femelles pondueuses de piéride du chou et de carpocapse) et fongicides (notamment sur la rouille du groseillier).

LÉGISLATION

Pharmacopée française Liste A (feuille, sommet fleurie) : grande et petite absinthes.

QUINQUINA

Cinchona officinalis - Rubiacées

Noms communs : quinquina rouge, écorce rouge (du Pérou), kina, poudre de la comtesse, poudre des jésuites, bois aux fièvres...



Description de la plante

- ▶ Arbuste pouvant atteindre 6 m de hauteur, aux jeunes branches densément pubescentes et à feuillage persistant.
- ▶ Étymologie : du terme quechua *kinakina* qui désigne en fait un autre arbre, *Myroxylon peruiferum* (erreur d'interprétation de la part d'un médecin génois du 17^e siècle).
- ▶ Le terme quinquina peut aussi bien désigner l'arbre de l'espèce *Cinchona officinalis* que le genre *Cinchona* et donc servir de terme générique pour n'importe quelle espèce du genre (23 espèces).
- ▶ 3 espèces sont utilisées : l'arbre à quinine ou quinquina gris *Cinchona officinalis* = *China loxa* pour les homéopathes, le quinquina rouge *Cinchona succirubra* = *China rubra* pour les homéopathes, le quinquina jaune *Cinchona calisaya*.

Feuille

Arbres à feuilles opposées, pétiolées, pourvues à la base de 2 petites stipules caduques. Le limbe est entier, elliptique ou ovale, à nervation pennée.

Fleur

Les fleurs sont en grappes de cymes terminales, elles sont régulières, blanches ou rosées, à 5 lobes, d'odeur agréable.

Fruit

Capsule ellipsoïdale ou presque cylindrique. Graines nombreuses, petites et aplaties, à aile marginale membraneuse et denticulée.

Terroir

- ▶ Originaire d'une vaste zone d'environ 3 000 km de la Cordillère des Andes, arbres d'altitude (1 500 à 3 000 m) où la température est voisine de 15 °C, avec de faibles variations, une atmosphère humide et des précipitations abondantes.
- ▶ Certaines espèces de quinquina sont menacées de disparition au Pérou (habitat fragile et surexploitation). Cultures intensives en Inde, à Java, au Viet Nam, en Afrique.

Histoire

- ▶ Les *Cinchona* ont été découverts en 1739 par C.M. La Condamine et J. de Jussieu dans la province de Loxa (Pérou). Ils tirent vraisemblablement leur nom botanique de la comtesse de Cinchon, épouse d'un vice-roi du Pérou, qui aurait été guérie d'une fièvre, grâce à l'une de ces plantes, en 1635. Le nom de quinquina viendrait de *kina-kina*, qui signifie « écorce des écorces » en péruvien.
- ▶ La quinine a été isolée pour la première fois en 1820 par Pelletier et Caventou, et c'est à partir du quinquina (*China*) que Hahnemann a décrit les principes de l'homéopathie.
- ▶ Les apéritifs à base de quinquina (boissons plaisir fortifiantes) avaient une grande renommée au début du 20^e siècle mais ils sont peu à peu tombés dans l'oubli.

HERBORISTERIE

Aspect de la plante sèche

Suivant qu'il s'agit d'écorces du tronc ou des branches : morceaux plats, légèrement cintrés ou en tuyaux ; épaisseur de 2 à 6 mm. Écorce de racine : petits fragments plats ou cintrés de faible épaisseur. Des variations entre quinquinas rouge, jaune, gris ou d'hybrides : cassure plus ou moins fibreuse.

Saveur

Astringente et amère.

Odeur

Légèrement aromatique.

PHYTOTHÉRAPIE

Parties utilisées et récolte

Les écorces des troncs, branches et racines sont prélevées sur des arbres de 6 à 8 ans. Il faut 10 tonnes d'écorce sèche pour obtenir 1 tonne de quinine.

Principes actifs majeurs

- Alcaloïdes indoliques et dérivés de la quinoléine (5 à 15 %, dont 30 à 60 % de quinine et ses stéréo-isomères) : quinine, cinchonine et cinchonidine, et une trentaine d'autres alcaloïdes.
- Principes amers triterpéniques : quinosides.
- Tanins catéchiques (8 %) et leurs précurseurs.
- Traces d'huile essentielle, acides organiques (acide quinique).

Propriétés principales et usages

- Tonique et revitalisant, fébrifuge (quinquina rouge officinal) : fatigue, paludisme, affections fébriles.
- Apéritif, tonique amer digestif (quinquina gris contenant des alcaloïdes et de la quinine qui provoquent la stimulation réflexe de la digestion par augmentation des sécrétions gastriques) : anorexie, faible digestion.
- Antiseptique et cicatrisant localement : blessures, plaie atone, escarre, gargarismes pour irritations et infections de la gorge.
- Stimulant de la pousse capillaire : cheveux abîmés, cuir chevelu irrité, pellicules.

Modes d'utilisation et posologies

- Infusion (1 à 3 g par jour), poudre, teinture mère et extrait hydroalcoolique, vin...
- Extraction d'alcaloïdes pour préparer des médicaments :
 - Quinine : propriétés antimalariques et antipaludéennes (c'est un toxique cellulaire agissant sur les protozoaires en particulier l'hématozoaire du paludisme). Antibactérienne et antispasmodique très efficace.
 - Quinidine : dépresseur cardiaque antifibrillant, régularise le rythme et diminue l'excitabilité.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Proscrit chez la femme enceinte, allaitante.
- Peut entraîner des allergies de la peau, des saignements du nez voire des irritations de l'estomac.
- Risque de coma en surdosage, connu sous le nom de quinine, potentiellement mortel.

HOMÉOPATHIE

China rubra (écorce sèche)

- Remède de faiblesse générale consécutive à la perte de sang ou autres liquides, d'anémie, anorexie, boulimie, cholécystite, hépatite, diarrhée, hémorragie, paludisme (fièvre intermittente et frissons).
- Malade épuisé, anémique, pâle, hypersensible au bruit. Aggravé au contact, par courant d'air, la nuit, après le repas, un jour sur deux. Amélioré par pression forte et dure, en se pliant en deux, avec du thé chaud.

Exemple : en cas d'hémorragie, 2-3 granules de *China rubra* 9 CH, 4 à 6 fois par jour.

MÉDECINE CHINOISE

Stimule et tonifie la fonction Rate/Pancréas-Estomac.

AUTRES UTILISATIONS

- Alimentaire : liqueur apéritive et tonique.
- Arbre emblématique du Pérou, figurant sur le blason national.

LÉGISLATION

Pharmacopée française (écorce *C. succirubra*, hybrides et variétés). Autorisé comme complément alimentaire (écorce *C. pubescens*) par arrêté du 24 juin 2014.

THYM

Thymus vulgaris - Lamiacées

Noms communs : thym des jardins, pote, barigoule, mignotise des Genevois...

Description de la plante

- Sous-arbrisseau vivace odorant et rampant, formant des touffes en coussinets d'aspect grisâtre, de 20 à 30 cm de haut. Sans doute la plante médicinale la plus connue et utilisée.
- Étymologie : provient de l'égyptien *tham*, nom d'une plante servant à embaumer les corps ou de la racine grecque *thy*, signifiant « exhaler une odeur ». *Thymus* serait en relation avec la glande que l'on nomme thymus, lieu du corps où les anciens Grecs localisaient l'âme.
- Le genre comporte plus de 300 espèces. Autres thyms médicinaux : serpolet, *Thymus serpyllum* et thym rouge d'Espagne, *Thymus zygis*. Le thym est une espèce botanique hétérogène, dont le polymorphisme, par le jeu de fécondations croisées, crée un grand nombre de variétés.

Feuille

Les tiges ligneuses, tortueuses, dressées, très rameuses, portent des feuilles à extrémité obtuse, lancéolées ou linéaires, grisâtres sur la face supérieure, blanchâtres, cotonneuses et enroulées sur les bords sur la face inférieure.

Fleur

Fleurs groupées en glomérules, corolle blanchâtre à rosée, à 2 lèvres, calice velu à 5 lobes.

Terroir

- Se trouve en Europe de l'Ouest et du Sud.
- À l'état spontané dans tout le Midi de la France (garrigue, rocailles, talus). Très résistant, sols pauvres, lieux ensoleillés, jusqu'à 2 000 mètres d'altitude.

Histoire

- Cette plante était utilisée par les Égyptiens en compagnie d'autres aromatiques (sarriette, oliban, myrrhe, etc.) afin de procéder au rituel de la momification. Les Grecs et les Romains l'employaient en bain revigorant, par fumigation sèche pour purifier l'air, en cataplasme, en onction et en massage pour ses propriétés médicinales (antitussif, expectorant, fluidifiant sanguin, tonique gastro-intestinal).



- Au Moyen Âge, Hildegarde de Bingen avait bien perçu son caractère : « Le thym additionné d'autres bonnes herbes et condiments enlève les putréfactions des maladies grâce à sa chaleur et à sa force. » À la fin du 18^e siècle, Nicolas Lémery indique que c'est un tonique cérébral, un digestif, un antitoxique, et qu'il est apte à favoriser l'accouchement.

- Mais c'est surtout à l'aube du 20^e siècle que tout s'accélère : l'action bactéricide de son essence sur le bacille du charbon de la typhoïde est prouvée, puis sur le méningocoque, le bacille d'Eberth, le bacille diphtérique et le staphylocoque.

- Dans les années 1930, le docteur Henri Leclerc, dans son *Précis de phytothérapie*, reprendra les prescriptions des Anciens, en écrivant, entre autres, que le thym favorise le relèvement des forces physiques et morales.

HERBORISTERIE

Aspect de la plante sèche

À l'état sec, le thym reste le même qu'à l'état frais. Voir description ci-dessus.

Odeur

Caractéristique, reconnaissable par tous.

Saveur

Très aromatique et spécifique.

PHYTOTHÉRAPIE

Parties utilisées et récolte

La tige fleurie, les feuilles sont récoltées d'avril à juillet.

Principes actifs majeurs

- Huile essentielle riche en nombreux composants phénolés dont certains dominent suivant les races chimiques : le thymol et le carvacrol sont les composants principaux, ainsi que le para-cymène, le 1,8-cinéol (eucalyptol), le linalol.
- Triterpènes, acide caféique, flavonoïdes (lutéolol, apigénol...), vitamines A, C, K, cuivre, fer, manganèse...

Propriétés principales et usages

- Anti-infectieux et antiparasitaire (vers helminthes).
- Antitussif, antispasmodique et expectorant : maladies respiratoires, toux, bronchite, rhume des foies.
- Tonique général et corticosurrénalien : fatigue, anxiété, stress, petite insuffisance cardiaque.
- En usage externe : sur piqûres d'insectes, douleurs sciatiques et rhumatismales, herpès, aphtes, mycoses, tonique général (dans le bain).

AROMATHÉRAPIE

HE *Thymus vulgaris* (plante fleurie)

- Propriétés principales : anti-infectieuse, bactéricide, viricide, immunostimulante, stimulante, neurotonique, antidiabétique, tonique générale.
- Remède majeur des pathologies infectieuses et de la fatigue générale.
- Il est possible de différencier 12 chémotypes de thym vulgaire, en voici 5 :

1) HE *T. vulgaris* à thymol et carvacrol

Remède de fatigue générale, pathologies infectieuses.

2) HE *T. vulgaris* à linalol

Remède de stomatite candidosique, gastrite, entérocolite, cystite candidosique, pyélonéphrite, tuberculose rénale, prostatite virale, vaginite candidosique, métrite, bronchite, pleurésie tuberculeuse, fatigue nerveuse, rhumatisme musculaire, psoriasis, verrues.

3) HE *T. vulgaris* à géraniol

Remède de rhinopharyngite, sinusite, otite, bronchite, urétrite, cystite, vaginite, acné à staphylocoque blanc, eczéma sec ou suintant, fatigue cardiaque.

4) HE *T. vulgaris* à thuyanol

Remède d'otite, sinusite, rhinite, rhinopharyngite, grippe, bronchite, stomatite, amygdalite, entérocolite, diabète, cystite, dermite, arthrose, tendinite, asthénie, troubles nerveux.

5) HE *T. vulgaris* à paracymène

Remède de rhumatisme, arthrose.

Modes d'utilisation et posologies

- Tisane, poudre, gélules extrait hydroalcoolique/TM, huile essentielle...
- En infusion : 10-20 g de sommités fleuries par litre d'eau bouillante durant 10 minutes. Boire plusieurs tasses par jour.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Plante bien tolérée mais irritation possible des muqueuses digestives (phénols). Pas plus de 3 mois.
- Le thym pourrait minimiser l'effet des médicaments antithyroïdiens et avoir des effets oestro-progestatifs.
- HE de thymus à thymol et carvacrol dermocaustiques et hépatotoxiques. Usage de courte durée, de préférence chez l'adulte. Maximum 5 gouttes par jour par voie orale. Interdiction chez la femme enceinte ou allaitante. Utiliser si possible les HE plus douces (linalol, géraniol, terpinéol) sur la peau, après dilution. Pour toutes, éviter la voie orale en cas de doute.

MÉDECINE CHINOISE

Calme et disperse la fonction Rein/Vessie. Régule la fonction Poumon/Gros Intestin. Régule la fonction Foie/Vésicule biliaire.

AUTRES UTILISATIONS

- Alimentaire : « herbe de Provence », bouquet garni.
- Cosmétologie-savonnerie, parfumerie

LÉGISLATION

Pharmacopée française liste A : feuille, sommité fleurie de *Thymus vulgaris* et de *Thymus zgis*. Libérées par le décret de 2008 et autorisées comme complément alimentaire par arrêté du 24 juin 2014.

VANILLE

Vanilla planifolia – Orchidacées

Noms communs : vanille Bourbon, vanille des Antilles, vanille du Mexique...

Description de la plante

- ▶ Grande orchidée originaire du Mexique, se présentant sous forme de liane grimpante dont la tige verte, charnue, flexueuse, peut atteindre 10 à 30 m de long. Synonyme : *Vanilla fragrans*.
- ▶ Étymologie : de l'espagnol *vainilla*, diminutif de *vaina*, pour gaine ou fourreau, un mot provenant du latin *vagina*.
- ▶ Genre comportant 110 espèces dont 3 principales : *V. planifolia*, *V. pompona* et *V. tahitensis* (hybridation des 2 premières).

Feuille

Feuilles alternes succulentes, entières, subsessiles, oblongues à nervures parallèles.

Fleur

Les fleurs jaune verdâtre, cireuses, pâles, parfumées, du type 3, sont disposées en grappes axillaires à l'aisselle des bractées.

Fruit

Follicule cylindrique de 20 cm de long pour 3 ou 4 de large, renfermant des milliers de petites graines. À maturité il s'ouvre comme une feuille repliée. Le fruit vert ne présente aucun parfum.

Racine

La tige porte des racines adventives, opposées aux feuilles, à l'aide desquelles elle se fixe à son support.

Terroir

▶ Pousse en sous-bois des forêts tropicales humides. Aire naturelle originelle assez mal connue : région s'étendant du sud du Mexique, au Guatemala, Belize et Honduras. Rarissime à l'état réellement sauvage. Culture répandue dans le monde : vanille Bourbon de la Réunion, vanille de Tahiti de Polynésie, de Maurice, des Comores, en Inde, Chine... Deux pays, Madagascar et l'Indonésie, assurent l'essentiel de la production mondiale. En dehors de l'Amérique centrale, l'oiseau pollinisateur n'étant pas présent, cette culture nécessite une fécondation artificielle de la fleur.



Histoire

▶ L'histoire de la vanille est associée à celle du chocolat : les Aztèques, et auparavant les Mayas, agrémentaient de vanille une boisson épaisse à base de cacao, nommé *xocoatl* (destinée aux nobles et aux guerriers). Ces deux produits venaient des régions côtières du golfe du Mexique (autour des actuelles villes de Veracruz et de Papantla) ; les occupants, les Totonèques, produisaient la vanille nommée *caxixanath*, la « fleur cachée », ou plus brièvement *xanat*.

▶ Les Espagnols découvrirent la vanille au début du 16^e siècle à l'occasion de leur conquête du continent américain.

HERBORISTERIE

Aspect de la plante sèche

- Follicule : fruit allongé, atténué aux extrémités et un peu aplati, flexible. La surface finement sillonnée longitudinalement est brun noirâtre, onctueuse au toucher et recouverte, dans les meilleures qualités, de cristaux blancs de vanilline, le « givre ». La section transversale, sensiblement ovale,

présente une cavité centrale. L'épicarpe est mince, le mésocarpe charnu.

- Poudre : brun-rougeâtre, caractérisée par des fragments d'épicarpe.

Odeur

Infiniment suave et aromatique.

Saveur

Âcre et douce.

PHYTOTHÉRAPIE

Partie utilisée

Le fruit fermenté.

Récolte

- Récolte lorsque le fruit a atteint sa taille définitive (alors jaune brun), et 9 mois après la fécondation.
- Traitement des follicules en plusieurs étapes : échaudage dans une eau à 63 °C, étuvage, séchage au soleil et à l'ombre pendant 1 à 2 mois puis affinage, c'est-à-dire mise en malles pendant 8 mois.

Remarque : plusieurs qualités existent.

Principes actifs majeurs

- Sucres 20 %, matière grasse 15 %, sels minéraux 5 %, polyphénols.
- Arôme formé de centaines de composés aromatiques différents avec comme élément dominant de l'arôme, la vanilline 2-4 % encore nommée vanillaldéhyde ou aldéhyde vanillique (4-OH-3-methoxybenzaldéhyde). *Remarque* : la vanilline peut être synthétisée chimiquement.

Propriétés principales et usages

- Cholérétique faible, apéritive et digestive : troubles digestifs, dyspepsie, flatulences.
- Équilibrante nerveuse, aphrodisiaque : anxiété, déprime, irritabilité, fatigue sexuelle, intellectuelle ou physique, insomnies.
- Modificatrice des sécrétions bronchiques, expectorante : bronchite chronique, catarrhe bronchique, trachéite, toux du fumeur.
- Antioxydant : ralentissement du vieillissement cellulaire.

AROMATHÉRAPIE

Oléorésine / HE de Vanilla fragrans

- Voir propriétés essentielles ci-dessus : HE à utiliser en applications locales dans les mêmes situations.
- Localement restructurante, régénérante, purifiante, hydratante, adoucissante : peaux abîmées, ridées, avec vergetures.
- Chasse les mauvaises odeurs en diffusion.

Modes d'utilisation et posologies

- Tisane, poudre, extrait hydroalcoolique/TM, sirop, oléorésine (obtenue par la macération des gousses de vanille séchées dans de l'alcool), huile essentielle (obtenue par distillation de l'oléorésine).
- HE peu utilisée par voie orale (suivre les conseils d'un spécialiste).
- Huile de massage relaxante, aphrodisiaque à 5 % d'HE.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- Plante bien tolérée.
- Risque de maladie professionnelle en excès (vanillisme des cueilleurs) : la manipulation de la vanille fraîche peut entraîner une dermatose due à un acarien (*Tyroglyphus siro*) qui se développe dans les moisissures.
- L'huile essentielle peut être utilisée chez la femme enceinte et allaitante, ainsi que chez l'enfant dès 1 an.

AUTRES UTILISATIONS

- Aromate en cuisine : crèmes, gâteaux, glaces, rhums, également poissons et viandes : 1 à 2 gouttes maximum en fin de cuisson. *Remarque* : 90 % des extraits utilisés par l'industrie agro-alimentaire sont synthétiques.
- Parfumerie : usage d'un extrait mou, sorte d'absolue.

LÉGISLATION

Autorisé comme complément alimentaire (fruit) par arrêté du 24 juin 2014.