

# Fenouil doux (*foeniculum vulgare*)

Huile essentielle Bio  
Origine: Espagne  
Organe distillé: semences

Principes actifs:  
trans-anéthole (70%)  
cétones: fenchone (10%)



Connu depuis les Egyptiens (3000 ans av JC) ; cité et très utilisé par les Grecs, les Arabes et les Chinois, le fenouil figure également dans les livres décrivant les herbes aromatiques du moyen âge. Cette plante a longtemps été considérée comme une panacée apte à nettoyer l'organisme. Charlemagne en était un gros consommateur pour faire passer ses repas pléthoriques et ne point grossir. C'est lui qui développa sa culture à grand échelle.

## Caractéristiques.

- Densité à 20°C : 0,955 à 0,981
- Indice de réfraction à 20°C : 1,528 à 1,553
- Pouvoir rotatoire à 20°C : +5° à +20°
- Point éclair : +63°C
- Aspect : liquide (cristallisation par abaissement de la température)
- Couleur : incolore à jaune pâle
- Odeur : anisée

## Utilisateurs :



## Voies d'utilisation :



## Risques :



## Propriétés.

**Œstrogène-like ; emménagogue ; galactagogue\*\*\*** : stimule l'allaitement, favorise la production du lait maternel. Favorisent les menstruations en stimulant le flux sanguin dans l'utérus et la région pelvienne.

**Antispasmodique digestive ; stomachique ; carminative ; apéritive\*\*\*** : permet de lutter contre les spasmes musculaires digestifs ou respiratoires.

**Anti-inflammatoire ; analgésique\*\*** : module la réponse de l'organisme à une agression inflammatoire. Permet de calmer la douleur en agissant sur le processus de sa transmission.

**Tonique nerveuse, respiratoire et cardiaque\*\*\*** : Stimulante sur les systèmes nerveux et cardiaque. De plus, la stimulation des glandes respiratoires par l'alpha pinène entraîne immédiatement une sensation de dégagement des voies respiratoires.

### **Pour quel problème et comment l'utiliser.**

*C'est l'huile essentielle de la femme par excellence.*

**Stimuler l'allaitement (uniquement après l'accouchement).** Voie orale : 2 gouttes HE sur 1/4 de morceau de sucre, matin, midi et soir. Ne pas l'utiliser sur le long terme sans l'avis d'un thérapeute.

**Règles douloureuses ou difficiles:** Voie cutanée : 5 gouttes HE fenouil dans 5 gouttes HV macadamia. En massage 3 fois par jour au niveau du bas-ventre.

**Problèmes digestifs (nausées ; colites, hoquet) :** Voie orale : 2 gouttes HE fenouil sur un comprimé neutre ou un demi-sucre après chaque repas.

### **Précautions.**

#### **Contre-indications.**

- Cette huile essentielle est formellement contre-indiquée dans les pathologies cancéreuses hormono-dépendantes.
- Cette huile essentielle est déconseillée aux hypothyroïdiens.
- Ne pas administrer aux femmes enceintes et aux enfants en raison de la neurotoxicité de l'anéthole.

#### **Avis médical.**

Ne pas utiliser l'huile essentielle de Fenouil Doux sur une longue durée sans avis médical. Pour les enfants et bébés, il est possible d'utiliser cette huile essentielle sur avis médical.

#### **Application cutanée.**

Pour les peaux sensibles, veillez à diluer l'huile essentielle de Fenouil Doux à 20% dans une huile végétale avant toute application (20% d'huile essentielle dans 80% d'huile végétale).

#### **Effets indésirables.**

A forte dose, l'huile essentielle de Fenouil Doux présente des effets narcotiques.

#### **Composants allergènes.**

L'huile essentielle de Fenouil Doux contient deux composants biochimiques allergènes :

- limonène ( $\leq 10\%$ ) ;
- linalol ( $\leq 0,2\%$ ).

**Note :** Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser pour la première fois (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).