

## FICHE AROMATHÉRAPIE

### ANETHUM GRAVEOLENS

#### Nom : Aneth odorant

Espèce botanique : *Anethum graveolens*

Organe producteur : graines ou plante entière

Principaux constituants : carvone (monoterpénone) limonène,  $\alpha$ -phellandrène ((monoterpènes)

Famille botanique : Apiacées

Origine : Europe

Valeur thérapeutique : +++

VOIE ORALE : voie de préférence

PAR LA PEAU : voie de préférence

DIFFUSION : voie envisageable mais moins utilisée



#### Propriétés thérapeutiques :

- mucolytique, anticatarrhal
- cholagogue, cholérétique
- stomachique
- anticoagulant

#### Indications principales :

- bronchite catarrhale
- insuffisances hépato-biliaires
- dyspepsie, digestion lente

#### Contre-indications et précautions :

- ne pas donner à la femme enceinte ou allaitante
- contre indiqué chez le bébé et l'enfant en bas âge



#### Conseils d'utilisation :

##### usage interne

- digestion difficile : 2 gouttes d'HE d'aneth sur un comprimé neutre, trois fois par jour

##### usage externe

- bronchite catarrhale : 3 gouttes d'HE d'aneth + 3 gouttes d'huile végétale de macadamia en massage sur le thorax.
- mauvaise digestion : 3 gouttes d'HE d'aneth + 3 gouttes d'huile végétale de macadamia en massage sur l'abdomen.
- insuffisance biliaire ou hépatique : 3 gouttes d'HE d'aneth + 3 gouttes d'huile végétale de macadamia en massage sur le haut de l'abdomen.

##### diffusion

- bronchite catarrhale : utiliser l'HE d'aneth en diffusion ou respirer directement le flacon.

### Exemples de formules composées

#### digestion difficile :

1 goutte d'HE d'aneth + 1 goutte d'HE de citron sur un comprimé neutre, trois fois par jour.

#### Observations

L'aneth est une plante annuelle d'environ 90 cm de haut originaire du bassin méditerranéen. Son nom vient du grec ancien anethon et signifie « qui pousse vite ».

Graveolens signifie que son odeur est lourde.

L'aneth se rapproche du fenouil par son odeur anisée, chaude et douce, c'est pourquoi on l'appelle aussi fenouil bâtard, fenouil puant ou faux anis. Son odeur forte rappelle aussi celle du carvi.

Ses feuilles, fraîches ou séchées, sont employées pour aromatiser différentes préparations culinaires, notamment les salades, les poissons, les viandes et les sauces, son nom anglais "dill" est également connu.

Attention, l'aneth peut provoquer une allergie chez les personnes allergiques aux plantes de la famille des apiacées (ombellifères) : carotte, céleri, coriandre, fenouil, etc.

