

ANETH



Résumé

L'huile essentielle d'Aneth est souvent utilisée pour faciliter la respiration lorsque vos bronches sont encombrées, c'est un fluidifiant du mucus bronchique. Elle facilite également la digestion en éliminant les gaz et ballonnements. Elle s'utilise aussi en cuisine pour donner une touche anisée.

Synthèse



Aérophagie, flatulences	+++	+++
Rhume, bronchite...	+++	+++
Régles douloureuses, pb de circulation	++	++
Insuffisance hépato-biliaire	+++	+++

Descriptif

L'Aneth est une plante à la tige lisse, de 80 à 150 cm, avec un étalement d'une trentaine de centimètres. Les graines sont petites (2,5 mm), ovales, aplaties à côtes proéminentes, de couleur brune. Elles se scindent en deux au séchage et sont mures en août-septembre. Ses fleurs sont particulièrement appréciées des abeilles.

Son nom vient du grec ancien "anêthon" et signifie « qui pousse vite », lui-même emprunté à l'égyptien ancien, et "graveolens" vient du latin «gravis» (lourd, fort) et «olens» (sentant). Ses propriétés aromatiques et digestives étaient déjà bien connues des Égyptiens et des Grecs de l'Antiquité qui l'employaient également pour ses vertus antispasmodiques et sédatives. L'Aneth pouvait être utilisé également contre l'épilepsie, et pour faciliter le lait des nourrices (chez les Grecs anciens).

Son huile essentielle au parfum anisé intense, proche du fenouil, est appréciée à petite dose pour aromatiser les plats.

Aujourd'hui, elle est connue pour ses vertus décongestionnantes, expectorantes et mucolytiques permettant de dégager les voies respiratoires. A moindre échelle, elle aurait un effet diurétique et anti-inflammatoire.

Elle permet de stimuler la sécrétion de la bile et son évacuation vers l'intestin. Elle permet aussi de réduire les triglycérides et pourrait donc être utilisée pour son rôle cardio-protecteur.

La carvone contenue dans l'huile essentielle d'Aneth favorise l'évacuation des gaz intestinaux et permet de contrôler les contractions de l'intestin (mouvements péristaltiques).

L'huile essentielle d'Aneth est parfois utilisée en inhalation pour aider à se relaxer et à stopper les ronflements (à utiliser avec parcimonie).

En compagnonnage, l'aneth est utilisée pour éloigner les pucerons, les araignées rouges et les teignes du poireau.

L'huile essentielle d'Aneth est une huile à utiliser avec précaution car elle est allergisante et irritante pour la peau.

Propriétés

- Décongestionnant
- Fluidifiant
- Antispasmodique
- Anti-inflammatoire
- Anti-bactérienne
- Hypocholestérolémiant
- Eueptique (favorise la digestion)
- Carminative (aide à lutter contre les ballonnements et à l'élimination des gaz)
- Anticoagulante
- Diurétique
- Calmante
- Contribue à stopper les ronflements
- Cholagogue (facilite l'évacuation de la bile)
- Cholérétique (stimule la sécrétion de la bile)
- Hypolipémiant
- Hypocholestérolémiant
- Hépatoprotectrice
- Anti-oxydante

Indications

- Troubles digestifs (digestion lente, spasmes digestifs, etc.)
- Acidité gastrique
- Crampe d'estomac
- Excès de cholestérol
- Nausées
- Insuffisance hépato-biliaire, foie chargé.
- Rhumes, bronchites, toux grasses
- Spasmes, hoquet
- Règles douloureuses

Voies d'administration

- Voie interne: Oui
- Voie cutanée: Oui (à diluer)
- Diffusion: Non
- Inhalation: Non (ou avec beaucoup de prudence)

- Bain : Utilisation secondaire

Exemples d'utilisation

Voie interne

Cuisine : donne une touche anisée à votre plat. C'est une épice particulièrement utilisée en Allemagne, en Hongrie, en Pologne, en Russie, en Roumanie, en Scandinavie, mais également en Inde, et dans de nombreux autres pays du monde. Les feuilles, fraîches ou séchées, sont employées pour aromatiser différentes préparations culinaires, surtout les salades, les poissons, les viandes et les sauces. Les graines servent pour parfumer liqueurs et confitures. Il ne faut pas en faire un usage trop fréquent.

Hoquet : 1 goutte sur un sucre contre le hoquet. A noter que l'Estragon donne encore de meilleurs résultats : 1 goutte pure sous la langue. Si nécessaire, renouveler 10 minutes plus tard par 1 goutte sur comprimé neutre.

Digestion difficile : 1 goutte sur un sucre ou un support neutre (mie de pain) pour faciliter la digestion avant ou après le repas. A noter que le Basilic donnera aussi de bons résultats. Vous pouvez aussi utiliser la synergie suivante (pour adultes et adolescents) : 1 goutte d'HE d'Aneth, 1 goutte d'HE de Basilic, 1 goutte d'HE de Citron et 1 goutte d'HE de Romarin à Verbénone. Prendre, après chaque repas sur un comprimé neutre.

Aérophagie, ballonnements, météorisme (pour adultes ou adolescents) : 1 goutte d'Aneth dans une cuillère à café d'huile d'olive ou de miel, 3 fois par jour. Il est possible aussi d'utiliser la synergie suivante (pour adultes ou adolescents) : 1 goutte d'HE d'Aneth, 1 goutte d'HE de Romarin à Verbénone, 1 goutte d'HE de Carvi, 1 goutte d'HE de Sarriette et 1 goutte d'HE de Menthe. Prendre après chaque repas, 2 gouttes de ce mélange sur un comprimé neutre. A noter que vous pouvez aussi utiliser avantageusement l'HE de Cardamome. Même posologie.

Insuffisance hépato-biliaire (pour adultes et adolescents) : Diluer 1 goutte d'Aneth dans une cuillère à café de miel et laisser fondre en bouche, 3 fois par jour, pendant 10 jours maximum. A noter que l'HE de Romarin à Verbénone est également très adaptée (même posologie sur 7 jours max).

Ne pas dépasser 3 gouttes par jour et 10 jours de traitement. Il existe un risque de néphrotoxicité après ingestion en cas d'usage prolongé et à doses élevées.

Voie cutanée

Diluer l'huile essentielle d'Aneth à 20 % dans une huile végétale en application cutanée car elle est irritante pour la peau (20 % d'huile essentielle et 80 % d'huile végétale).

Aérophagie, ballonnements, météorisme (adultes et adolescents) : Appliquer 1 volume d'Aneth pour 4 volumes d'huile végétale, sur l'abdomen, 3 fois par jour (dilution à 20 %) pendant 24 à 48H.

Bronchite (adultes et adolescents) : 1 goutte d'Aneth dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax, 3 fois par jour pendant une semaine.

A noter que l'HE d'Eucalyptus Globulus est excellente pour les infections des bronches (1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax, 4 fois par jour pendant 5 à 7 jours).

Toux grasse : Aneth est efficace, mais vous pouvez utiliser avantageusement l'Eucalyptus Radiata : 1 goutte dans 4 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thorax et le haut du dos 4 fois par jour pendant 5 jours.

Diffusion

Ne pas utiliser en diffusion.

Inhalation

Ronflements : 1 goutte sur l'oreiller pour aider à stopper les ronflements (à utiliser occasionnellement et avec prudence)

Bain

Utilisation secondaire.

Entretien

Non

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Petit grain bigarade, citron, carvi, menthe poivrée, basilic, cumin, estragon, autres huiles essentielles digestives...

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou la femme allaitante
- Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 6 ans
- Se laver les mains avant et après utilisation.

Risques d'utilisation

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

- Ne pas laisser les flacons d'huiles essentielles à la portée des enfants.
- Se laver les mains avant et après avoir utilisé des huiles essentielles.
- Demander un avis médical avant d'utiliser l'huile essentielle d'Aneth pour les personnes asthmatiques et/ou épileptiques.
- L'utilisation d'huile essentielle d'Aneth est déconseillée aux personnes souffrant de calculs biliaires.
- Allergisante, irritante pour les voies respiratoires, neurotoxique, irritante pour la peau, cortison-like.
- S'utilise sur des durées et à des doses limitées : risque de néphrotoxicité.
- Contient des cétones, molécules neurotoxiques et abortives.
- Présence d'allergènes : Limonène
- Dangers : H226, H304, H315, H317, H410

Ne pas confondre

Ne pas confondre Anethum sowa (aneth des Indes) qui est une HE riche en apiol, qui présente un risque important de neurotoxicité, de néphrotoxicité et d'avortement.

L'aneth peut se présenter en herbes ou en semences. L'Anethum graveolens (aneth odorante) est produite à partir des semences. Elle est plus riche en carvone que l'aneth en herbe. L'aneth en herbe est plus douce à l'usage olfactif.

La teneur en carvone est très variable selon origine géographique.

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique: Anethum graveolens
- Autres noms: Dill (anglais), fenouil bâtard, faux anis, fenouil puant
- Famille: Apiacées
- Origine: Moldavie, Hongrie, France, Europe du Sud, Régions méditerranéennes, Egypte. Asie centrale et méridionale. On la retrouve en Europe du nord, Russie et jusqu'en Amérique du Nord et même en Australie.
- Partie de la plante: Semences, plantes entière
- Méthode d'extraction: Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau.
- Récolte : 2 mois après les semis (tout l'été) pour les feuilles et 5 à 6 mois après les semis (sept-oct) pour les graines.
- Toxicité: Elevée
- Rendement: 3 à 5% : il faut 100kg de plantes fraîches pour environ 4l d'HE
- CAS: 90028-03-8

Caractéristiques biochimiques

Les composants de cette huile essentielle sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité, ceux figurant en gras étant les molécules les plus représentatives de l'huile essentielle. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés.

- **Carvone** (20 à 55 %)
- Limonène (25 à 39%)
- Trans dihydrocarvone : $\leq 5\%$
- Cis dihydrocarvone : $\leq 3\%$

L'huile essentielle d'Aneth contient un ou plusieurs composants biochimiques allergènes :

- Limonène < 39%
- Potentiellement des traces de Linalol < 0,3%

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,890 à 0,915
- Indice de réfraction à 20°C : 1,483 à 1,490
- Pouvoir rotatoire à 20°C : +70° à +82°
- Point éclair : +60°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide
- Couleur : incolore à jaune
- Odeur : douce, menthée et fraîche

Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez

sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.