

# Aneth



- [Indications](#)
- [Posologie](#)
- [Historique](#)
- [Recherches](#)
- [Précautions](#)
- [Interactions](#)
- [Sur les tablettes](#)
- [Références](#)

**Noms communs :** fenouil puant, fenouil bâtard.


**Nom botanique :** *Anethum graveolens*, famille des apiacées ou ombellifères.


**Noms anglais :** *dill*.

**Parties utilisées :** les graines mûres.

**Habitat et origine :** l'aneth est originaire de l'Europe du Sud et de l'Asie centrale et méridionale. Aujourd'hui, il est surtout cultivé en Europe et en Amérique du Nord.

## Indications

 *Graines et huile essentielle* - soulager les symptômes de la dyspepsie (flatulences, coliques, spasmes intestinaux, troubles gastriques).

 *Graines et huile essentielle* - soulager les menstruations douloureuses, combattre la mauvaise haleine.

[Voir la signification des symboles et les critères de classification utilisés](#)

## Posologie


- **Graines.** Mâcher 3 g de graines.
- **Infusion.** Utiliser 2 c. à thé de graines grossièrement moulues par tasse d'eau bouillante. Boire jusqu'à trois tasses par jour.
- **Teinture.** Prendre jusqu'à 3 c. à thé par jour.
- **Huile essentielle.** Prendre de deux à six gouttes par jour.

## Historique

Son nom vient du grec ancien *anethon* et signifie « qui pousse vite ». 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. Les Romains décoraient les salles de banquets avec de l'aneth en fleurs. Au Moyen Âge, on portait sur la poitrine un petit sac d'aneth afin de se prémunir contre les sorcières et contre le mauvais oeil. Cependant, un peu partout dans le monde, on l'a principalement employé pour ses propriétés digestives.

En plus des usages culinaires qu'on lui connaît, cette plante a fait partie de nombreuses préparations médicinales traditionnelles digestives et fortifiantes qui subsistent encore aujourd'hui, notamment en France, en Italie, en Allemagne et en Angleterre. Ses propriétés digestives sont également reconnues en médecine ayurvédique (médecine traditionnelle de l'Inde). En Europe de l'Est et dans les pays slaves, on a largement employé l'aneth dans les marinades pour empêcher la prolifération bactérienne dans les aliments ainsi traités. Le cornichon à l'aneth demeure d'ailleurs un classique à cet égard.

## Recherches

 **Dyspepsie.** La [Commission E](#) reconnaît l'efficacité des graines et de l'huile essentielle qu'on en tire pour traiter les symptômes de la [dyspepsie](#). Elle agit, entre autres, sur les flatulences, les coliques et les spasmes intestinaux, car les huiles essentielles que renferment les graines ont un effet antispasmodique sur les muscles lisses qui contrôlent les mouvements péristaltiques de l'intestin. Des essais *in vitro* ont permis d'observer un effet bactériostatique (qui empêche la multiplication des bactéries et levures toxiques)<sup>1-3</sup>. Les résultats d'essais menés sur des souris indiquent que l'aneth a des effets similaires à ceux du sucralfate, un médicament de synthèse anti-ulcéreux et gastroprotecteur<sup>4</sup>.

## Précautions

### Attention

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

### Contre-indications

- Les femmes enceintes ou qui allaitent ne devraient pas prendre d'**huile essentielle** d'aneth, car elle pourrait avoir des effets abortifs et neurotoxiques. On ne doit pas non plus l'administrer aux nourrissons et aux enfants de moins d'un an.

### Effets indésirables

- Aucun connu aux doses normalement recommandées.

## Interactions

### Avec des plantes ou des suppléments

- Aucune connue.

### Avec des médicaments

- Aucune connue.

## Sur les tablettes

### **Principales formes sous lesquelles on peut trouver l'aneth dans le commerce :**

- **Graines séchées** : récoltées à pleine maturité et convenablement séchées, les graines d'aneth conservent leurs huiles essentielles et les ingrédients actifs qu'elles renferment. On peut les mâcher telles quelles ou les broyer légèrement pour en faire une infusion.
- **Feuilles fraîches** : en saison, les feuilles fraîches renferment une bonne proportion d'huiles essentielles, mais elles perdent rapidement leurs propriétés au séchage. On utilise généralement l'aneth frais en cuisine pour ses propriétés carminatives (favorise l'expulsion des gaz intestinaux) et digestives (très utile, notamment pour faciliter la digestion des concombres, cornichons et légumineuses).
- **Capsules ou comprimés** : on trouve des capsules et des comprimés d'aneth pour usage interne. En outre, certains fabricants proposent des dragées à l'aneth pour rafraîchir l'haleine.
- **Teinture** : extrait liquide (généralement à base d'alcool), pour usage interne.
- **Huile essentielle** : obtenue par distillation des graines mûres et des feuilles fraîches.

**Recherche et rédaction** : Pierre Lefrançois et Françoise Ruby

**Révision** : Jean-Yves Dionne, pharmacien

**Fiche mise à jour le** : 24 janvier 2005.

**Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.**