



Jardins du monde

# *Cinnamomum verum* J. Presl

Lauraceae

## Noms vernaculaires

**Français :** cannelle de Ceylan

**Antakarana :** darasiny

**Autre nom malgache :** hazomanitra

## Médecine traditionnelle antakarana

L'infusion ou la décoction de l'écorce et des feuilles sont bues pour soigner les maux de ventre.

## Botanique



Ce petit arbre de 5 à 10 m de hauteur a des feuilles et une écorce très parfumées. Ses feuilles présentent trois nervures très marquées et ses fleurs blanchâtres donnent des petits fruits peu charnus.

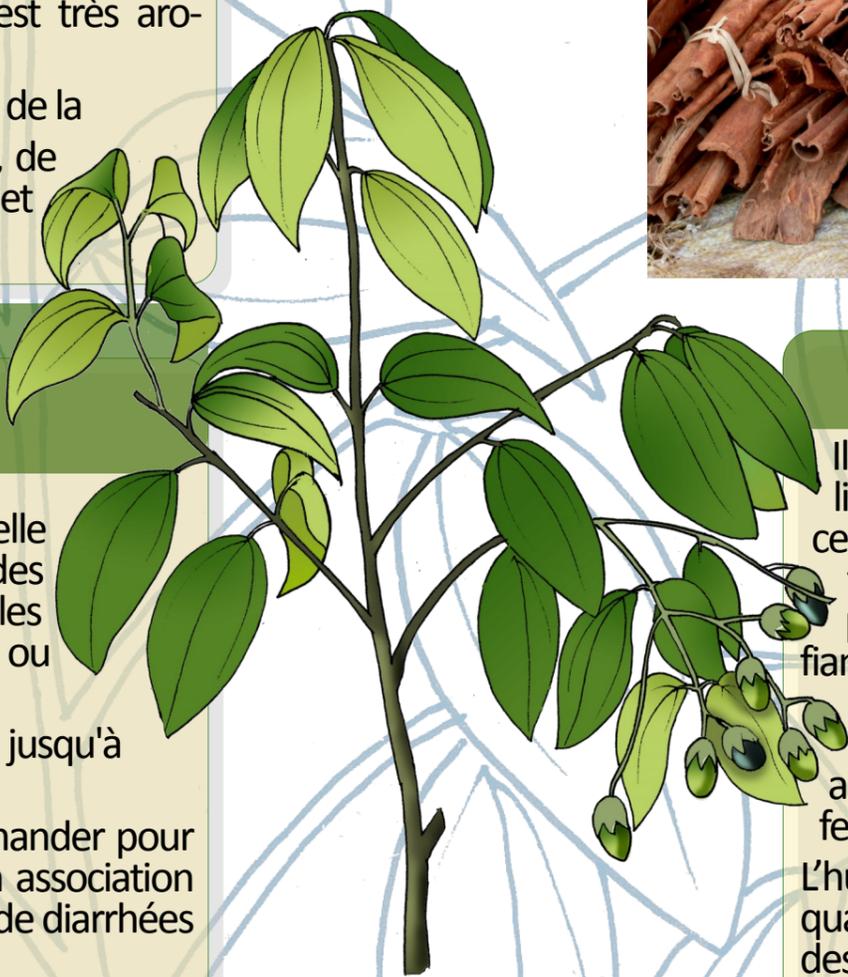
L'écorce détachée du tronc s'enroule spontanément en tuyaux au cours du séchage. Riche en huile essentielle, elle est très aromatique.

Elle se distingue de la

cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia*), de qualité moindre par sa couleur plus claire et son aspect lisse sur les deux faces.

## Propriétés pharmacologiques

L'écorce de cannelle est antibactérienne, antidiarrhéique, astringente (c'est-à-dire qu'elle resserre les pores et limite la perte d'eau, notamment au niveau de l'intestin), utérorelaxante (à dose thérapeutique), emménagogue (facilite les règles et diminue les douleurs menstruelles), tonique utérin (à faible dose), tonique général et digestive. A forte dose, elle favorise l'accouchement.



## Usage thérapeutique et posologie

Nous recommandons l'usage de la cannelle pour le soin des maux de ventre, des diarrhées, la digestion difficile, les ballonnements et les règles douloureuses ou insuffisantes.

On peut, dans ces indications, consommer jusqu'à 1 g de poudre d'écorce par jour.

L'usage culinaire de la plante est à recommander pour ses effets préventifs et antimicrobiens. Son association avec d'autres plantes est à conseiller en cas de diarrhées et de vomissements.

De fortes doses sont déconseillées aux femmes enceintes, par contre, de faibles doses tonifient l'utérus et le préparent à l'accouchement.

## Toxicité

Il est conseillé de ne pas l'utiliser chez les femmes enceintes, sinon en petites quantités dans la cuisine. Cet emploi présente un effet tonifiant de l'utérus, comme le font d'ailleurs aussi les clous de girofle dont les doses sont aussi à respecter pour les femmes enceintes.

L'huile essentielle de cannelle quant à elle peut provoquer des lésions au niveau de la bouche chez les personnes sensibles.

## Petite histoire de la cannelle...

Originaires du Sri Lanka, la cannelle est considérée comme l'une des plus vieilles épices connues. Elle est citée dans les écrits antiques chinois, sanskrits, égyptiens et dans l'ancien testament. Les Chinois qui l'utilisaient beaucoup, la cultivaient déjà il y a 4 500 ans, on peut également noter son utilisation en Europe cinq siècles avant JC.

En Occident cependant, on ne connaissait que la cannelle de Chine. La cannelle de Ceylan arriva en Europe plus tardivement, comme beaucoup d'épices, grâce aux Arabes. Ce sont ensuite les Portugais et les Hollandais qui ont dominé le marché mondial en gardant son prix très élevé.

A partir du XVIII<sup>e</sup> siècle, elle a été introduite dans de nombreux pays tropicaux et son usage s'est encore développé. Quand les Anglais entreprirent sa culture intensive à Ceylan son prix chuta rapidement.

A Madagascar la cannelle de Ceylan est cultivée pour son écorce et ses feuilles qui fournissent épices et huiles essentielles de haute qualité.