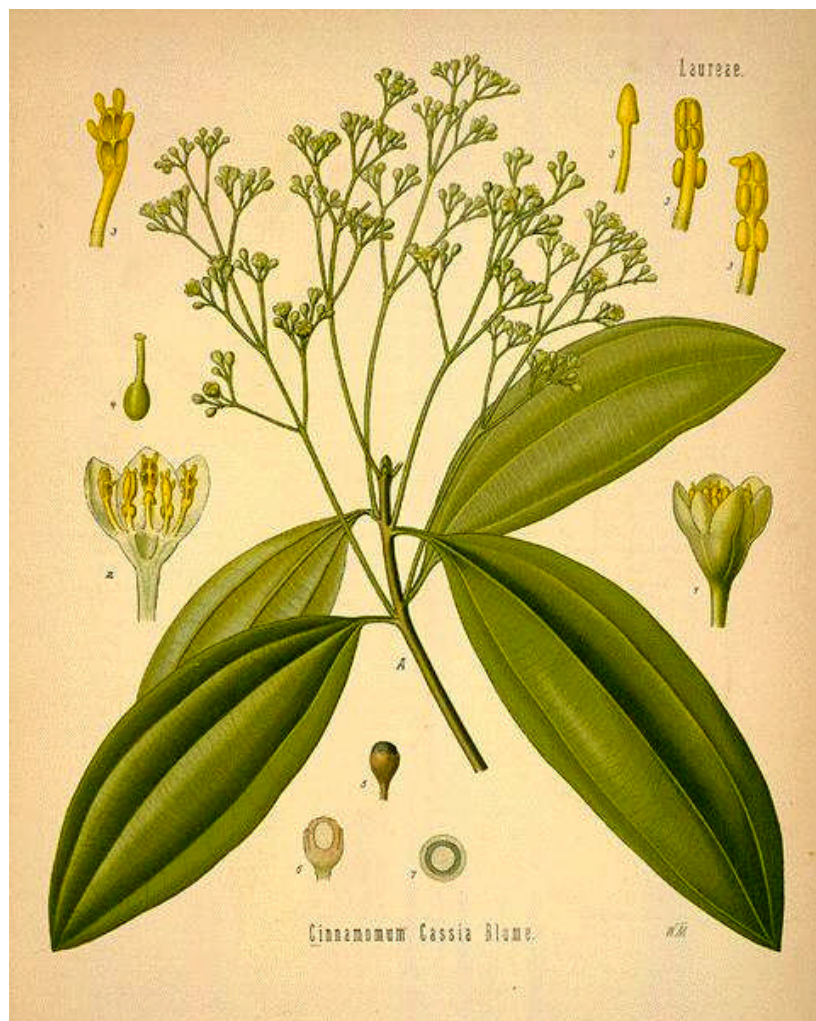


Xavier RECULEAU-ARNOUD

LA CANNELLE
« Une épice pas comme les autres »



SOMMAIRE

| | |
|---|-------------|
| LISTE DES ABREVIATIONS | p 2 |
| LISTE DES FIGURES | p 3 |
| INTRODUCTION | p 4 |
| ORIGINES HISTORIQUES DE LA CANNELLE | p 5 |
| ORIGINE GEOGRAPHIQUE DE LA CANNELLE | p 7 |
| DESCRIPTION DE LA PLANTE | p 8 |
| PARTIES UTILISEES | p 13 |
| PRINCIPAUX CONSTITUANTS DE LA CANNELLE DE CEYLAN | p 13 |
| LES PROPRIETES DE LA CANNELLE | p 14 |
| LES INDICATIONS THERAPEUTIQUES | p 16 |
| DES NOUVELLES RECHERCHES SONT EN COURS... | p 22 |
| CANNELLE ET MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE | p 23 |
| LES REMEDES DE GRAND-MERE | p 26 |
| LA CANNELLE EN BEAUTE ET CUISINE... | p 27 |
| CONCLUSION | p 30 |
| BIBLIOGRAPHIE | p 31 |

LISTE DES ABREVIATIONS

| | |
|-------------|-------------------|
| cc | centimètre cube |
| H.E. | Huile essentielle |
| g | gramme |
| CT. | chénotype |
| mg | milligramme |
| éc. | écorce |

LISTE DES FIGURES

Figure n°1 Feuille de Cannelier de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*)

Figure n°2 Feuille de *Cinnamomum aromaticum*

Figure n°3 Fleur de Cannelier de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*)

Figure n°4 Fruit de Cannelier de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*)

Figure n°5 Bâtonnets d'écorce de Cannelier de Chine (*Cinnamomum cassia*)

Figure n°6 Bâtonnets d'écorce de Cannelier de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*)

INTRODUCTION

Beaucoup de sorte de Cannelles existent à la surface du globe mais deux d'entre-elles sont plus connues et plus usitées :

- La cannelle de Ceylan – *Cinnamomum zeylanicum*
- La cannelle de Chine – *Cinnamomum cassia*

Ces deux espèces sont assez proches. Et pourtant, quelques points de détail et quelques « coutumes d'utilisation » feront, comme nous le verrons, que leur emploi sera différent.

Dans ce rapport j'ai cherché à approfondir de manière plus poussée l'étude de l'espèce *Cinnamomum zeylanicum* car elle se trouve être la variété la plus utilisée dans les pays occidentaux. La Cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia*) est, quant à elle, plus employée dans les pays asiatiques (cf. la partie : « Cannelle et Médecine Traditionnelle Chinoise »).

En préambule, il était important de préciser que la Cannelle, qu'elle soit de Ceylan ou de Chine, est une dicotylédone appartenant au groupe des Magnoliidae ligneuses , du groupe des Laurales et de la famille des Lauracées. L'insertion des différents éléments composant la fleur (ce que l'on appelle en langage botanique « la formule florale ») est caractéristique et se fait sur un mode trimère avec un grand nombre de cycles :

$$3S + 3S + 3E + 3E + 3E + 3E + 1C$$

S = Sépale

E = Etamine

C = Carpelle

La famille des Lauracées est une famille importante et comprend un grand nombre d'autres espèces végétales comme par exemple : les Camphriers, les Avocatiers tropicaux ; le Laurier-sauce ou le Laurier commun, seule Lauracée adaptée à nos climats (6).

Ce rapport a pour objet de mettre en exergue les vertus de la Cannelle dans de nombreux domaines. Cela étant, force est de constater que cette plante a été longtemps fort méconnue des occidentaux qui ont tardé à reconnaître les effets thérapeutiques de la Cannelle.

ORIGINES HISTORIQUES DE LA CANNELLE

Plusieurs civilisations se sont épanouies principalement en Egypte, au Moyen-Orient, en Inde et en Chine grâce à l'utilisation de beaucoup de plantes à des fins médicinales. Au cours des siècles, leur utilisation s'est développée et est même devenu de plus en plus élaborée.

Connue depuis plus de 4500 ans, la Cannelle fait partie des épices renommées les plus anciennes. Outre son rôle de condiment, la « Casse » (synonyme français de la Cannelle de Chine) est déjà utilisée, dans son pays d'origine la Chine, pour ses propriétés médicinales au début du 3^{ème} millénaire avant notre ère. L'exportation de la Cannelle est courante à cette époque et empreinte le chemin de la route de la soie, Babylone faisant office de plaque tournante de ce négoce. Une fois dans le bassin méditerranéen, ce sont les phéniciens qui reprennent à leur compte le commerce de la cannelle.

D'après Pline l'ancien (mort en l'an 79 avant notre ère), premier à effectuer avec exactitude une description de la Cannelle, les orientaux ne sont que des intermédiaires. Chaque année, les commerçants asiatiques prennent la mer en Inde avec un chargement d'épices à destination de l'Arabie. Cette entreprise est quelque peu hasardeuse dans la mesure où ces commerçants n'ont pour seul moyen de transport des radeaux sans gouvernail ni voiles. Par conséquent, beaucoup de ces expéditions échouent. Toutefois, cette forme de négoce va perdurer pourtant jusqu'au XVIII^{ème} siècle.

Les témoignages de son existence ancienne, dans le Proche-Orient, sont abondants. Il a notamment été relevé des passages mentionnant la Cannelle de Ceylan ou la « Casse » dans la Bible et la Torah. Elle est aussi utilisée depuis longtemps : en Inde, en Egypte et dans certaines régions d'Europe où son usage médicinal remonte au V^{ème} siècle av. J.-C. (5). Les Grecs et les Romains emploient déjà les deux sortes de Cannelle, qu'ils utilisent entre autre pour aromatiser le vin. De plus, les égyptiens l'associent à l'aloès, la myrrhe et à d'autres substances pour l'embaumement des cadavres ou dans la confection d'essence de Cannelle, de parfums et plus tard dans celle de l'huile sainte. Elle est aussi utilisée pour ses propriétés excitantes et aphrodisiaques (citée dans les contes des mille et une nuits) (14).

Avec la diversification des voies commerciales pendant le Moyen Age, le volume des importations de nouvelles plantes exotiques a augmenté. Le négoce de la Cannelle échoue dans les mains de différentes nations européennes, parmi lesquels les Portugais et les Hollandais qui réussirent à en maintenir le prix élevé.

En Europe, la Cannelle est une épice de luxe prisée, que l'on apprécie également en Pharmacopée, notamment pour soigner les maladies du foie et les angines de poitrine.

Certains patients qui en possèdent, l'utilisent dans l'hypocras (boisson tonique faite de vin sucré dans lequel on fait infuser de la cannelle, du gingembre et des clous de girofle), d'autres, portent sur eux des petites boîtes remplies d'aromates – dont la Cannelle – pour se préserver des maladies contagieuses.

Cet engouement est justifié par Chamberland, en 1887, qui atteste selon lui que trois essences ont « *à la fois le plus grand pouvoir antiseptique, soit qu'elles agissent par leurs vapeurs, soit qu'elles agissent en solution, ce sont celles de cannelle de Ceylan, de cannelle de Chine, d'Origan* » (10).

D'un point de vue étymologique, le nom générique du Cannelier de Ceylan vient du grec « kinnamômou » ou « kinnamomon » qui désigne cette Lauracée aromatique, « Kinein » signifiant enroulé, et « Zeylanicum » désignant son origine de Ceylan.

Le nom de Cannelle, quant à lui, vient du latin « canna » qui signifie roseau, tuyau, en référence à la forme des bâtonnets que l'on utilise dans le commerce (14).

En dehors de son origine historique et culturelle, la Cannelle a aussi une origine et une situation géographique bien spécifiques.

ORIGINE GEOGRAPHIQUE DE LA CANNELLE

Originnaire du Sri Lanka et du sud de l'Inde, la Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*) pousse dans les forêts tropicales de Ceylan, de l'Inde orientale, de Java, de Madagascar... (9) jusqu'à 500 mètres d'altitude. Elle est cultivée de manière intensive dans toutes les régions tropicales, notamment aux Philippines et aux Antilles. On la multiplie par bouturage et, tous les deux ans, à la saison des pluies, on taille les arbrisseaux au ras du sol. L'écorce est récoltée sur les nombreux rejets et mise à fermenter pendant 24 heures. L'écorce interne peut alors être séparée de l'écorce externe (5).

La Cannelle de Chine (*Cinnamomum cassia*) est une espèce possédant les mêmes propriétés thérapeutiques que celle de Ceylan. Originnaire de Chine et du Japon, elle est employée en médecine chinoise traditionnelle dans les mêmes cas que la Cannelle de Ceylan. Elle est prisée comme puissant tonique « Yang » (5). (cf. la partie : « Cannelle et Médecine Traditionnelle Chinoise »).

DESCRIPTION DE LA PLANTE

Le Cannelier de Ceylan est aussi appelé « Arbre à cannelle », ou nommé par les anglophones « Cinnamon ».

Son nom latin est : *Cinnamomum zeylanicum* Nees, synonymes *Cinnamomum verum* Presl., *Cinnamomum aromaticum* J.Grah.

« L'Arbre à cannelle » est un arbre au tronc droit, à l'écorce d'un brun rougeâtre (5). Son port est arrondi et dense.

Il possède un feuillage persistant, aromatique, vert brillant au revers plus clair et glauque. Les feuilles sont longues (15 cm) lisses, simples, coriaces, opposées, ovales à lancéolées, marquées de trois nervures plus claires. Les jeunes pousses sont rouge vif (cf. figures n°1 et n°2).



Figure n°1 : Feuille de Cannelier de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*) (15).



Figure n°2 : Feuille de *Cinnamomum aromaticum* (16).

Les fleurs sont blanches à jaune pâle et ont une odeur désagréable. Elles sont groupées en panicules terminales à l'aisselle des feuilles. La fleur est petite, tubulaire unisexuée à corolle évasée et à six lobes arrondis et duveteux (cf. figure n°3).



Figure n°3 : Fleurs de Cannelier de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*) (15).

Le fruit est une baie charnue enserrée dans une cupule rigide, pyriforme (1,5 - 2 cm), vert foncé virant à maturité au pourpre – rouge marron. Il n'est pourvu que d'une seule graine (cf. figure n°4).



Figure n°4 : Fruit de Cannelier de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*) (15).

La croissance du Cannelier de Ceylan est moyenne et l'arbre peut atteindre six à dix mètres de hauteur. Le sol sablonneux est son terrain de prédilection et le Cannelier nécessite de la chaleur, de l'humidité pour bien se développer et préfère les emplacements au soleil ou légèrement à l'ombre.

Dans les plantations, les arbres sont taillés tous les deux ans, pour les forcer à drageonner. Ces drageons sont démasclés. La partie interne de l'écorce est récupérée puis séchée, au séchage elle reprend une forme tubulaire. La récolte s'effectue durant la saison des pluies en mai/juin et octobre/novembre (14).

Le Cannelier de Chine est aussi appelé « Casse » et a pour nom latin : *Cinnamomum cassia* Blume.

La « Casse » est un arbre à feuilles persistantes, ovales avec des lames de 5 à 9 cm de long. Le fruit a la taille d'une petite olive. Les arbres arrivent à maturité au bout de 10 à 12 ans, mais continuent tout de même à croître et à faire de nouvelles pousses.

Les bâtonnets de *Cinnamomum cassia* sont facilement différenciables par rapport à ceux de *Cinnamomum zeylanicum* car ils sont plus fins, plus sombres et plus ternes. D'un point de vue du goût, les bâtonnets de la Cannelle de Chine (cf. figure n°5) sont plus piquants, moins sucrés et légèrement plus amères que ceux de l'Arbre à cannelle (cf. figure n°6) (13).



Figure n°5 : bâtonnets d'écorce de Cannelier de Chine (*Cinnamomum cassia*) (15).



Figure n°6 : Bâtonnets d'écorce de Cannelier de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*) (15).

Quelques autres espèces à travers le monde (13)(14) :

Cinnamomum aromaticum Nees, synonyme de Nees ou Cannelier de Chine.

Est originaire de Chine et d'Asie du sud – est. Son écorce est nettement plus épaisse que celle du Cannelier de Ceylan, elle est plus riche en huile essentielle. Les baies vertes sont aussi commercialisées comme épice.

Cinnamomum burmanni Blume, synonyme *Cinnamomum cassia* Siebold ou Cannelier de Birmanie ou Padang : Originaire d'Indonesie (Philippines).

Cinnamomum camphora (L) T.Nees & C.H. Eberm.

Cinnamomum cubense (Nees) Kosterm., synonyme *Phoebe cubensis* Nees: Originaire d'Amérique centrale (Cuba et Puerto Rico).

Cinnamomum culitlawan Blume : Originaire d'Asie (Malaisie, îles Moluques, Chine).

Cinnamomum elongatum (Nees) Kosterm., synonyme *Phoebe elongata* Nees : Originaire d'Amérique centrale, présent à Cuba (Trinidad)

Cinnamomum iners Reinw. Ex Blume, synonymes *Cinnamomum nitidum* Blume., *Cinnamomum eucalyptoides* T.Nees, *Cinnamomum paraneuron* Miq., *Cinnamomum villosum* Wight, *Laurus nitida* Roxb. : Originaire d'Asie (Inde du sud, Indonésie, Malaisie). Son feuillage est utilisé dans la pharmacopée indienne dans le traitement des dysentéries et des refroidissements.

Cinnamomum loureirii Nees & Lecomte ou Cannelle de Saigon : Originaire d'Asie (nord du Vietnam et sud de la Chine – province du Yunnan).

Cinnamomum obtusifolium Nees : Originaire de l'Assam et du Bengale.

Cinnamomum oliveri F.M. Bailey : Originaire d'Australie (Queensland et Nouvelle Galles du sud), appelé localement « Oliver's Sassafras ».

Cinnamomum pauciflorum Nees : Originaire d'Asie en zone subtropicale (Inde).

Cinnamomum sintok Blume, serait synonyme de *Cinnamomum cinereum* Gamble : Originaire de Java et Sumatra. Utilisée dans les pharmacopées traditionnelles comme vermifuge.

Cinnamomum tamala Nees & Eberm., synonyme *Cinnamomum cassia* D. Don ou Laurier des Indes : Originaire d'Asie.

Cinnamomum virens R.T. Baker : Originaire d'Australie, appelé localement « Red barked Sassafras ».

Cinnamomum zapatae F.G Lorea-Hernández : Originaire d'Amérique centrale (sud-ouest du Mexique et Guatemala).

Cinnamomum montanum J.S. Presl., synonyme *Phoebe montana* (SW.) Griseb.: Originaire d'Amérique centrale, se rencontre à Puerto Rico, appelé localement « Avispillo ou Laurel avispillo ».

PARTIES UTILISEES

C'est l'écorce intérieure des nouvelles pousses, lorsqu'elles ont la taille d'un doigt (2), que l'on exploite tous les deux ans. Les fragments d'écorce, séchés, sont emboîtés, pour constituer les petits cylindres vendus dans le commerce (10). L'écorce interne est utilisée dans diverses préparations. On la distille pour en extraire l'huile essentielle (5).

L'huile de Cannelle (*Cinnamomum zeylanicum*, *Cinnamomum verum*) : 60 kg de feuilles donnent, après distillation à la vapeur d'eau, 1 kg d'huile essentielle de Cannelle. 150 kg d'écorce séchée donnent, après distillation à la vapeur d'eau, 1 kg d'huile essentielle d'écorce de Cannelier.

Ces deux huiles sont jaune clair et ont une odeur douce, chaude, épicée, qui rappelle le clou de girofle ; l'huile obtenue à partir de l'écorce est plus puissante que celle obtenue à partir des feuilles.

L'huile essentielle de Cannelle se mélange bien au petit grain bigarade (*Citrus aurantium* L. ssp. *aur.*) ainsi qu'avec toutes les huiles aromatiques de fleurs et de Citrus (11).

PRINCIPAUX CONSTITUANTS DE LA CANNELLE DE CEYLAN

L'écorce de Cannelier de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*) est très riche en huile essentielle, en 1-pinène, en cinéol, en phellandrène, en furfurol, en cymène, en linalol, en sucre, en mucilage, en tanin, en amidon, en mannite... L'huile essentielle d'écorce est elle-même composée de 65 à 75 % d'aldéhyde cinnamique, de 4 à 10 % d'eugénol, de carbures et d'alcools terpéniques (10)(15).

L'essence de feuille de Cannelle est composée principalement de 70 à 75 % d'eugénol, de 3% d'aldéhyde cinnamique, de benzoate de benzyle, de linalol, de safrol...

LES PROPRIETES DE LA CANNELLE

Le formidable pouvoir antimicrobien :

Un grand chercheur du nom de Calvet a pu mettre en évidence l'activité antimicrobienne très importante des huiles essentielles sur des cultures microbiennes ensemencées par une eau d'égouts. Un grand nombre d'huiles essentielles a été testé et parmi elles, l'huile essentielle de Cannelle qui s'est avérée être l'une des plus actives : 1,7 mL d'huile essentielle de Cannelle de Chine et 4 mL de Cannelle dite « ordinaire » sont nécessaires pour stopper la prolifération d'un litre de culture microbienne (10). A titre indicatif, la référence chimique utilisée dans ce test a été le phénol. 5,6 mL de phénol ont été nécessaires pour obtenir les mêmes effets que la Cannelle de Chine sur la culture microbienne.

Une autre étude a montré qu'en solution alcoolique très diluée (2 à 7 pour mille), l'essence de Cannelle était active vis-à-vis de cultures homogènes de bacilles tuberculeux (10). Elle est également antiseptique, antiputride (la Cannelle de Ceylan tue le bacille d'Eberth - la typhoïde - à la dose de 1/300), antivirale, antifongique et antiparasitaire.

Outre ses propriétés antimicrobiennes, l'activité de l'huile essentielle de Cannelle intéresse, en usage interne, un grand nombre de sphères :

La sphère digestive :

La cannelle facilite la digestion, elle est eupeptique, stomachique (9), carminative, antiseptique et vermifuge.

La sphère hématologique et cardiovasculaire :

Elle est légèrement astringente, hémostatique et stimule les fonctions circulatoire et cardiaque.

La sphère pulmonaire et ORL :

Elle stimule la fonction respiratoire, provoque une légère élévation de la température, une augmentation des sécrétions salivaires, lacrymales et nasales.

La sphère gynécologique :

La Cannelle est emménagogue, on l'a parfois accusée d'être abortive (elle sera donc contre-indiquée chez la femme enceinte) (5).

Autres propriétés :

L'huile essentielle de Cannelle est aussi stimulante, tonique et même aphrodisiaque.

D'après le Docteur Jean Valnet, la Cannelle aurait un pouvoir parasiticide en usage externe.

LES INDICATIONS THERAPEUTIQUES

Du fait du grand nombre de ses propriétés, la Cannelle est indiquée dans un grand nombre de pathologies ou de désordres organiques et fonctionnels.

En usage interne, elle est indiquée dans l'asthénie, les courbatures fébriles, la grippe, les affections dues au refroidissement et les syncopes. En Inde comme en Europe, la Cannelle est utilisée pour « réchauffer » l'organisme en cas de refroidissement, souvent en association avec le gingembre. Elle stimule la circulation, notamment périphérique (doigts et orteils).

Mais elle est aussi employée dans les désordres intestinaux de toute sorte comme : les infections intestinales (choléra), l'atonie gastrique, les digestions lentes, les parasites intestinaux, les spasmes digestifs, les colites spasmodiques et les diarrhées.

La plante peut favoriser l'arrivée des règles. En Inde, elle est utilisée comme contraceptif après l'accouchement. Elle peut être indiquée aussi dans les métrorragies, les pertes blanches, les hémoptysies et l'impuissance.

Elle était autrefois, très recommandée en saisons froides aux mélancoliques, aux insuffisants digestifs, aux vieillards.

En usage externe, la Cannelle est utilisée pour combattre la pédiculose, la gale et soigner les piqûres de guêpe et les morsures de serpent.

La Cannelle de Chine, utilisée en Amérique du Nord et en Chine, a les mêmes propriétés que la Cannelle de Ceylan mais est considérée comme étant la plus forte des cannelles. (2)

Les manières d'utiliser la Cannelle sont diverses et variées. Cette partie reprend quelques indications thérapeutiques précédemment énoncées et les complète d'un certain nombre de formules anciennes ou encore utilisées.

Il est possible d'utiliser la Cannelle en usage interne sous différentes formes (10) :

- en infusion d'écorce à la dose de 8 à 15 grammes par litre d'eau.
- en poudre à la dose de 0,50 g à 2 g par jour, en cachets.
- sous forme d'eau distillée de Cannelle : 10 à 50 g en sirops ou en potions.
- en Teinture au 1/5 : 1,50 à 10 g en sirops ou en potions.
- sous forme de vin chaud sucré avec de la Cannelle, dans les refroidissements, courbatures fébriles, états grippaux.

- sous forme d'essence : 2 à 3 gouttes, 2 fois par jour, dans du miel (dose moyenne : 0,05 à 0,30 g).
 - ✓ Contre grippe : 0,5 cc toutes les 2 heures
 - ✓ Contre choléra : 5 à 10 gouttes toutes les ½ heures

En usage externe, la Cannelle peut s'utiliser, associée à d'autres essences, dans les mélanges pour inhalations (affections des voies respiratoires).

Voici quelques formules du Docteur Valnet (toutes ces formules sont à base de *Cinnamomum zeylanicum*) :

Mélange contre les dyspepsies :

| | |
|--------------------|------|
| Cassis feuilles | 10 g |
| Cannelle de Ceylan | 1 g |
| Clou de girofle | 1 g |

En infusion pour un litre d'eau. Une tasse après les repas.

Potion contres les métrorragies :

| | |
|-------------------------------|-------|
| Teinture de Cannelle | 25 g |
| Hydrolat de Cannelle | 150 g |
| Ether acétique | 5 g |
| Sirop d'écorce d'Orange amère | 30 g |

A prendre dans les 24 heures.

Contre la pédiculose et la gale :

| | |
|---|--------|
| Essence de Cannelle | 2,5 g |
| Essence de Thym | 2,5 g |
| Essence de Romarin | 2,5 g |
| Essence de Pin | 2,5 g |
| Solution de sulforicinate de soude à 30 % | 90,0 g |

Contre la gale : Pommade d'Helmerich :

| | |
|---------------------------|-------|
| Gomme adragante | 1 g |
| Sous-carbonate de potasse | 50 g |
| Soufre sublimé | 100 g |
| Glycérine | 200 g |
| Essence de Cannelle | 1 g |
| Essence de Citron | 1 g |
| Essence de Menthe | 1 g |
| Essence de Girofle | 1 g |
| Essence de Lavande | 1 g |

Essence sur les piqûres de guêpe et morsures de serpent (traitement d'appoint)

Autres usages :

La Cannelle entre dans la composition de l'alcoolat de mélisse composé, l'élixir de Garus, la potion de Todd, etc..., la préparation de pastilles pectorales, de dentifrices...

Voici quelques formules connues :

Potion cordiale du Codex :

| | |
|----------------------|-------|
| Teinture de Cannelle | 10 g |
| Banyuls | 150 g |
| Sirop | 40 g |

Vin de Cannelle composé (Hôpitaux de Paris) :

| | |
|----------------------|-------|
| Vin rouge | 100 g |
| Teinture de Cannelle | 8 g |
| Alcoolat de Mélisse | 6 g |
| Sirop simple | 30 g |

(Formule analogue à celle du formulaire des Hôpitaux Militaires de 1821).

La teinture d'Arnica aromatique se compose de :

| | |
|-----------------|---------|
| Fleurs d'Arnica | 50 g |
| Girofle | 10 g |
| Cannelle | 10 g |
| Gingembre | 10 g |
| Anis | 100 g |
| Alcool | 1 litre |

Faire macérer 8 jours. Passer.

Une cuillerée dans ½ verre d'eau sucrée, réitérée 2 ou 3 fois par jour, dans le cas de chute et de contusions ; bon odontalgique.

L'élixir antiseptique de Chaussier a pour formule :

| | |
|---------------|-------|
| Quinquina | 64 g |
| Cascarille | 16 g |
| Safran | 2 g |
| Vin d'Espagne | 500 g |
| Cannelle | 12 g |
| Eau-de-vie | 500 g |

Faire digérer plusieurs jours, passer et ajouter :

| | |
|------------------|-------|
| Sucre | 150 g |
| Ether sulfurique | 6 g |

Contre le typhus (préparation utilisée en 1814-1815).

Essence d'Italie :

| | |
|-----------------|---------|
| Cannelle | 90,0 g |
| Cardamome grand | 60,0 g |
| Galanga | 60,0 g |
| Girofle | 15,0 g |
| Poivre long | 12,0 g |
| Muscade | 8,0 g |
| Ambre gris | 0,2 g |
| Musc | 0,2 g |
| Alcool à 90° | 1 litre |

Faire digérer. Filter.

Aphrodisiaque : 20 à 30 gouttes sur du sucre.

Vin aphrodisiaque :

| | |
|--------------------|---------|
| Gousses de Vanille | 30 g |
| Cannelle | 30 g |
| Ginseng | 30 g |
| Rhubarbe | 30 g |
| Vin de Malaga | 1 litre |

Faire macérer pendant 15 jours les substances dans le vin, en agitant chaque jour. Filtrer et ajouter 15 gouttes en teinture d'ambre.

Liqueur « Parfait amour » :

| | |
|-----------------|----------|
| Zeste de citron | 40 g |
| Thym | 30 g |
| Cannelle | 15 g |
| Vanille | 10 g |
| Coriandre | 10 g |
| Macis | 10 g |
| Eau-de-vie | 2 litres |

Laisser macérer 15 jours et ajouter un sirop de sucre fait de 2 kg de sucre pour un litre d'eau. Mélanger et filtrer.

« Contre les états grippaux et les premières attaques du froid, on sera bien inspiré d'utiliser- et le plus tôt sera le mieux – une vieille « médecine » à la portée de tous : des grogs avec un demi - citron pressé, une cuillère à soupe de miel et un grand verre d'eau chaude dans laquelle on aura fait bouillir 2 à 3 minutes un fragment de Cannelle et un clou de Girofle (laisser infuser 20 minutes). » (10)

Dans le domaine de l'aromathérapie, la Cannelle est « reine ». Voici quelques formules utiles d'aromathérapie (1) :

Bronchites avec quinte de toux :

| | |
|--|-------|
| H.E. <i>Cinnamomum verum</i> (éc) | 20 mg |
| H.E. <i>Eucalyptus polybractea</i> CT cryptone | 20 mg |
| H.E. <i>Melaleuca quinquenervia</i> CT cinéole | 60 mg |
| H.E. <i>Aniba rosaeodora</i> | 20 mg |

Excipient poudre 300 mg pour faire une gélule N°0 dt 30
Une gélule trois fois par jour pendant dix jours.

Colite, entérocologie, entérite :

| | |
|--|-------|
| H.E. <i>Ocimum basilicum</i> ssp basilicum | 50 mg |
| H.E. <i>Illicium verum</i> | 35 mg |
| H.E. <i>Cinnamomum verum</i> (éc) | 15 mg |

Excipient poudre 300 mg pour faire une gélule N°0 dt 60
Une gélule trois fois par jour, pendant 5 à 7 jours.

Diarrhée infectieuse :

| | |
|--|--------|
| H.E. <i>Eugenia caryophyllus</i> | 5,0 ml |
| H.E. <i>Mentha x piperita</i> | 3,0 ml |
| H.E. <i>Ocimum basilicum</i> ssp basilicum | 3,0 ml |
| H.E. <i>Cinnamomum verum</i> (éc) | 0,5 ml |
| H.V. <i>Corylus avellana</i> | 5,0 ml |

Huit gouttes sur le ventre et le bas du dos toutes les heures pendant les quatre premières heures puis quatre applications par jour.

DES NOUVELLES RECHERCHES SONT EN COURS...

Dans les années 1980, les recherches japonaises ont mis en évidence les propriétés sédatives et analgésiques de l'aldéhyde cinnamique. Cette substance serait également efficace contre l'hypertension et pour faire baisser la fièvre (5).

Je me suis attaché à ne décrire, dans cette partie, qu'une recherche récente concernant la Cannelle mais il existe un grand nombre d'équipes à travers le monde qui s'intéresse aux nouvelles propriétés de cette plante.

L'objectif de l'étude menée par Alam Khan (12) a été de déterminer si la Cannelle de Ceylan améliorait les taux sanguins de glucose, de triglycéride, de cholestérol Total, d'HDL-cholestérol, de LDL-cholestérol chez des sujets diabétiques de type 2.

Une soixantaine de personnes atteintes de diabète de type 2 a été répartie en six groupes de dix sujets. Il a été administré aux groupes 1, 2 et 3 successivement 1,3 et 6 grammes de Cannelle de Ceylan et aux groupes 4, 5 et 6 un placebo. Après quarante jours, les taux : de glucose, de triglycéride, de LDL-cholestérol et de cholestérol Total ont significativement baissés chez les sujets des groupes 1, 2 et 3 par rapport aux groupes placebo. Aucun changement n'a été observé pour le taux d'HDL-cholestérol.

Cette étude prouve l'intérêt d'incorporer, dans les régimes des diabétiques de type 2, la Cannelle de Ceylan afin de réduire les facteurs de risque associés au diabète et aux pathologies cardiovasculaires.

CANNELLE ET MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Les médecines occidentales ne voient qu'un aspect de l'action thérapeutique de la Cannelle et c'est l'espèce *Cinnamomum zeylanicum* qui est employée principalement. En Asie, c'est la Cannelle de Chine qui est très répandue et seule l'espèce *Cinnamomum cassia* est utilisée.

Trois formes de la Cannelle de Chine sont utilisées en Asie : Gui Pi, Gui Zhi et Rou Qui.

Gui Pi :

C'est l'écorce de Cannelle. Cette forme est moins prisée que Rou Gui, Cannelle vietnamienne. Quoiqu'il en soit, Gui Pi est plus adéquat dans un grand nombre de conditions.

Elle peut être écrasée ou pulvérisée et ajoutée dans les cinq dernières minutes de cuisson, pas avant car les essences qu'elles contiennent se seront évaporées.

Cette herbe a la caractéristique d'être piquante et réchauffante. Son usage concerne les système canaux Cœur, Foie, Rate, Rein. Elle réchauffe la Rate et l'Estomac dans les douleurs digestives dues au refroidissement ou à une faiblesse digestive. Elle réchauffe également le Rein lors de douleurs lombaires et d'arthrose dues au « Froid » également. Elle revivifie le sang et est utilisée à la dose de 3 à 6 grammes par jour. Gui Pi ne doit pas être utilisée quand les troubles sont causés par un excès de « Chaleur » ou une déficience en « Yin » (4).

Exemple de formule en médecine traditionnelle chinoise :

Décoction renforçant le système Rein (4):

| | |
|---|------|
| Shu Di Huang (<i>Rehmannia glutinosa</i>) | 20 g |
| Shan Yao (<i>Dioscorea opposita</i>) | 12 g |
| Shan Zhu Yu (<i>Cornus officinalis</i>) | 12 g |
| Fu Ling (<i>Poria cocos</i>) | 12 g |
| Ze Xie (<i>Alisma orientalis</i>) | 9 g |
| Hu Lu Ba (<i>Trigonella foenum-graecum</i>) | 12 g |
| Wu Yao (<i>Lindera aggregata</i>) | 9 g |
| Gui Pi (<i>Cinnamomum cassia</i>) | 6 g |
| Du Zhong (<i>Eucommia ulmoides</i>) | 9 g |
| Mu Dan Pi (<i>Paeonia suffruticosa</i>) | 9 g |

Gui Zhi :

Ce sont cette fois les brindilles de *Cinnamomum cassia* qui sont employées, mais il existe de grandes similitudes entre Gui Zhi et Gui Pi. Cette forme est plus utilisée pour rétablir le mouvement du Qi (force vitale) et du sang et pour ouvrir les pores de la peau. Les brindilles ne sont pas aussi fragiles que l'écorce, c'est pourquoi la cuisson peut être amenée à quinze minutes. Cette forme possède, comme la précédente, les caractéristiques piquante et réchauffante, mais une caractéristique fait la différence : le sucré. Les systèmes canaux concernés sont : le Cœur, le Poumon et la Vessie.

Gui Zhi permet l'ouverture des pores pour faire suer lors de gros « coups de froid », de torticolis, de douleurs musculaires. Il déplace le Qi dans la poitrine et permet l'interruption des douleurs et des palpitations. Il réchauffe également la circulation sanguine et est utilisé pour soigner l'arthrose, les douleurs articulaires dues au froid. La dose moyenne de Gui Zhi utilisée est de 3 à 10 grammes par jour et il ne doit pas être utilisé lors de fièvre ou d'excès de « Chaleur » (4).

Rou Qui :

Rou Qui pousse dans les régions du sud de la Chine depuis des temps très reculés. La « Casse » ou le Cannelier pousse jusqu'à dix mètres de hauteur et est cultivé principalement pour ses bouts d'écorce bruns rougeâtres, aromatiques, que l'on commercialise sous forme de petits tubes enroulés. On peut extraire de l'écorce une huile essentielle puissante qui possède une très forte concentration en aldéhyde cinnamique (jusqu'à 80 %). L'utilisation de la Cannelle de Chine ne se limite pas au domaine médical mais intéresse aussi l'art culinaire : on utilise l'huile et l'écorce également en cuisine pour parfumer et relever les plats.

Rou Qui a plusieurs origines : le sud de la Chine, comme il a été dit précédemment, le Vietnam, le Laos et Sumatra. Une espèce, appelée « an gui » ou « an nan gui », provenant du Vietnam est considérée comme la meilleure.

La Cannelle est d'un point de vue énergétique très « réchauffante », piquante et sucrée, elle intéresse les système-canaux Cœur, Rate et Rein. Rou Qui possède des propriétés stomachique, analgésique, stimulante, astringente. Elle accroît la vision et améliore la circulation. En médecine traditionnelle chinoise, elle augmente l'énergie « Yang ».

Cette plante est indiquée lors de fatigue, de manque d'appétit, de douleur abdominale, de manque d'énergie après une longue période de maladie ou une opération. Elle est utilisée également dans les cas de dysménorrhée, de conjonctivites inflammatoires ou d'extrémités froides. En médecine chinoise traditionnelle, la Cannelle est employée dans les déficiences en « Yang » du système Rein – Rate, les froids internes de l'abdomen et les déficiences de Sang et de QI.

L'administration de la Cannelle se fait sous forme de décoction à la dose de 2 à 5 grammes et en deux fois dans la journée. La prise doit se faire à jeun pour une action optimale de la plante. Afin d'obtenir un effet thérapeutique majoré, 2 grammes de Licorice et trois morceaux de Ginseng peuvent être rajoutés à cette décoction. Le Ginseng peut être mâché afin de libérer le maximum de principes actifs.

A côté de cela, d'après les manuels de médecine chinoise, la Cannelle ne peut être associée à l'oignon et au kaolin du fait de leur incompatibilité. Par contre, le pouvoir de la Cannelle d'améliorer les propriétés tonique et réchauffante de certaines plantes et d'augmenter leur goût est connu depuis longtemps (8).

LES REMEDES DE GRAND-MERE

Le tour complet de toutes les médecines ne serait pas correctement effectué si on n'évoquait pas les fameux « remèdes de grand-mère » (7). L'ouvrage que j'ai utilisé liste un nombre conséquent de remèdes très divers. Deux d'entre-eux utilisent la Cannelle :

La Mauvaise Humeur :

« La mauvaise humeur se traduit par une disposition passagère à la tristesse, à l'irritation ou à la colère.

Chaque fois que la bonne humeur de ma grand-mère commençait à décliner, elle allait chercher dans le réfrigérateur une sorte de vin blanc qu'elle buvait en apéritif. Comme par enchantement, son sourire reprenait le dessus. Elle m'expliquait alors sa recette :

Dans deux litres de gaillac blanc, mélangez 400 g de sucre complet, 50 g de racine de chicorée concassée, la peau de quatre oranges non traitées et un bâton de cannelle.

Laissez macérer pendant quatre jours en remuant, de préférence avec une cuillère en bois, trois fois par jour.

Passez le cinquième jour dans un filtre en papier et mettez en bouteilles.

Conservez ce vin au réfrigérateur. »

Grippe (strictement pour adultes) :

« D'après le docteur E. A. Maury, auteur en 1974 d'un livre assez extraordinaire et audacieux pour l'époque intitulé Soignez-vous par le vin, il existe un remède « oenothérapique » pour la grippe :

Ma grand-mère préconisait un bon vin chaud à la cannelle dont la recette était la suivante :

Ouvrez une bouteille de côtes-du-rhône (plus le cru est bon, meilleur sera le résultat) ; ajoutez 15 g de cannelle, cinq morceaux de sucre et quelques zestes de citron ; buvez la valeur d'une demi-bouteille dans la journée répartie en quatre prises, et ce pendant 3 jours.

La grippe devrait alors demander grâce... »

Il n'a pas été démontré scientifiquement l'effet de ces remèdes, mais si ceux-ci n'étaient pas un « peu » efficace, ils n'auraient pas traversé « les âges ».

LA CANNELLE EN BEAUTE ET CUISINE...

Le domaine de la santé n'est pas le seul dans lequel la cannelle peut être utilisée. Elle peut faire partie de soins corporels ou entrer dans la composition de bains ou de parfums. J'ai relevé, pour cette partie, trois compositions intéressantes dans la littérature (11):

Des bains pour le corps et l'esprit :

Afin d'« équilibrer l'esprit » et pour se faire plaisir, il existe une préparation pour un bain spécial détente, ce bain doit être mensuel.

- 3 gouttes de quatre-épices,
- 1 goutte de vanille,
- 1 goutte d'ylang-ylang,
- 1 goutte de petit grain bigarande,
- 1 goutte de rose,
- 1 goutte de cannelle,
- 2 gouttes de bergamote dans un demi à un pot de crème pour un bain complet.

Parfum exotique :

Il est possible de créer soi-même son propre parfum, il existe une composition spécial femme avec une petite touche d'exotisme :

- 2 gouttes de styrax,
- 1 goutte de quatre-épices,
- 1 goutte de cannelle,
- 5 gouttes de bois de rose,
- 1 goutte de feuilles de giroflier,
- 2 gouttes de rose,
- 5 gouttes d'ylang-ylang,
- 1 goutte de jasmin,
- 1 goutte de tubéreuse,
- 2 gouttes de basilic,
- 5 gouttes de bergamote,
- 5 gouttes de mandarine verte,
- dans 10 mL d'huile de jojoba.

Brûle-parfum « Le temps de l'Avent » :

- 4 gouttes de mandarine,
- 4 gouttes d'orange,
- 1 goutte de cannelle,
- 1 baguette de verre de tonka,
- 1 goutte de quatre-épices.

Je ne pouvais pas résister non plus à donner l'une des recettes les plus savoureuses de la cuisine espagnole (3), recette, bien-sûr, avec de la Cannelle.

Crème catalane (Crema catalana, España)

Pour 6 personnes

Préparation : 40 minutes + plusieurs heures de réfrigération

Cuisson : 25 minutes environ

Ingrédients :

50 cl de lait

30 cl de crème fleurette

1 gousse de vanille

1 bâton de cannelle

3 œufs + 4 jaunes

100 g de sucre en poudre

pour le caramel : 150 g de sucre.

1. Fendez la gousse de vanille en deux. Versez le lait et la crème dans une casserole. Raclez la pulpe de vanille avec la pointe d'un couteau et ajoutez le tout, pulpe et gousse, au lait, ainsi que la cannelle. Portez doucement à ébullition en remuant, retirez du feu et réservez.
2. Dans un saladier, battez au fouet électrique les œufs, les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit opaque et jaune pâle. Retirez la vanille et la cannelle et incorporez doucement, en battant, le lait aux œufs.
3. Placez le saladier dans un bain-marie frémissant et battez continuellement, 15 minutes environ, jusqu'à ce que la crème épaississe. Répartissez-la dans six ramequins, laissez refroidir puis faites reposer une heure au réfrigérateur.

4. Dans une petite casserole, faites fondre le sucre avec 15 cl d'eau jusqu'à obtention d'un caramel brun. Versez celui-ci en couche mince et égale sur la surface des crèmes. Remettez au réfrigérateur, servez frais.

Un grand nombre d'autres plats, de cocktails et de desserts ont comme ingrédient la cannelle. On la retrouve notamment comme : ingrédient du curry, aromate dans les huiles aromatisées, dans les plats sucrés et les compotes, le vin chaud et le punch (11).

CONCLUSION

Au total, nous serions tentés de dire « sans Cannelle, point de salut !... » ; Mais il faut savoir raison garder et admettre les vertus d'autres plantes médicinales. Cela étant, si une plante a su traverser les âges depuis plus de 4500 ans, cela signifie avant tout la présence de grandes qualités thérapeutiques associées à de multiples usages.

Cette étude démontre, s'il en est, les bienfaits des soins par les plantes d'une manière générale par rapport à une utilisation trop systématique de la médecine allopathique.

Cette forme de soin doit être encouragée auprès de nos patients et de plus en plus sensibilisée et transmise auprès des professionnels de la santé.

BIBLIOGRAPHIE

1. Baudoux D., 2003

Le Formulaire d'Aromathérapie pratique pour le prescripteur et le conseil pharmaceutique.

Inspir-Development Ed., pp 20 ; 32 ; 35.

2. Bremness Lesley, 1996

Les Plantes Aromatiques et médicinales.

Larousse-Bordas Paris, p 48.

3. Brissaud Sophie, 2003

Gourmande et Méditerranéenne.

Hachette, p 122.

4. Chmelik Stephan, 1999

Chinese Herbal Secrets, The Key to Total Health.

The Ivy Press Limited, pp 107; 151.

5. Encyclopédie des Plantes Médicinales, 2001

2^{ème} édition Larousse / VUEF, p 84.

6. Guignard J.-L., 1996

Abrégés de Botanique.

10^{ème} édition Masson Paris, pp 86-87.

7. Puget Henry et Teyssot Régine, 2000

Mes Remèdes de Grand-mère.

Minerva Genève, pp 125 ; 157.

8. Reid Daniel, 2001

A Handbook of Chinese Healing Herbs.

Shambhala Publications, Inc., pp 86-87.

9. Secrets et Vertus des Plantes Médicinales, 1985

2^{ème} édition Sélection du Reader's Digest, p 352.

10. Valnet Jean, 1990

L'aromathérapie.

10^{ème} édition Maloine S.A., pp 64-66 ; 206-212.

11. Werner Monica, 2000

Guide de l'Aromathérapie.

Marabout, pp 131-132 ; 220 ; 227 ; 228.

12. <http://care.diabetesjournals.org>, date de consultation : décembre 2005.

Cinnamon Improves Glucose and Lipids of People With Type 2 Diabetes.

13. <http://botanical.com>, date de consultation : décembre 2005.

Cassia (Cinnamon)

14. <http://nature.jardin.free.fr>, date de consultation : décembre 2005.

Description du Cannelier de Ceylan, *Cinnamomum zeylanicum*.

15. <http://www.uni-graz.at>, date de consultation : décembre 2005.

Ceylon Cinnamon (*Cinnamomum zeylanicum* Blume).

Cassia (*Cinnamomum cassia* (L.) Presl).

16. <http://www.henriettesherbal.com>, date de consultation : janvier 2006.