

Vanille



Vanillia planifolia

Bouton floral



La plante :

Le terme "vanille" vient de l'espagnol "vaina", qui signifie "gousse". C'est une orchidée grimpante originaire d'Amérique Centrale. C'est une plante de sous-bois qui n'est ni parasite ni totalement épiphyte. L'insecte pollinisateur étant resté au Mexique, elle est fécondée à la main. A Madagascar, on cultive la vanille bourbon, très appréciée pour son parfum doux et sucré.

Les fruits (gousses) sont échaudés, étuvés puis séchés.

La distillation de ces gousses à l'alcool permet d'obtenir une **oléorésine** vendue plus ou moins diluée sous le nom d'extrait de vanille d'un usage plus simple.

Usages traditionnels : Depuis très longtemps, la vanille est utilisée en différents points du globe pour ses vertus médicinales. Les Aztèques, qui étaient les premiers à consommer la vanille, l'utilisaient comme diurétique et comme dépuratif. Elle était aussi réputée pour stimuler le système nerveux .

La route des épices :

Cette plante fut découverte par les Conquistadors. Elle était auparavant déjà utilisée par les Aztèques. Ses fruits, les gousses, furent ramenées en Europe, pour tenter d'en faire une culture. La vanille commercialisée en Europe provint donc pendant longtemps exclusivement du Mexique. Elle est aujourd'hui aussi produite à la Réunion, à Madagascar, en Indonésie, en Chine, à Tahiti, etc.

AROMATHÉRAPIE

La vanille est à la fois aphrodisiaque, apaisante et relaxante. Elle est également stimulante, tonique et digestive.

La vanille est d'autre part fréquemment utilisée en cosmétique. Elle serait en effet restructurante, régénérante, purifiante, hydratante, nourrissante et adoucissante.

Usage interne :

Pour les défaillances sexuelles passagères chez les hommes, la neurasthénie et la mélancolie, l'hystérie et l'anorexie.

Diluée dans un grand volume d'eau pour stimuler l'appétit

En cuisine pour toutes les autres indications.

Usage externe :

Cosmétique: diluée dans une huile, une crème ou un lait corporel pour le soin de la peau.

Aphrodisiaque : diluée dans une huile végétale pour une application en massage

Précautions :

Déconseillée chez les femmes enceintes et les très jeunes enfants.

Produit photosensibilisant ; ne pas s'exposer au soleil.

Peut causer des réactions allergiques chez les personnes sensibles



[Retour à la table](#)

[Communiquez vos expériences](#)

