



***Cinnamomum zeylanicum*** Breyne.

*Lauraceae*

**Noms vernaculaires :**

Français : cannelle.

Botanique :

Ce petit arbre de 5 à 10 mètres de hauteur à des feuilles et une écorce très parfumées. Ses feuilles sont très nervurées et ses fleurs blanchâtres donnent des petits fruits.

L'écorce détachée du tronc s'enroule spontanément en tuyaux au cours du séchage.

Partie utilisée :

Ecorce.

Principaux constituants :

Huile essentielle (1 à 4 %), dont aldéhyde cinnamique (50 à 75 %) et eugénol (10%), coumarines, gommés, résines et tanins.

Propriétés pharmacologiques :

Antibactérienne, antidiarrhéique, astringente, tonique du système sympathique, relaxante de la musculature lisse utérine, emménagogue, œstrogénique, carminative.

Toxicologie :

Il est conseillé de ne pas l'utiliser chez les femmes enceintes, sinon avec parcimonie et dans la cuisine.

Usage thérapeutique, forme pharmaceutique et posologie :

Nous recommandons la cannelle pour le soin des maux de ventre, des diarrhées, la digestion difficile, les ballonnements, les règles insuffisantes et les douleurs menstruelles, jusqu'à 1 g de poudre par jour.

L'usage culinaire de la plante est à recommander pour ses effets prophylactiques et antimicrobiens. Son association à d'autres plantes est à conseiller en cas de diarrhées et de vomissements. De fortes doses sont déconseillées aux femmes enceintes.