



# La vanille, un parfum de douceur

## FICHE TECHNIQUE

### Vanilla planifolia

#### ETYMOLOGIE

Le mot vanille est dérivé de l'espagnol *vainilla*, diminutif de *vaina*, signifiant «gousse» en français.

#### BOTANIQUE

Originaire du Mexique, le vanillier est une liane qui appartient à la famille des orchidées. Son fruit est appelé «gousse», mais d'un point de vue botanique, il s'agit d'une capsule. *Vanilla planifolia* est l'espèce la plus cultivée et commercialisée dans le monde.

#### HISTOIRE

Découverte par les conquistadors au XVI<sup>e</sup> siècle, la vanille n'est cultivée qu'à partir du début du XIX<sup>e</sup> siècle à la Réunion. Mais, faute de pollinisation par l'abeille *Mélipone* mexicaine, la culture s'est avérée impossible. Ce n'est qu'en 1841 qu'un jeune esclave, Edmond Albius, imagina le procédé de pollinisation manuel encore utilisé de nos jours.

#### USAGE

Sous forme de gousses, de poudres, de sucre vanillé ou d'extraits alcooliques, la vanille est utilisée dans l'alimentation, dans l'industrie du tabac, en parfumerie et en médecine. *MT*

Il suffit de humer l'odeur de la vanille pour se sentir aussitôt transporté sur une île paradisiaque, ou dans un endroit chaleureux rempli de calme. Le doux parfum de cette orchidée des régions tropicales évoque des moments simples de plaisir et de bonheur. La complexité de l'arôme naturel de vanille s'explique par ses 200 composants, dont le principal est la vanilline. A noter que la vanilline synthétique est obtenue en laboratoire; comme elle est bien moins onéreuse que sa version végétale (qui est l'épice la plus coûteuse après le safran), 90% des arômes de vanille employés par l'industrie sont d'origine synthétique.

Pour bénéficier des vertus médicinales de la vanille, celle-ci sera bien sûr utilisée sous forme d'extrait naturel. En essence spagyrique, la vanille est un atout essentiel lors de troubles psychosomatiques, où elle va réguler le fonctionnement du système neurovégétatif.

A la suite d'événements traumatisants, de mauvaises nouvelles ou de coups du

sort, certaines émotions non exprimées ou ignorées conduisent à de l'anxiété, à de la tristesse, à de l'irritabilité et parfois à des états dépressifs. Tout plaisir est alors mis de côté. La vanille permet de surmonter un blocage psychologique (ancien ou récent) et ses effets euphorisants apportent un soutien précieux lors de mélancolie. Comptant parmi les plantes aphrodisiaques, elle agit aussi positivement

sur la libido et aide lors d'impuissance sexuelle.

Remède d'accompagnement lors de mycoses et d'eczéma, la vanille permet de calmer une forte

éruption cutanée assortie d'intenses démangeaisons; elle rend la peau moins réactive aux irritations extérieures. Enfin, tout comme ses consœurs les plantes aromatiques, la vanille stimule la digestion. Raison de plus, en cet été de postpandémie, pour en aromatiser ses boissons (café, lait, rhum), pour parfumer certains mets salés en fin de cuisson (poisson) et pour confectionner de délicieux desserts vanillés. *MT*

