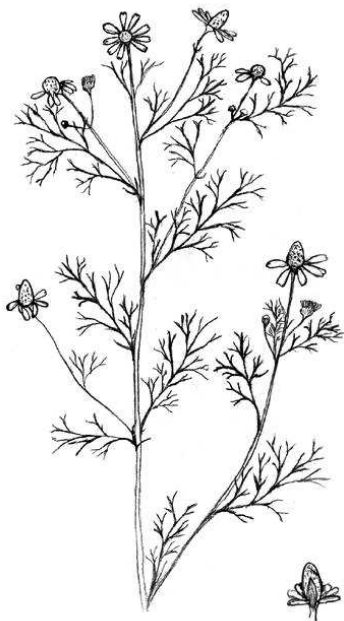


CAMOMILLE ALLEMANDE



Matricaria recutita, Linné

Vieux noms: Camomilla recutita et Matricaria camomilla

Astéracées



PARTIE UTILISÉE

MATRICARIAE FLOS: FLEUR.



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

PRIMAIRES	SECONDAIRES
<ul style="list-style-type: none">• Antispasmodique• Anti-inflammatoire• Antiseptique• Carminatif• Vulnéraire• Stomachique• Nervin calmant, un peu sédatif• Antihistaminique• Tonique digestif	<ul style="list-style-type: none">• Antifongique• Œstrogénique léger• Amer (infusion longue)• Emménagogue• Analgésique• Fébrifuge / Diaphorétique• Antiparasitaire• Antiprurigineux• Antioxydant



QUALITÉ ÉNERGÉTIQUE

Neutre



INDICATIONS

Les diverses qualités et saveurs de la camomille peuvent paraître opposées, mais font d'elle une superbe harmonisatrice. Elle est sucrée comme le miel, mais également amère. Elle a un effet réchauffant, mais elle refroidit les inflammations. Elle apporte du mouvement, mais elle calme l'hyperactivité. De plus, elle humidifie les sécheresses, tout en asséchant le trop humide.

« La composition biochimique très complexe de la camomille lui permet de traiter tous les petits troubles domestiques concevables et les petits accidents ». - Peter Holmes

SYSTÈME DIGESTIF

Comme toutes les bonnes carminatives, la camomille traite toutes les affections à caractère spasmodique. Contrairement à la menthe, la camomille offre également une action anti-inflammatoire non négligeable. Ses principes amers stimulent l'appétit et la sécrétion des liquides digestifs, améliorant la digestion de façon générale. De plus, grâce à ses effets calmants sur le système nerveux, elle est une herbe de choix dans le traitement des dyspepsies ou autres troubles du système digestif causés ou aggravés par l'anxiété et le stress.

Une étude a démontré que un rince bouche standardisé à la camomille aidait à diminuer l'inflammation de la muqueuse suite à des traitements de radiothérapie contre un cancer de la gorge, de plus les patients disaient aimer prendre cet extrait!

- hyperperméabilité intestinale
- dyspepsie, indigestion
- flatulence
- colique du nouveau-né
- colite ulcéreuse
- colon spastique, maladie de Crohn
- diverticulite
- diarrhée, irritation gastro-intestinale
- constipation spastique
- parasites, infections
- gingivite, irritation/infection de la bouche
- nausée de grossesse

ULCERES

Grâce à ses actions anti-inflammatoire et bactéricide, la camomille est un classique en cas d'ulcère peptique. On prendra alors l'infusion, à jeun le matin. Se coucher et tourner à 90° pour humecter toute la paroi de l'estomac et bien profiter de ses propriétés vulnérables.

SYSTÈME NERVEUX

La camomille est une plante apaisante. Peter Holmes la décrit comme la déesse lumineuse et chaleureuse de l'harmonie, la dame compatissante des astéracées, comme la lavande est celle des lamiacées. Superbe alliée pour les enfants, elle est également riche en calcium et aide à son assimilation.

- nervosité
- anxiété
- agitation
- hyperactivité
- dépression légère
- insomnie, cauchemars
- sautes d'humeur, irritabilité
- maux de tête (int. / ext.)
- migraines
- tensions oculaires (int. / ext.)
- douleur
- convulsions infantiles

SYSTÈME RESPIRATOIRE

La camomille est souvent utilisée en bain de vapeur pour que ses huiles essentielles aillent directement agir sur les muqueuses du nez et des bronches, offrant ainsi des effets bactéricides et anti-inflammatoire directs. En infusion, on la prend pour réchauffer et pour calmer la toux. Ses chamazulènes ont d'ailleurs un effet antihistaminique pour les rhinites allergiques et la broncho-constriction qui survient lors de l'asthme.

Lors de grippe, rhume ou autres infections du genre, associée à de la fièvre, la camomille apportera ses effets bactéricide et diaphorétique.

- maux de gorge (gargarisme)
- rhume, grippe
- bronchite
- rhinite allergique
- asthme
- fièvre

SYSTÈME REPRODUCTEUR FÉMININ

Ici encore, la camomille étend son action harmonisatrice au système reproducteur féminin. Plusieurs de ses propriétés sont bénéfiques, autant pour régulariser le cycle - grâce à son effet légèrement œstrogénique -, que pour traiter l'endométriose - grâce à son action anti-inflammatoire. De plus, elle soulage les crampes menstruelles de façon symptomatique (prise aux moments des menstruations), mais plusieurs ont remarqué que lorsqu'elles en prenaient durant tout le mois, leurs menstruations devenaient plus faciles et agréables.

- dysménorrhée
- endométriose
- SPM avec irritabilité, maux de tête, insomnie
- contractions prématurées (action antispasmodique des muscles lisses)

VAGINITE, VULVITE

On prend la camomille en douche vaginale, en compresse et/ou en bain de vapeur. Elle est surtout efficace pour traiter le candida, mais apaisera toute irritation, inflammation et démangeaison, en plus d'aider à reconstruire la muqueuse.

SYSTÈME URINAIRE

Plusieurs de ses huiles essentielles sont excrétées par les reins.

- cystite
- inflammation, irritation de la vessie

AUTRES

- fièvre périodique (malaria/paludisme)
- muguet
- crampes, douleurs musculaires

PERÇAGE DE DENTS

Un remède traditionnel. La camomille offre plusieurs actions pour soulager ce grand travail. Tout d'abord, elle apaisera l'enfant et aidera à faire baisser la fièvre qui y est associée. D'ailleurs, le premier remède homéopathique auquel penser pour le perçage de dents est le *Camomilla*. La camomille est très riche en calcium et facilite son assimilation. Elle aide donc à la formation des dents.

DERMATITE DE CONTACT

Tout comme pour les rhinites allergiques, la camomille a un effet antihistaminique qui agira lors des dermatites de contact - en interne. De plus, son utilisation en externe sous forme de compresse aidera à calmer l'inflammation et le prurit associés à ces dermatites.

APPLICATIONS EXTERNES

Aseptise, désinfecte, rafraîchit, calme, apaise, cicatrise et guérit. La camomille est particulièrement efficace pour les peaux de bébés ou les parties tendres de notre corps (mamelons, yeux, vulve, vagin, etc.) et est aussi intéressante que la cortisone en externe!

Dans une étude comparative sur le traitement de l'eczéma, une crème à base de camomille était comparée à des préparations stéroïdales et non-stéroïdales. La crème à la camomille était aussi efficace qu'une crème d'hydrocortisone à 0,25% et avait des effets supérieurs à deux préparations (Bufexamac 5% et Ester de fluocortine butyl). Dans une autre étude, les patients préféraient une crème à la camomille pour traiter l'érythème et la desquamation de la peau après des traitements de radiothérapie.

Par ailleurs, des patientes ayant eu une épisiotomie, une crème de camomille standardisée était aussi efficace que le Dexpanthenol 5%.

- Plaies et brûlures
- Érythème fessier
- Dermatites de contact
- Infections de la peau (bactériennes ou fongiques)
- Inflammation cutanée, prurit

- Ulcères
- Mamelons irrités
- Hémorroïdes (en bain de siège)
- Vaginite, vulvite
- Piqûres d'insectes
- Parasites, poux (prévention)
- Acné (bain de vapeur et/ou en lotion, pour nettoyer et aseptiser et diminuer l'inflammation)
- Eczéma
- Traitement après tatouage
- Sinusites (hygiène nasale)



SOLVANTS, MODES D'UTILISATION ET DOSAGES

Les chamazulènes de la camomille, lui conférant son action anti-inflammatoire, sont mieux extraites dans la chaleur. Il convient donc de préparer les extraits en chauffant la partie eau du solvant.

Plante très peu toxique. Les dosages ne sont pas critiques. Elle peut être prise en moyennes et en grandes quantités, même sur de longues périodes. En très grosses doses, elle provoque un relâchement intense des muscles lisses - peut-être trop sédatif.

Attention à la qualité de la camomille. Choisir du vrac qui contient des fleurs entières - elles devraient sentir le miel.

INFUSION

Selon Moore, l'infusion reste le meilleur mode d'utilisation, surtout si c'est une infusion froide.

1 à 2 c. à thé par tasse, jusqu'à 4 tasses par jour.

Plus amère lorsqu'infusée longtemps.

Donner très faible ou diluée aux enfants.

Peut aussi être badigeonnée directement sur la langue en cas de muguet ou sur les mamelons et les seins de maman.

Voir plus bas pour tous les usages en externe.

GLYCERE

Le dosage dépend de l'âge.

On peut aussi en frotter sur les gencives de bébés ou sur une brûlure.

TEINTURE

Jusqu'à 4 mL par jour.

Peut aussi être appliquée en liniment pour les muscles endoloris.

Bone : alcool 60%, 1 :2, 3-6 mL/jour

VINAIGRE

À volonté ou en usage externe pour soins de la peau.

EN EXTERNE

Infusion concentrée en compresse, bain oculaire, bain de siège, bain partiel, bain complet (pour la fièvre et l'insomnie), douche vaginale, lavement, en spray (sur brûlures ou dermatites de contact), en rince pour les cheveux blonds, hygiène nasale.

GARGARISME

De l'infusion concentrée, pour les troubles des gencives, le muguet, les maux de gorge.

BAIN DE VAPEUR / INHALATION

Pour le nez ou pour la vulve. Aussi pour le visage en usage cosmétique.

HUILE, ONGUENT

Pour tous les soins de la peau.

Appliquer généreusement.

LINIMENT

Utiliser la teinture ou extraire dans de l'alcool à friction.

Pour les inflammations musculaires, les douleurs rhumatismales, les névralgies.

CATAPLASME

Pour les inflammations et les névralgies (maux de tête).

HUILE ESSENTIELLE

D'un superbe bleu, très cher.

OREILLER MAGIQUE



CONTRE-INDICATIONS ET TOXICITÉ

Il peut y avoir irritation si on utilise la camomille en bain d'yeux.

La plante au complet est emménagogue (pas les fleurs) donc éviter en début de grossesse s'il y a plus que les fleurs dans la transformation.

Certaines personnes sont allergiques à la camomille. Ce fait est abondamment (et exagérément) mentionné dans la littérature. Il est suggéré que les personnes ayant une allergie aux plantes de la famille des astéracées s'abstiennent de consommer de la camomille. Pourtant, des études ont démontré que seulement 1,7 % de la population était allergique à la camomille et que, justement, la camomille est un remède de choix dans le traitement des allergies aux plantes de la famille des astéracées !



CONSTITUANTS RÉPERTORIÉS

HUILES ESSENTIELLES: butyl-ester, amyl-ester, hexyl-ester, acide angélique, acide isobutyrique, sesquiterpènes (azulène et artémol), lactones sesquiterpéniques, chamazulène et proazulènes, terpènes, pinène, camphre;

FLAVONOÏDES: quercétol, lutéoline, apigénine, patulétine;

GLUCOSIDE AMER: acide anthémile;

Glucoside cyanogénique;

Tanins et pseudotanins;

ACIDES: valérianique, acétylénique, salicylique;

Polysaccharides; mucilages

Phytostérols;

COUMARINES: scopoline; herniarine, umbelliférol

Résine, gomme;

MINÉRAUX: calcium (Ca), potassium (K), soufre (S);

OLIGO-ÉLÉMENT: iode (I).



NOMS

LATIN	GREC	FRANÇAIS	ANGLAIS
<i>MATRICARIA</i> de matrix, matrice, utérus, mère.	<i>CAMOMILLE</i> de « chamos » = sol et « melos » = pomme à cause de son odeur de pomme!	Camomille vraie Camomille commune Espargoutte Matricaire	German chamomile Whitewort Hongrian chamomile Wild chamomile Matricaria
ALLEMAND	ITALIEN	DANOIS	
Echte Kamille Mutterkraut Mettram Fieberkraut Kamillenblüten Feldkamille	Camomilla	Kamille	

ESPÈCES VOISINES

Anthemis ou *Chamaemelum nobilis* = camomille romaine. Ses actions sont très similaires à celles de la camomille allemande, mais elle est beaucoup plus amère et semble moins anti-inflammatoire.

Matricaria matricarioides = notre camomille sauvage. Plante de graviers et pelouses, ressemblant à la camomille, mais sans ligules (semblants de pétales blancs, typiques de la camomille allemande), qui a aussi les mêmes actions et propriétés que la camomille allemande.

NOTES:

la *Tanacetum parthenium* (appelée «grande camomille») n'a aucun rapport avec la camomille, pas plus que la marguerite n'en a. Leur seul lien de parenté est le fait que toutes les deux font partie de la grande famille des astéracées (la famille botanique la plus représentée sur la planète à l'heure actuelle, famille représentant également le pissenlit, la bardane, l'échinacée, la verge d'or, l'armoise...). En fait, la *Tanacetum parthenium* ressemble plus à la *Tanacetum vulgare* (la tanaïsie) qu'à la camomille.



ORIGINE, HABITAT ET DISTRIBUTION

Originaire d'Europe, de l'Asie et de l'Afrique du Nord (régions tempérées).



DESCRIPTION BOTANIQUE

CYCLE : Annuelle, mais peut se ressemer dans le jardin.

HAUTEUR : De 20 à 50 cm.

TIGES : Dressée.

FEUILLES : Alternes, divisées deux fois en segments linéaires.

FLEURS : Capitule pédonculé, radié, creux à l'intérieur. Fleurs tubulées jaunes et ligulées blanches, ces dernières rabattues vers le bas à maturité. À récolter tous les jours.

ÉLIXIR FLORAL (MCINTYRE)

En tant que remède du soleil, la camomille aide à apaiser les troubles émotifs, la colère et les conflits. Elle aide à générer un état ensoleillé. Elle est à son meilleur avec les personnes qui ont des sautes d'humeur et qui sont facilement dérangées, irritables, impatientes et fâchées. Elle apaisera la tension et l'anxiété et les empêchera de s'accumuler au fil de la journée, ce qui provoquerait de l'agitation, de l'insomnie ou des cauchemars. Les tensions intérieures et la disharmonie peuvent aussi causer des troubles gastriques autant chez l'adulte que chez l'enfant, ainsi que se manifester par divers troubles, tels la dépression, l'hyperactivité, la mauvaise concentration et les troubles d'apprentissage. La camomille aide à prendre du recul face aux irritants quotidiens qui perturbent l'équilibre superficiel et nous aide à trouver un état de calme et de sérénité, où la lumière brille toujours comme le soleil derrière les nuages.

USAGES HOMÉOPATHIQUES

Camomilla: particulièrement adaptée aux personnes qui sont hypersensibles à la douleur, ce qui est souvent généré et exacerbé par des émotions comme la colère et l'irritabilité. On la donne aussi aux enfants qui percent leurs dents. *Camomilla* est particulièrement recommandé pour les femmes en travail, lorsque la douleur n'est plus tolérée.