Chamomilla recutita syn. *Matricaria recutita* (Astéracées)

CAMOMILLE ALLEMANDE, MATRICAIRE

CAMOMILLE ALLEMANDE
Plante annuelle, aux fleurs jaunes et blanches (60 cm de haut)

LE GOUT DE LA CAMOMILLE ALLEMANDE, assez proche de celui de la pomme, est bien connu des amateurs **d'infusion. Ses** innombrables **vertus médicinales sont,** en revanche, souvent méconnues. Cette plante est efficace en cas de troubles digestifs, de tension nerveuse et d'irritabilité. En application, elle traite les plaies et **l'eczéma. La** camomille romaine *(Anthémis nobilis)* espèce apparentée, **a les mêmes** emplois.

La camomille allemande est cultivée pour ses usages domestiques

HABITAT ET CULTURE

Espèce sauvage et cultivée, la camomille allemande est répandue dans presque toute l'Europe On la semé au printemps ou a l'automne et on récolte les capitules floraux en été, en pleine floraison

PRINCIPAUX CONSTITUANTS

- Huile essentielle (proazulènes, famésme, alpha-bisabolol, spiroéther, chamazulène)
- Flavonoides (anthémidme, luteoline, rutine)
- Glucosides amers (acide anthémique)
- Coumannes
- Tanins

PRINCIPAUX EFFETS

Anti-inflammatoire
Anti-allergique
Antispasmodique
Relaxant
Favorise l'expulsion des gaz
Légèrement apéritif

RECHERCHES EN COURS

En 1987, une crème a base de camomille allemande a démontré ses propriétés cicatrisantes En infusion, associée à quatre autres plantes, la camomille a soulagé les coliques des **premiers mois des nourrissons**.

USAGES TRADITIONNELS ET COURANTS

• Problèmes digestifs On présent souvent la camomille allemande aux enfants, car son action est douce Elle est indiquée contre les douleurs abdominales, l'indigestion, les gastrites et les coliques Elle soigne aussi hernies hiatales, ulcères gastriques, maladie de Crohn et toutes formes d'irritation intestinale

• **Tension nerveuse** La plante contient du spiroéther, un puissant antispasmodique qui la rend efficace contre les contractions et les douleurs musculaires, et les règles douloureuses Elle réduit l'irritabilité et favonse le sommeil chez l'enfant.

• Allergies
La camomille allemande est efficace en cas de rhume des foins ou d'asthme En usage externe, on s'en sert pour soigner plaies, eczéma, mamelons enflammés et démangeaisons, et pour décongestionner les yeux imtés

PARTIES UTILISÉES

PRÉPARATIONS ET USAGES

ATTENTION U plante fraîche provoque des reactions cutanées L huile essentielle ne doit servir en usage interne que sur avis médical Ne pas utiliser en application externe chez la femme enceinte

***Crème** Appliquer sur les plaies et lis démangeaisons*

***Infusion de fleurs** Pour bien dormir, boire une tasse juste avant de se coucher*

***Huile essentielle** Covtre l'érythème fessier du nourrisson, mélanger 5 gouttes dans 20 ml d'huile neutre et appliquer*

INFUSION Pour détendre un enfant fatigué, ajouter à l'eau de son bain 2 1 d infusion filtrée préparée avec 4 c a c de camomille
ONGUENT Apliquer sur les plaies ou les irritations cutanées
TEINTURE Contre les irritations intestinales, prendre 1 c à c diluée dans 100 ml d'eau 3 fois par Jour