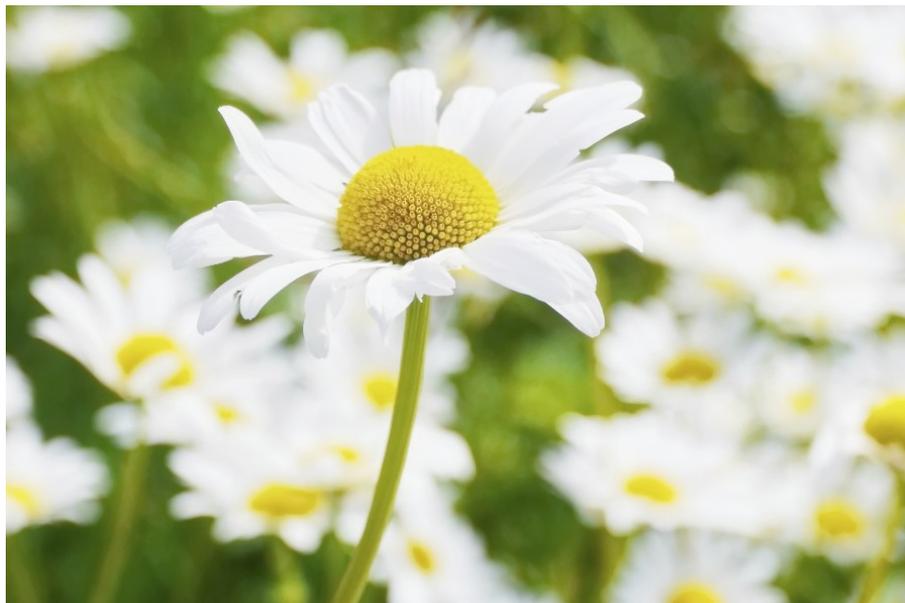




CAMOMILLE ALLEMANDE – MATRICARIA RECUTITA



Généralités

Le nom de la plante est issu du grec. Il fait référence au fait que la camomille pousse près du sol (chamos) et que ses fleurs fraîchement écloses ont un parfum qui rappelle celui de la pomme (melos).

Diverses espèces de camomille ont fait l'objet de nombreux usages médicaux depuis l'Antiquité. On rapporte que le pharaon Ramsès II fut embaumé avec de l'huile essentielle de camomille romaine (*Chamaemelum nobile*). À la suite des Égyptiens, les Grecs et les Romains auraient adopté cette espèce de camomille dont l'usage s'est répandu en Europe lors de l'expansion de l'Empire romain. Chez les Anglo-Saxons, la camomille (vraisemblablement la romaine) était considérée comme l'une des sept plantes sacrées.

La camomille a été utilisée en Égypte ancienne pour traiter la fièvre et l'insolation. Au VI^e siècle, on l'employait, entre autres, pour soulager l'insomnie, les maux de dos, les rhumatismes et l'indigestion. Au cours du XIX^e siècle, en Médecine éclectique, elle a servi notamment à soigner les maladies des jeunes enfants.

La camomille fait actuellement partie intégrante de la pharmacopée de 26 pays. Elle entre dans la composition d'une multitude de préparations pharmaceutiques populaires, surtout en Europe. En Allemagne, par exemple, des préparations à base de camomille sont utilisées en médecine pédiatrique pour traiter l'érythème fessier et les croûtes de lait (chapeau) des nourrissons. On estime qu'il se boit chaque jour dans le monde plus d'un million de tasses de camomille.

Descriptif

<u>Nom latin</u> :	Matricaria Recutita
<u>Noms communs</u> :	Matricaire, Camomille allemande, Camomille matricaire, Camomille bleue, Petite camomille, Fausse camomille, Camomille sauvage, Camomille vulgaire, Oeil du soleil, Camomèle, Camomille oeil-de-boeuf
<u>Parties utilisées</u> :	Les fleurs
<u>Principes actifs</u> :	Huile essentielle ; alcools et lactones sesquiterpéniques ; flavonoïdes ; coumarine ; mucilages ; fructanes (de type inuline).



Indications et Propriétés

CALMANTE

Tout simplement à la fin d'une journée qui a été stressante et éprouvante ; Pour calmer une personne colérique et explosive de nature ; Chez la personne souffrant d'anxiété ou d'état dépressif léger ; Pour calmer la personne qui est tellement fatiguée qu'elle a du mal à déconnecter, elle est surexcitée, il ne lui manque qu'un petit coup de pouce pour s'écrouler et enfin récupérer ; Pour la personne qui a besoin de se blottir dans les bras de sa mère (petits ou grands) ; Pour la personne qui a subi un choc émotionnel (plusieurs tasses par jour, accompagnée d'autres thérapies appropriées) ; Pour préparer la personne à aller au lit: La matricaire n'est pas sédative. Par contre, elle nous fait doucement glisser dans cet état de relaxation qui prépare à une bonne nuit de sommeil.

DIGESTIVE

La camomille est une plante digestive polyvalente. Elle calme les crampes digestives et diminue les ballonnements. Prenez l'infusion de camomille 30 à 60 minutes après la fin du repas, en petite tasse concentrée afin de ne pas trop diluer les sucs digestifs.

L'infusion de camomille est un excellent remède pour les enfants qui souffrent de maux de ventre, de ballonnements, de diarrhées. Accompagnée d'un peu de miel, elle est souvent très bien acceptée. Il n'y a pas de meilleure plante pour les tous petits qui souffrent de coliques.

C'est une plante qui calme la colopathie fonctionnelle. En effet, la colopathie associe un terrain digestif hypersensible avec une grande réactivité au stress, deux dimensions qui correspondent parfaitement à la plante (une étude intéressante démontre l'efficacité de la matricaire combinée au gel d'aloé vera).

MALADIE D'ALZHEIMER

L'huile essentielle de Camomille allemande est qualifiée d'huile essentielle anti-phlogistique, ce qui signifie en vieux français «qui combat les inflammations ». Elle sera particulièrement intéressante quand il y a tuméfaction, c'est à dire que la peau est enflée, gonflée.

Et pour cause : elle contient des dérivés sesquiterpéniques, dont les fameux a-bisabolol, chamazulène et bisabololoxides, molécules anti-oedémateuses et surtout anti-inflammatoires.

Les mécanismes d'action antalgiques et anti-inflammatoires de la camomille allemande ne sont toujours pas totalement élucidés, mais a minima les processus suivants ont lieu :

action anti inflammatoire via la diminution de la migration des globules blancs (diminution des TNF-a) 3: cette action est particulièrement intéressante en cas de front inflammatoire important (rougeur) comme dans le cas d'inflammations buccales, de mucite, de gingivite...

action anti oedémateuse via la diminution de l'extravasation de protéines: en d'autres termes, la formation des oedèmes est limitée, les zones enflées sont décongestionnées, action très utile en cas d'articulations ou de plaies enflées par exemple...

action anti douleur via une diminution de la libération de NO (monoxyde d'azote) : rappelons qu'une diminution du NO est favorable dans le cas de certaines migraines, d'ischémie cérébrale, d'arthrite rhumatismal...

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

Personnes sensibles ou allergiques aux plantes de la famille des astéracées (ou composées) telles que la marguerite, l'arnica, le souci, l'achillée millefeuille, le chrysanthème, etc.

Interaction (théorique) avec les anticoagulants de type anti-vitamine K.

EFFETS INDÉSIRABLES

La plante ne semble pas avoir d'effets secondaires à court terme.

INTERACTIONS

Son action sédative peut renforcer les effets d'autres plantes ou de certains compléments.

L'association entre l'huile essentielle de matricaire et certains sédatifs peut créer des interactions. La matricaire doit, également, être utilisée avec précaution lors d'un traitement anticoagulant.