



FICHE TECHNIQUE

Matricaria chamomilla

ETYMOLOGIE

Matricaria, issu du latin *mater*, mère; et *chamomilla*, du grec *khamai-mêlon*, pomme du sol, à cause de son parfum de pomme.

NOMS POPULAIRES

Camomille vraie, sauvage, allemande, noble, ordinaire, Matricaire, Matricaire tronquée, Petite Camomille, Agachette, Bouton-d'argent, Œil-du-Soleil.

BOTANIQUE

Plante odorante, à réceptacle jaune creux, corolle blanche, famille des Astéracées; tige unique, feuilles découpées, fleurit de mai à novembre au bord des chemins; partie utilisée: les inflorescences.

VERTUS

Par voie interne: inflammations des muqueuses, troubles digestifs avec crampes, flatulences, douleurs menstruelles, maux de dents, irritabilité, perturbations du sommeil, déshydratation du corps, lors d'insolation par exemple.

Par voie externe: cicatrise les plaies, antibactérien, stimulant du métabolisme de la peau (acné); en compresses (yeux, hémorroïdes), en cataplasmes (éruptions cutanées, maux de ventre), en bain de siège (affections génitale et anale), en gargarisme (gencives irritées), en lotion (peau grasse), en eau de rinçage (cheveux clairs).

La camomille, pas que pour les filles

Douce mère, la camomille vous prendra dans ses bras sécurisants, vous emplira d'une chaleur réconfortante à chaque fois que vous serez vulnérable, sensible à la douleur, irritable, crispé et impatient. La camomille saura apaiser, par son odeur de pomme et sa saveur mielleuse, bien des maux et à tout âge: les coliques du bébé, la rage de dents du petit enfant, les règles douloureuses de la jeune femme, la digestion difficile, les flatulences, les fièvres, les enflures et les blessures légères. Elle est une des plantes médicinales les plus connues.

Les Egyptiens l'associaient au soleil. Les peuples nordiques la dédiaient au Dieu du Soleil Baldur. Pour les médecins de l'Antiquité, elle était un médicament précieux. Certains anciens prétendaient qu'elle attirait l'argent: on trempait les mains dans une infusion de camomille avant de commencer une partie de cartes pour augmenter ses chances de gagner. Votre droguiste mélangera des fleurs de camomille et des feuilles de mélisse, à part égale, pour une tisane

bienfaisante en cas de nausées, de vomissements ou de flatulences. Buvez 3-4 tasses par jour de cette tisane lorsqu'elle est encore bonne chaude.

Mais attention, une utilisation prolongée ou trop concentrée de camomille peut avoir un effet irritant: ne l'utilisez que le temps nécessaire au rétablissement, en respectant le dosage.

Concoctez-vous un lait nettoyant à la camomille pour soigner la peau de votre visage et de votre décolleté: infusez une cuillère à soupe de fleurs de camomille dans 100 ml de lait chaud, à couvert et

jusqu'à refroidissement. Filtrez, versez dans une bouteille à fermeture hermétique. Utilisez cette préparation pour votre soin cosmétique quotidien.

Soulagez vos refroidissements à l'aide d'une inhalation de camomille.

A la droguerie Roggen, la camomille compose les granules «troubles de la dentition», le mélange spagyrique «coliques infantiles», diverses tisanes, gouttes aux plantes, suppositoires et ovules. SAR

