

Le médecin allemand Hieronymus Bock disait: «La camomille est le premier médicament du docteur, il n'y a point d'autre herbe médicinale aussi bonne et utile pour tous les êtres.» En effet, la camomille est un remède polyvalent.

Jürg Lendenmann

# La camomille

## Une herbe géniale mais discrète

Qui veut admirer de près les fleurs de cette «mauvaise herbe» discrète doit bien chercher. Mais une fois que l'on a déniché ses jolis boutons dorés, on comprend immédiatement pourquoi la camomille fut autrefois associée aux dieux du soleil Baldur (Gerains) et Râ (Egyptiens). Cette «connexion» est-elle simplement due à sa ressemblance extérieure avec le soleil? Ou est-ce un indice expliquant que la camomille est appréciée comme précieux remède depuis des millénaires?

### «... Elle soigne presque tous les maux»

Depuis toujours, la camomille est louée pour sa polyvalence: «Elle apaise toute sorte de maux et tonifie les membres», écrit le médecin allemand Leonhart Fuchs (1543), et son contemporain Hieronymus Bock la salue aussi (1539): «La camomille est le premier médicament du docteur... Il n'y a point d'autre herbe médicinale aussi bonne et utile pour tous les êtres car elle soigne presque tous les maux.» Le médecin italien Pietro Andrea Mattioli écrit dans son manuel dédié aux herbes: «La camomille a principalement des vertus chauffantes et asséchantes, elle apaise, attendrit, mincit, détend et apaise les douleurs. Elle est très agréable à la nature humaine. (...) On fait aussi de l'huile à base de fleurs de camomille – elle est utile et pratique en de nombreuses circonstances.»

Les fleurs de camomille soignent de nombreuses maladies.

### De la lumière pour germer

La camomille sauvage, *Matricaria recutita* (*Chamomilla recutita*), a été distinguée deux fois: en 1987, le Verband Deutscher Drogisten (Association des droguistes allemands) l'a désignée «Plante médicinale de l'année» et, en 2002, les Heilkräuterfreunde (Amis des plantes médicinales) l'ont nommée «Remède naturel de l'année». Son nom vient du grec chamai (bas) et melon (pomme), et décrit la faible hauteur de cette plante herbacée annuelle et son odeur rappelant celle de la pomme. Son réceptacle vide est la principale caractéristique qui différencie la camomille sauvage de ses cinq sosies que l'on trouve également en Suisse. Les Gerains et les Egyptiens savaient-ils déjà que la lumière du soleil est importante pour cette plante? Les graines de

la camomille en ont besoin pour germer. Pour pousser, il leur faut une journée d'une durée moyenne de huit heures. En dehors de cela, la camomille est peu exigeante et pousse même sur des terrains arides. Elle est originaire d'Europe et d'Asie, mais aujourd'hui on la trouve aussi aux Etats-Unis et en Australie. Parmi les principaux producteurs, on compte l'Argentine, l'Egypte, la Hongrie, la Bulgarie et l'Espagne. En la cultivant, on tente aujourd'hui d'améliorer sa résistance contre les maladies et d'augmenter sa teneur en agents actifs ciblés.

### De précieux agents actifs avec de multiples effets

La camomille est riche en agents actifs précieux: outre des flavonoïdes solubles dans l'eau (p. ex. l'apigénine) et des

mucilages, les fleurs contiennent des huiles essentielles (0,3 à 1,5%); une des principales composantes est l'alpha-bisabolol (lévomenthol). Ce n'est que lors de l'extraction de l'huile par distillation à la vapeur d'eau que la substance appelée matricine chamazulène est produite, qui confère à l'huile essentielle sa fameuse couleur bleue. Dans la médecine populaire, les fleurs de camomille séchées sont surtout utilisées en tisanes. Dosage: en cas de troubles intestinaux, boire trois à quatre tasses de tisane par jour entre les repas. En cas d'inflammation des muqueuses buccales ou de la gorge, gargariser et rincer plusieurs fois par jour avec de la tisane fraîchement préparée. Usage externe (compresses): 3 à 10 g de fleurs de camomille à faire infuser dans 100 ml d'eau. Pour l'utilisation clinique, on préfère utiliser les extraits alcooliques car ils contiennent davantage d'huiles essentielles et sont donc beaucoup plus efficaces. Les extraits de camomille ont un effet anti-inflammatoire, antispasmodique, antibactérien, antimycosique (contre les champignons), ils baissent légèrement la fièvre et favorisent le sommeil. Usage externe: utilisés en cas

d'infections de la peau et des muqueuses, de maladies bactériennes de la peau, y compris cavité buccale et génives, maladies inflammatoires, irritations des voies respiratoires (inhalation) et affections de la région anale et génitale (bains, rinçages). Usage interne: la camomille est efficace pour soigner les crampes et maladies infectieuses de la région intestinale.

#### **Pas de bains d'yeux à la camomille**

La camomille sauvage ne révèle presque aucun effet secondaire, mais peut toutefois provoquer des réactions allergiques, notamment dues au pollen de la camomille (présent dans les tisanes). Les personnes allergiques au pollen d'armoise (syndrome céleri-carotte-armoise-épices) sont souvent sujettes à des réactions croisées. De ce fait, les bains d'yeux à la camomille doivent être évités.

En aromathérapie, on utilise l'huile de camomille – souvent de la camomille romaine (*Chamaemelum nobile*; *Anthemis nobilis*) – principalement pour affiner le grain de la peau, ou en cas d'humeur sombre, d'angoisse, de dépression, d'irritabilité, de solitude, d'ennui et pour réduire le stress.

#### **Tisane à la camomille faite maison**

On peut cueillir soi-même les fleurs de camomille. Il faut simplement veiller à ne pas récolter d'autres sortes locales, telles que la camomille romaine ou l'anémis, qui sont non seulement moins efficaces, mais également plus allergènes.

Laisser sécher les fleurs quelques jours, sans les exposer en plein soleil. Dans une boîte bien fermée, elles se conservent facilement une année. Verser 150 ml d'eau chaude sur une cuiller à soupe (3 g) de boutons de fleurs frais ou séchés, laisser infuser à couvert pendant 5 à 10 minutes, puis filtrer.