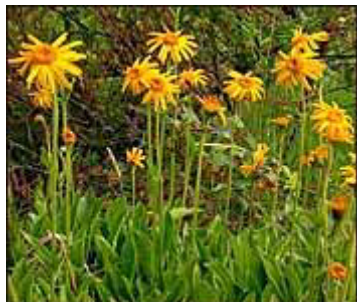


Arnica



- [Indications](#)
- [Posologie](#)
- [Historique](#)
- [Recherches](#)
- [Précautions](#)
- [Interactions](#)
- [Références](#)

Nom(s) commun(s) : arnica.

Nom botanique : *Arnica montana*, *Arnica chamissonis*, famille des composées ou astéracées.


Nom(s) anglais : *arnica*, *mountain tobacco*, *wolf's bane*.

Partie(s) utilisée(s) : sommités fleuries.

Habitat et origine : plante vivace originaire des régions montagneuses de l'Europe et du sud de la Russie. L'ouest de l'Amérique du Nord en compte également trois espèces : *Arnica fulgens*, *A. sororia* et *A. cordifolia*.

La présente fiche traite des préparations phytothérapeutiques d'arnica pour usage externe seulement. Il existe dans le commerce des produits homéopathiques à base d'arnica pour usage interne. Ils ont divers usages qui ne sont pas traités directement dans la présente fiche et les indications thérapeutiques mentionnées ci-dessous ne s'appliquent pas nécessairement à ces préparations homéopathiques.

Indications

Par voie externe, traiter les ecchymoses, les oedèmes, les dislocations, les contusions,  les troubles musculaires et articulaires, l'inflammation de la cavité orale et de la gorge, les furoncles, les piqûres d'insectes et la phlébite superficielle.

[Voir la signification des symboles et les critères de classification utilisés](#)

Posologie

Hématomes, oedèmes, dislocations, contusions, troubles musculaires et articulaires, furoncles, piqûres d'insectes, phlébite

Ne pas appliquer sur les plaies ouvertes.

- **Infusion pour compresses.** Infuser, durant 5 à 10 minutes, 2 g de fleurs séchées dans 100 ml d'eau bouillante. Laisser refroidir et appliquer sur la partie atteinte, plusieurs fois par jour, une compresse imbibée de cette infusion.
- **Teinture (1:10 dans éthanol à 40 %).** Diluer une partie de teinture dans trois à dix parties d'eau. Appliquer sur la partie atteinte, plusieurs fois par jour, une compresse imbibée de cette infusion.

- **Onguent (renfermant de 20 % à 25 % de teinture ou 15 % d'huile d'arnica).**
Appliquer, plusieurs fois par jour, sur la partie atteinte. L'huile d'arnica est composée d'une partie de plante pour cinq parties d'huile végétale (1:5).

Inflammation de la cavité orale et de la gorge

- **Teinture (1:10 dans éthanol à 40 %).** Diluer une partie de teinture dans dix parties d'eau. Utiliser cette solution comme rince-bouche ou gargarisme plusieurs fois par jour. Ne pas avaler.

Historique


En Europe, l'origine des usages médicaux de l'arnica se perd dans la nuit des temps. En Allemagne, notamment, de très nombreux produits à base d'arnica sont offerts dans le commerce (teintures, onguents et granules homéopathiques). Cette popularité a d'ailleurs mis en péril l'espèce *Arnica montana* au point que les autorités allemandes en ont réglementé l'exploitation. On y cultive donc une autre espèce, l'*Arnica chamissonis*, à laquelle la pharmacopée allemande attribue les mêmes propriétés.

Dans la partie occidentale de l'Amérique du Nord, de l'Alaska au nord du Mexique, on trouve également trois espèces d'arnica : l'*Arnica fulgens*, l'*A. sororia* et l'*A. cordifolia* que les premières nations utilisaient pour traiter les blessures, les ecchymoses et les entorses. L'arnica était également employée en [médecine éclectique](#).

Bien que, dans le passé, la plante ait fait l'objet d'**usages internes**, notamment pour le traitement de troubles cardiaques et respiratoires, on la considère aujourd'hui comme **toxique** et on ne la conseille qu'en application externe.

En plus des préparations phytothérapeutiques pour usage externe, on trouve dans le commerce quantité de produits homéopathiques pour usage interne. Ces dernières préparations n'ont pas nécessairement les mêmes usages que ceux dont il est question dans cette fiche et leur efficacité est controversée, comme c'est souvent le cas pour les préparations homéopathiques¹⁻⁵.

Recherches

 La [Commission E](#) allemande a approuvé l'usage par voie externe de l'arnica pour traiter les hématomes, les oedèmes, les dislocations, les contusions, les troubles musculaires et articulaires, l'inflammation de la cavité orale et de la gorge, les furoncles, les piqûres d'insectes et la phlébite superficielle. L'[ESCO](#) reconnaît son efficacité pour le traitement des ecchymoses, des entorses, de l'inflammation causée par les piqûres d'insectes, de la gingivite et des ulcères aphteux ainsi que des douleurs articulaires (rhumatismales).

Arthrose. Au cours d'un essai sans placebo mené auprès de 79 sujets souffrant d'arthrose du genou (légère à modérée), les participants ont rapporté un soulagement de la douleur à la suite d'applications topiques d'un gel d'arnica⁶.

Douleurs musculaires. Au cours d'une étude préliminaire avec placebo, menée auprès de 12 volontaires, on a pu observer l'efficacité d'un gel d'arnica pour soulager les douleurs musculaires⁷.

Ecchymoses. Les résultats d'un essai préliminaire avec placebo portant sur 19 sujets soumis à une chirurgie faciale au laser n'ont pas permis d'observer de différence significative entre le traitement topique à l'arnica et le placebo pour prévenir la formation d'ecchymoses consécutives à l'opération ou pour contribuer à leur guérison⁸.

Extraction dentaire. Au cours d'une étude à double insu menée auprès de 118 sujets qui subissaient une extraction de dents de sagesse (plaie ouverte sur la gencive), on a comparé les effets du métronidazole (un antibiotique) à ceux de l'arnica et d'un placebo. Les plaies des sujets traités à l'antibiotique ont mieux guéri et ont causé moins de douleurs que celles des sujets qui recevaient l'arnica ou le placebo. De plus, l'arnica a été moins efficace que le placebo pour prévenir l'enflure et la douleur⁹.

Insuffisance veineuse, varices. Les résultats d'un essai à double insu avec placebo mené auprès de 89 sujets souffrant d'insuffisance veineuse indiquent que le gel d'arnica peut augmenter le tonus veineux, diminuer les oedèmes et soulager la sensation de lourdeur dans les jambes¹⁰.

Soulagement des douleurs postopératoires. Dans un essai à double insu mené auprès de 37 sujets soumis à une chirurgie endoscopique pour le traitement du syndrome du canal carpien, on a traité les patients soit en combinant de l'arnica homéopathique par voie orale à du gel d'arnica en application topique, soit en administrant un placebo. Les patients traités avec l'arnica ont rapporté une diminution significative de la douleur par rapport à ceux du groupe placebo¹¹. Les résultats d'un essai similaire, comparant l'efficacité d'un placebo à celle du traitement homéopathique sans l'application du gel, n'ont pas permis de démontrer l'efficacité de la préparation homéopathique¹. Ces résultats suggèrent que l'effet anti-inflammatoire de l'arnica est attribuable à la préparation phytothérapeutique et non aux granules homéopathiques.

Précautions

Attention

- Utiliser par voie externe seulement.
- Ne pas appliquer sur les plaies ouvertes.
- En rince-bouche ou en gargarisme, éviter d'avaler la solution.

Contre-indications

- Possibilité d'allergie croisée en cas d'allergie aux plantes de la famille des composées (marguerite, échinacée, pissenlit, herbe à poux, souci, etc.).

Effets indésirables

- Peut causer une dermatite chez certaines personnes.

Interactions

Avec des plantes ou des suppléments

- Par voie externe, aucune connue.

Avec des médicaments

- Par voie externe, aucune connue.



Recherche et rédaction : Pierre Lefrançois et Françoise Ruby, en collaboration avec Jean-Yves Dionne, pharmacien.

Révision scientifique : Paul Richard Saunders, PhD, ND, DHANP, Société canadienne de recherche sur les produits de santé naturels (SCRPSN)

Fiche modifiée le : 26 octobre 2004

Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.