

Camomille : une plante pour le bien-être



La camomille, l'une des [plantes médicinales](#) les plus populaires de l'histoire, est un remède traditionnel efficace. Les Egyptiens connaissaient son efficacité contre les fièvres. Les Grecs l'utilisaient aussi contre les courbatures ou les troubles féminins. Elle est originaire de la [Méditerranée](#) orientale, mais on la trouve aujourd'hui dans le monde entier. La Camomille romaine, la plus utilisée, est une plante herbacée vivace de la famille des Astéracées. Ses racines sont fortes, fibreuses et chevelues et ses tiges, de dix à trente centimètres, portent des feuilles et des fleurs visibles de juillet à septembre. La Camomille est répandue dans les régions tempérées d'Europe occidentale. Elle se plaît dans des sols secs, sablonneux et riches en silice. En

[France](#), c'est en Anjou qu'elle est le plus cultivée. En [phytothérapie](#), cette plante aux nombreuses propriétés médicinales peut être utilisée sous différentes formes. Les plus courantes sont la décoction, où il faut faire bouillir les fleurs séchées dans de l'eau, et l'infusion, facilitée par les sachets-doses prêts à l'emploi. Le sirop et les préparations magistrales associent souvent la camomille à d'autres plantes.

L'[huile essentielle](#) de camomille est utilisée à des fins thérapeutiques et dans l'[aromathérapie](#). Les bienfaits de la camomille sont nombreux et la liste suivante, n'est pas exhaustive et ne constitue qu'un aperçu. Elle peut être utilisée en usage externe, sous forme de pommade, pour des problèmes d'[eczéma](#), de [psoriasis](#), d'écorchures ou d'[hémorroïdes](#).

La crème à la camomille aux vertus cicatrisantes, est idéale pour les soins de la peau et elle fait merveille pour soulager les peaux sèches ou l'[érythème fessier](#) du nourrisson. En massage, en cataplasmes ou en compresses, elle soulage les douleurs musculaires, les entorses, les tendinites et les inflammations articulaires comme l'[arthrite](#), mais aussi les furoncles, les plaies infectées et les brûlures légères. Elle est efficace pour la désinfection de la bouche et la cicatrisation de plaies ou encore pour lutter contre la mauvaise haleine. Une infusion de camomille appliquée sur les cheveux, après le shampoing, permet de les éclaircir. En usage interne, la camomille est souvent utilisée pour ses vertus apaisantes, anti-inflammatoires, digestives, antispasmodiques et comme antiseptique intestinal. L'infusion de camomille s'utilise pour lutter contre les inflammations qui touchent le tube digestif comme les colites, les spasmes, les gastrites, les [diarrhées](#) ou la [colique du nourrisson](#). A l'instar du romarin, elle calme les douleurs menstruelles, les migraines à l'approche des règles et la [cystite](#).

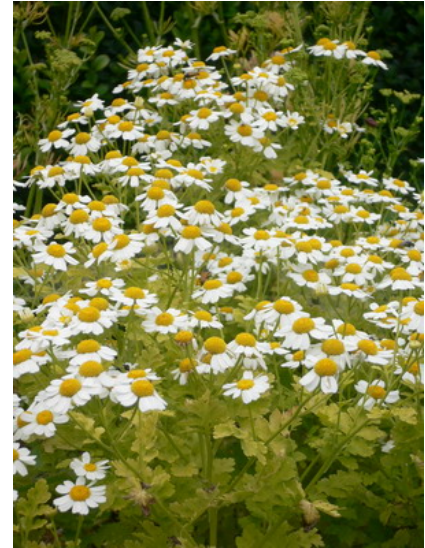
La santé par les plantes est un fondement de la diététique, aussi la camomille est-elle utilisée comme tonique de l'appétit avant les repas, pour faciliter la digestion ou pour lutter contre [ballonnements](#) et les [flatulences](#). En aromathérapie ou en huile de massage, elle combat le [stress](#) et l'[anxiété](#). Elle agit sur les troubles du sommeil et lutte contre l'[insomnie](#) grâce à un léger effet [sommifère](#). Il existe un risque minime de réaction allergique à la camomille, surtout pour l'huile essentielle, qui convient de manipuler avec précaution. A noter : l'utilisation la plus insolite

consiste, avant d'entamer une partie de cartes, à se laver les mains avec une infusion de camomille pour porter chance !

Le [Lundi 04 Février 2008](#) à 17:48
Article écrit par [Frédérique](#)



La grande camomille



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.