

CAMOMILLE ROMAINE OU NOBLE

Nom latin ou botanique: *Chamaemelum nobile*

Famille: astéracées

Origine: France, Europe

Partie utilisée: les fleurs ou les capitules
et la plante entière

Usage: interne et externe



INDICATIONS

Stress, ballonnements, nervosité, névralgies, mal de dents, névrites, parasites intestinaux, difficultés digestives, dermatoses, inflammations cutanées, eczéma, spasmes gastriques, flatulences, migraines, acné.

PROPRIÉTÉS DE L'HUILE ESSENTIELLE

Antispasmodique, calmante du système nerveux, carminative, sédative, vermifuge, cholagogue, antalgique, antiparasitaire, anti-inflammatoire, stimulant de la digestion.

PRÉCAUTIONS

Sans avis médical, l'huile essentielle de camomille romaine est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent, aux enfants de moins de 7 ans et aux personnes ayant la peau sensible. Évitez de la mettre en contact avec les yeux et les muqueuses.

ORIGINE ET HISTOIRE

Connue sous le nom latin de *Chamaemelum nobile*, la camomille romaine est aussi appelée « camomille noble » ou « camomille odorante ». C'est une plante vivace, haute de 10 à 30 centimètres, aux fleurs blanches qui apparaissent de juin à septembre. Déjà connue et utilisée par les Égyptiens, cette plante buissonnante et très décorative pousse aujourd'hui dans l'Europe entière. On la trouve à l'état sauvage dans les champs, mais elle est aussi largement cultivée, et ce depuis le Moyen Âge.

Il existe plusieurs sortes de camomilles, mais deux d'entre elles sont particulièrement utilisées et commercialisées : la camomille allemande (appelée aussi « camomille bleue », « camomille sauvage » ou « camomille commune »), à l'odeur pénétrante et à la saveur aromatique, et la camomille romaine. Elles appartiennent toutes les deux à la même famille, les astéracées.

UTILISATIONS

L'huile essentielle de camomille romaine, à la couleur jaune pâle, possède une odeur fraîche et suave,

proche de celle de la pomme. Elle est souvent utilisée en diffusion dans les chambres à coucher pour favoriser le sommeil, celui des adultes comme celui des enfants. Grâce à son pouvoir sédatif et apaisant, elle calme les angoisses, soulage les personnes souffrant de troubles du sommeil, de stress, de tension nerveuse, de dépression. Elle convient aux hypersensibles.

Elle entre dans la composition de nombreuses lotions, pommades ou préparations pharmaceutiques. En application locale, elle calme les irritations cutanées, soulage l'acné, les zones, les démangeaisons, les allergies cutanées, les piqûres d'insectes, les herpès, les furoncles. Elle améliore les peaux sèches et a un pouvoir cicatrisant. Très connue pour sa capacité à blondir les cheveux, la camomille aide aussi à les renforcer et à prévenir leur chute.

Antispasmodique par excellence, elle est utile en cas de crampes, de spasmes intestinaux, de règles douloureuses ou de coliques. Elle a aussi des propriétés anti-inflammatoires, en particulier aux niveaux oculaire et cutané.

La camomille améliore la digestion, elle a une action dépurative et tonique sur le foie et combat l'aérophagie ainsi que les douleurs d'estomac.

Naguère la camomille était utilisée comme vermifuge et pour calmer les douleurs provoquées par les poussées dentaires.

