



Apaisante camomille

L'appellation camomille regroupe différentes plantes à fleurons jaune et blanc regroupés en capitule, de la famille des astéracées. Chez nous, on trouve la *matricaria chamomilla*, ou camomille vraie ou allemande, reconnaissable à sa tige très ramifiée, haute de cinquante centimètres, portant ses feuilles courtes découpées finement et ses nombreux capitules parfumés. *Tanacetum parthenium*, haute

LES PLANTES DE CHEZ NOUS

de nonante centimètres, appelée grande camomille, est également très présente, plutôt en plaine. Elle porte des feuilles à lobes larges et offre un parfum qui ressemble beaucoup à celui de *matricaria chamomilla*.

En Egypte ancienne, la camomille était appréciée pour son parfum particulier. Elle était dédiée à Râ, dieu du soleil. Depuis l'époque romaine, la médecine populaire a utilisé la camomille allemande pour combattre l'insomnie, soulager les maux d'estomac, les troubles digestifs et apporter le calme. La grande camomille était plutôt utilisée

pour calmer les douleurs, les migraines, les troubles gynécologiques. La camomille noble ou romaine *anthesis* ou *chamaemelum nobile*, absente de nos prairies, a une action davantage tournée vers le mental et les chocs nerveux.

L'éllixir floral de camomille allemande ou noble est recommandé lors de tensions émotionnelles, et en particulier d'états colériques, lorsqu'ils cachent la tristesse et le manque. Il est recommandé aux enfants hyperactifs ou hypersensibles, à ceux qui ont le sentiment de ne pas avoir été entendus dans leurs demandes. Il dénoue le plexus solaire, favorise calme et concentration, apporte apaisement, aide à évacuer stress et contrariétés. C'est pourquoi, il peut être un bon adjuvant aux problèmes d'endormissement.



Isabelle Seghin - Ecole en pleine nature - 079 318 01 39
www.en-pleine-nature.blogspot.ch