



### **Arnica de nos montagnes**

Grande «marguerite» jaune, de la famille des astéracées, l'arnica épanouit au début de l'été, ses capitules au cœur doré dans les pâturages siliceux et granitiques de nos montagnes. Vous le trouverez de 1200 à 2500 m d'altitude. Il se reconnaît à son parfum tonique et puissant, qui lui a valu son nom: arnica serait dérivé de *ptarmica* signifiant *qui fait éternuer* en grec.

La plante est haute de 20 à 60 cm, et possède une grande fleur terminale. Ses feuilles sont regroupées en une rosette à la base de la plante. Sa tige velue d'un vert rougeâtre présente 1 ou 2 paires de feuilles opposées, qui peuvent chacune abriter une fleur latérale plus petite.

Ses fleurs sont des capitules de 5 à 8 cm de diamètre, de couleur jaune orangé. Utilisé de manière traditionnelle comme tonique excitant et pour soigner les fièvres intermittentes, il était appelé quinquina des pauvres. Cet usage a été abandonné, car il est toxique à l'ingestion et peut provoquer vertiges, sueurs froides, vomissements et même la mort. De nos jours, il est plutôt conseillé en usage externe sous forme de pommade ou de cataplasme, pour soulager les contusions, les foulures et les hématomes. En homéopathie, il est indiqué pour soulager les chocs physiques ou psychiques.

L'éllixir floral d'arnica offre à ceux qui ont été blessés par la vie, physiquement ou psychiquement, l'énergie vitale qui permet de rétablir la connexion avec l'essence de

l'Être. Il accompagne la remise en lien des corps énergétiques, la récupération, même dans le cas de traumatismes répétés ou anciens. Il apaise, atténue et soulage. Il est le porteur de la lumière solaire régénératrice du plein été. **Isabelle Seghin**



**Isabelle Seghin – Ecole En pleine Nature - 079 318 01 39**  
[www.en-pleine-nature.blogspot.ch](http://www.en-pleine-nature.blogspot.ch)