

Arnica

Arnica montana L.

Asteraceae

NOMENCLATURE

Français : arnica, arnica des montagnes, tabac des montagnes

Brezhoneg : arnica

English : arnica, mountain arnica, mountain tobacco

Español : arnica

BOTANIQUE

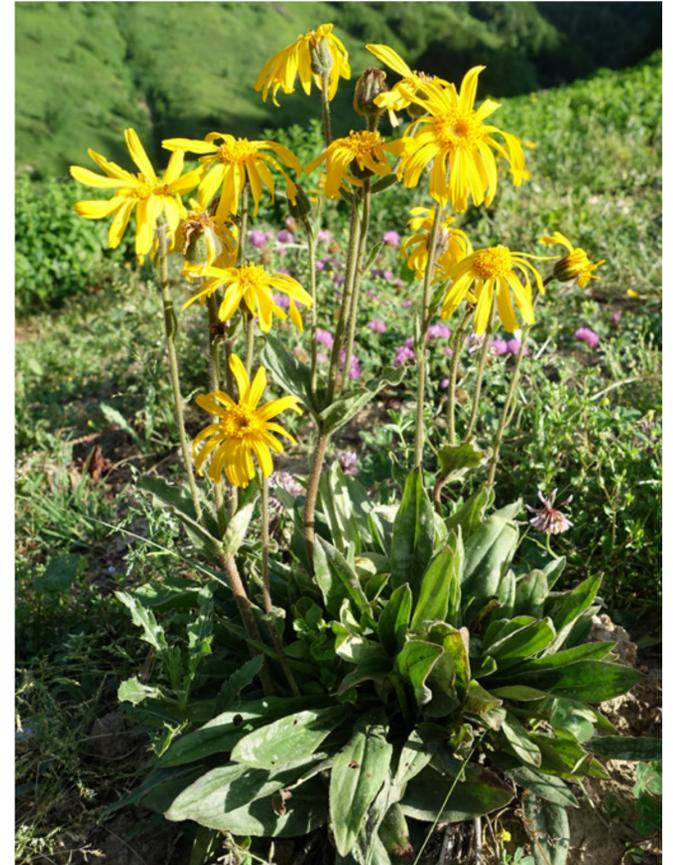
L'arnica est une plante vivace aromatique de saveur amère de 30 cm à 70 cm de hauteur. Ses feuilles vert pâle, ovales à nervures saillantes en dessous, en rosette, sont recouvertes de poils odorants. Ses fleurs en capitule solitaire jaune orange, ligulées et tubulées, donnent des fruits, des akènes bruns pourvus d'une aigrette.

L'arnica pousse dans les herbages de montagne d'Europe et préfère les terres acides et pauvres.

L'arnica pousse dans les milieux naturels qui ont un développement dynamique propre. Le travail de cueillette, ou de pâturage par les animaux domestiques, sont essentiels dans la sauvegarde de ces sites. En l'absence de ce travail par l'homme ou l'animal, le terrain évolue vers une densification de petits arbrisseaux, puis d'arbres, et la disparition progressive naturelle de cette espèce.

La cueillette de l'arnica est réglementée dans bon nombre de pays.

Son cousin d'Amérique, *Arnica chamissonis* Less., aux propriétés analogues, vient à la rescousse. Docile à la culture, il se satisfait de toutes sortes de sols.



ETHNOBOTANIQUE

Inutile de présenter l'arnica, tout le monde l'a malheureusement rencontré !

Au Moyen Âge, il était doté de vertus magiques.

Les populations des montagnes récoltent l'arnica qui entre dans diverses potions, alcools, pommades et onguents en prévision de chutes, coups, bleus ou bosses.

L'arnica est souvent associée au millepertuis (*Hypericum perforatum* L.) et au souci (*Calendula officinalis* L.) en particulier pour le soin des irritations, inflammations et affections cutanées. Hahnemann, s'inspirant de Paracelse, contribua à l'avènement de l'homéopathie où l'arnica, sous forme de teinture mère diluée sera prescrite selon les principes de similitudes.

En Allemagne l'arnica est utilisée en bains de bouche et gargarismes pour le soin des affections de la bouche et de la gorge.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Le capitule d'arnica contient une huile essentielle (0,30% thymol), des triterpènes, des lactones sesquiterpéniques amères, des composés phénoliques, des phytostérols, des coumarines, des flavonoïdes et des alcaloïdes pyrrolizidiniques.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les préparations à base d'arnica sont antiseptiques, anti-inflammatoires, analgésiques, vulnérantes, stimulent la circulation du sang et accélèrent la résorption des hématomes.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Les préparations d'arnica sont utiles pour le soin de tous les traumatismes (contusions, hématomes, foulures, déchirures musculaires, certaines paralysies, rhumatismes, sciatique, lumbago, douleurs musculaires dues à la fatigue).

On les utilise aussi pour le soin des brûlures légères, des coups de soleil et des érythèmes fessiers.

Appliquer plusieurs fois par jour :

Décoction d'une cuillerée à soupe par tasse, en compresse.

Teinture diluée au cinquième, en compresse.

Onguent ou pommade



TOXICITÉ

L'arnica est toxique par voie interne, même à faible dose. Le cas échéant il doit être obligatoirement prescrit par un médecin.

L'usage de l'arnica n'est pas anodin, aussi l'usage externe doit-il être accompli avec attention. Certaines personnes peuvent être allergiques aux lactones qu'il contient. Les préparations d'arnica ne doivent pas être appliquées sur des plaies ouvertes.