

Camomille romaine

Chamaemelum nobile (L.) All.

Asteraceae

Principal synonyme : *Anthemis nobilis* L.

NOMENCLATURE

Français : camomille romaine, anthémis odorante, camomille noble

Brezhoneg : kramamailh

English : roman chamomile

Español : camomila romana

BOTANIQUE

La camomille romaine est une plante herbacée vivace et aromatique qui peut atteindre 50 cm de hauteur. Très ramifiée et velue, d'un vert blanchâtre, ses tiges peuvent être étalées ou dressées. Ses feuilles grêles, alternes sont finement divisées. Ses fleurs radiées longuement pédonculées sont regroupées en capitules blancs avec un disque d'or. Des paillettes, écailles membraneuses, sont présentes entre les fleurs du réceptacle plein. Les fruits sont dépourvus d'aigrette (pappus). Parfois, le capitule est formé de fleurs ligulées, parfois pas. Chez les variétés cultivées il est uniquement formé de fleurs ligulées ou semi ligulées stériles, à la forme de pompons blancs.

Originaire de la façade atlantique de l'Europe, du Maroc et d'Algérie, la camomille abonde dans les champs, les gazons, les prés sablonneux et au voisinage des cours d'eau.



© Consultaplantias

ETHNOBOTANIQUE

Le nom de la camomille, du grec « *khamaimêlon* », littéralement « pomme de terre », évoque son odeur rappelant celle de la pomme. On le retrouve dans le nom espagnol « *manzanilla* », petite pomme.

La camomille romaine n'était pas connue des Gréco-Romains. Malgré son nom, la plante n'est pas d'origine romaine. En 1588 le médecin botaniste allemand Joachin Camerarius la découvre dans un jardin à Rome, l'appelle « *Matricaria flore pleno* » et la ramène dans son jardin en Allemagne sous le nom de camomille romaine.

La camomille est une importante plante médicinale qui figure en bonne place parmi les plantes à tisanes dans bien des pays.

On la semait dans les allées ou dans les gazons afin que son parfum se dégage sur les passages.



© Michel Frédéric

CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les parties aériennes de camomille romaine contiennent une huile essentielle (0,6 à 2,4 %), des lactones amères, esters, acides organiques, polyphénols, coumarines et flavonoïdes.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La camomille est antispasmodique, calmante, digestive, antiseptique, astringente, sédative, anti-inflammatoire et régénère l'épiderme.

USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

Partie utilisée : capitule, fleurs

Les capitules sont utiles pour calmer les nausées, vomissements, maux de ventre, coliques. Ils sont utiles contre la mauvaise digestion, gastrite, toux, bronchite, douleurs menstruelles, maux de tête, nervosité, insomnies, conjonctivite, gêne oculaire, fatigue des yeux, eczéma, démangeaisons, brûlures solaires, érythème fessier, crevasses, ulcères et affections de la peau.

Infusion ou décoction de 3 à 10 g de fleurs sèches par jour. Une cuillerée à soupe, de 5 à 8 capitules par tasse. 4 à 8 fleurs par tasse.

Boire de 2 à 4 tasses par jour de préférence après les repas.

Bains oculaires, cataplasmes, huiles.

Les shampoings à la camomille éclaircissent les cheveux.



© Adobe Stock / Sasazawa

TOXICITÉ

Pas de toxicité aux doses thérapeutiques.

L'usage de la camomille est déconseillé les derniers mois de la grossesse.