

# Matricaire

*Matricaria recutita* L.

Asteraceae

Principaux synonymes : *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert, *Matricaria chamomilla* L.

## NOMENCLATURE

**Français** : matricaire, camomille allemande, camomille sauvage, petite camomille

**Brezhoneg** : *abrant, abrant-wenn, avron-ki, bozen, louzoù-ar-mammoù*

**English** : *chamomile, wild chamomile, german chamomile, italian chamomile*

**Español** : *manzanilla de Castilla, manzanilla alemana, manzanilla dulce*

## BOTANIQUE

Cette plante annuelle aromatique, glabre, a des feuilles divisées, fines et étroites, et peut atteindre 60 cm de hauteur.

Sur une tige dressée, des tiges alternes portent à leur extrémité un capitule creux où se dressent des fleurs ligulées blanches autour d'un disque conique jaune. Ces fleurs blanches se tournent vers le bas après l'ouverture et donnent un fruit sans aigrette (pappus).

Sauvage, elle aime les terrains fertiles, les cultures tout autant que les sols sablonneux ou limoneux de l'Eurasie tempérée et du pourtour méditerranéen. Cultivée sur tout le globe, elle se naturalise parfois.



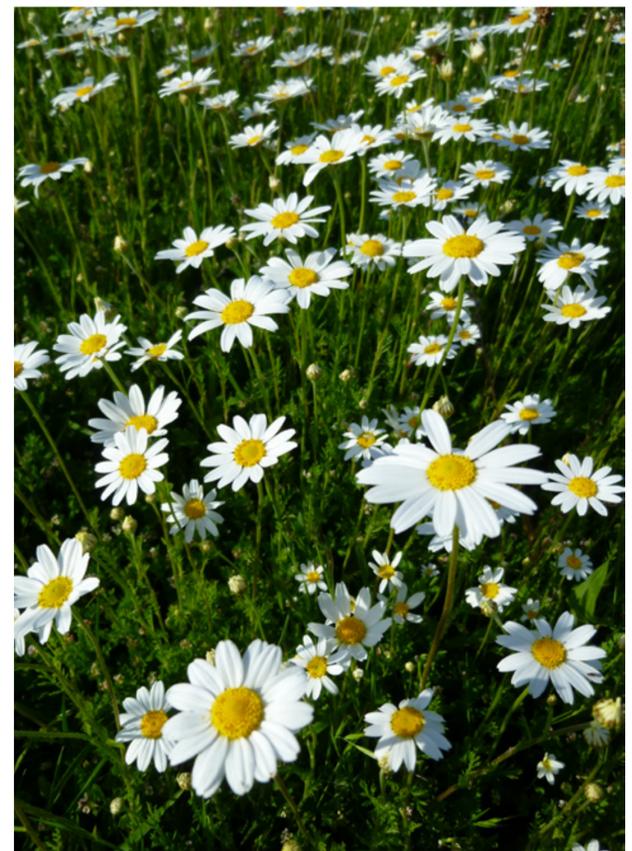
## ETHNOBOTANIQUE

Les textes anciens rapportent l'usage des matricaires et camomilles en louant leurs vertus en particulier pour le soin des « misères des femmes », d'où ce nom faisant allusion à la matrice. Pas étonnant qu'elle soit consacrée aux dieux et déesses tant dans le monde celtique, germanique que méditerranéen.

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

Utilisée depuis l'Antiquité et le plus souvent récoltée en nature, la matricaire est devenue cosmopolite. Cultivée autrefois en Allemagne, d'où son nom de camomille allemande, elle est actuellement supplantée par la camomille romaine, *Chamaemelum nobile*, pour des usages similaires.

Ses fleurs étaient mises à macérer dans de l'huile pour être employées en massages et dans le soin des affections de la peau.



## CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les sommités fleuries de matricaire contiennent une huile essentielle (de 0,25 à 1,5 % dont 22 à 66 % de chamazulène), de l'acide salicylique, des coumarines, des flavonoïdes, bisabolol, apigénine et des tanins.

## PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

La matricaire est antispasmodique, calmante, relaxante, digestive, adoucissante, antiseptique, anti-inflammatoire et cicatrisante.

## USAGE THÉRAPEUTIQUE ET POSOLOGIE

la matricaire est utile pour le soin des nausées, vomissements, maux de ventre, maux de ventre, coliques, mauvaise digestion, gastrite, toux, bronchite, douleurs menstruelles, maux de tête, migraines, nervosité, insomnies, conjonctivite, gêne oculaire, fatigue des yeux, eczéma, démangeaisons, brûlures solaires, érythème fessier, crevasses, ulcères et affections de la peau.

Infusé ou décocté de 3 à 10 g de fleurs sèches par jour.

Une cuillerée à soupe par tasse.

Boire 2 à 3 tasses par jour.

Les sommités fleuries sont aussi traditionnellement utilisées.

Bains oculaires, cataplasmes et compresses.



## TOXICITÉ

Pas de toxicité aux doses thérapeutiques.

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