

## Camomille romaine, Camomille noble ou Camomille odorante...

*Chamaemelum nobile, Anthemis mixta, Anthémis nobilis,  
Anthémis sativa, Ormenis multicolor...*

### Matricaire, Camomille allemande, commune *Matricaria chamomilla*

Famille des Astéracées (composées, L.). Originaires du Levant, elle est de nos jours cultivée dans toute la France (Anjou) et est une de nos plus précieuses plantes. On emploie, depuis l'Antiquité, seulement les fleurs. Son amertume est notoirement connue, et son usage dans les troubles dyspeptiques n'est plus à vanter : langueurs d'estomac, digestions difficiles (pesanteur au creux de l'estomac ou ballonnement, paresse intestinale) + apéritive, tous cas de faiblesse, pâleur...

. 1 tasse de fleurs de Camomille (4-5 têtes / tasse d'eau infusion 10 mn) avant ou après les repas.

. Pour couper les accès de fièvre (Dr Beauvillard)

" on réduit les fleurs en poudre très fine et on donne 3-4 g de cette poudre soit dans

du miel, soit dans de l'eau, en 3-4 fois, pendant l'intervalle des accès ".

. Usage externe, fumigation pour peau grasse :

se pencher au-dessus d'une infusion très forte de Camomille, les vapeurs se dégagent purifient et assainissent l'épiderme (NOTE : pour la peau sèche, employer des fleurs d'Hamamélis) ;

. en compresses sur les yeux, la Camomille fait disparaître les cernes.

Essence, de couleur azur virant souvent au vert, obtenue par distillation des fleurs. O : + Maroc. Composants principaux : esters\*, angelate... (romaine) - azulène... (Matricaire).

☞ C'est une calmante remarquable du système nerveux central (romaine) à tel point qu'on peut l'utiliser pour se "préparer" à une anesthésie dont elle peut aider à diminuer les conséquences fâcheuses. Contre les spasmes (voies digestives, calme ceux du petit bassin et facilite les règles), action spasmodolytique, fébrifuge, stimulante, tonique, fortement décongestionnante, anti-inflammatoire (azulène). Elles ont les mêmes indications, mais...

**par voie interne** \*\* romaine uniquement Sinusite, migraine, névralgies rhumatismales et surtout faciales, goutte, douleurs lombaires et maux de tête de la grippe, cicatrisante : très grand remède contre ulcères gastriques à condition d'être administrée entre les repas, congestion hépatique, dyspepsie, inappétence, atonie digestive, digestion difficile, indigestion, diarrhées, intestins : spasmes, bonne antiparasitaire, règles douloureuses et/ou difficiles (liées à troubles nerveux), troubles du retour d'âge, dépression nerveuse, insomnies, irritabilité... Infections (avec Ail, Lavande, Romarin, Thym)...

. 3-6 gouttes / jour suffisent, diluées dans de l'huile vierge.

Usage externe : cicatrisante (Matricaire), inflammations cutanées, adoucir la peau...

\*\*\*

Frictions, massages

douleurs rhumatismales, goutte, coliques, infections et inflammations cutanées... :

. frictionner (vivement) avec de l'huile de Camomille (v. Feuilles (et corps gras)...)...

. L'HE est souvent utilisée pour blondir les cheveux clairs, en y ajoutant un peu de soleil. Diffusion \*

. Bains : action tonique et stimulante

Association utilisée(s) seule(s)

### grande Camomille *Tanacetum (Chrysanthemum) parthénium*

Originaires des Balkans, cette plante vivace (Composées) rustique de 40-80 cm de haut croît dans les régions tempérées et chaudes, en plein soleil sur sol riche bien drainé ; en France, on la trouve au sud de la Loire. Tiges fines et buissonnantes prenant un aspect touffu, les tiges florales se développant au printemps, elle est appréciée dans les jardins d'agrément - il en existe diverses variétés ornementales aux feuilles dentelées vert à vert-jaune qui colorent plates-bandes et massifs - mais plus encore, et ce depuis plusieurs siècles, pour ses propriétés médicinales : réduit les inflammations et a un effet légèrement sédatif ; jadis, on l'utilisait pour calmer les fièvres et soulager maux de tête et migraines ;

. en tisane, les feuilles, récoltées toute l'année de préférence avant la floraison, ont une forte action anti-inflammatoire et soulagent arthrites et rhumatismes ;

depuis 1985, son efficacité thérapeutique est scientifiquement prouvée, en particulier pour soigner

. les migraines qui répondent bien aux enveloppements chauds de tête ; les comprimés de grande Camomille soulagent parfois mieux la migraine que les antalgiques chimiques !

Consommer quelques feuilles fraîches\* / jour pendant 2 mois pour soulager la migraine, mais

. aussi les règles douloureuses, grâce à leurs propriétés antispasmodiques, calmer les bouffées de chaleur dues à la ménopause.

Des travaux pharmacodynamiques

ont mis en évidence la non-toxicité de la drogue, mais attention !

\* les feuilles irritent parfois la bouche : pour éviter cet inconvénient, les cuire préalablement.

Les femmes enceintes s'abstiendront de consommer ce stimulant musculaire susceptible de contracter l'utérus, ainsi que les personnes allergiques à la famille des Marguerites et des Pâquerettes. Cette plante est interdite à ceux qui prennent des anticoagulants.

. Enfin, combinée avec d'autres plantes, en particulier avec Sceau d'or 'Hydrastis canadensis', diminuerait les bourdonnements d'oreille.

. Feuilles / fleurs séchées sont un bon antimité : on en garnira quelques sachets à suspendre.

. Cuisine : les feuilles au goût amer parfument certains apéritifs / digestifs ; on peut en ajouter aux viandes à sauce grasse. NB - on peut la conserver congelée ;

très ororange, la grande Camomille ne doit pas être stockée avec d'autres espèces.

. **Ester** nom (m.) générique d'un composé chimique résultant de la réaction acido-catalysée d'acide (carboxylique) / un alcool avec élimination d'eau :  $R-COOH + R'-OH \rightarrow R-COO-R' + H_2O$ . Cette **estérification** est "équilibrée"... Les esters ont, en général, une **odeur assez agréable** et un certain nombre d'entre eux sont utilisés en **parfumerie**.

Les **acétates de bornyle et de linalyle** sont, par ex., des esters. Synonyme ancien : **éther-sel**.

- **Éther** (du grec "aithér", air pur), en chimie, composé dont la formule générale est :  $R_1-O-R_2$ . Ex.,  $CH_3-O-C_2H_5$  (éthyl-méthyl-éther),  $(C_2H_5)_2O$  (diéthyl-éther, oxyde d'éthyle ou éther ordinaire). Liquide incolore, odeur particulière, très volatil et inflammable, bouillant à 34,6°C, on l'utilise comme **agent d'extraction** et **anesthésique** : les vapeurs d'éther agissent sur le SNC, provoquent un état d'inconscience. La "**liqueur de Hofmann**", solvant des graisses pouvant être utile en cas de **séborrhée**, est un mélange d'éther et d'alcool éthylique (= éthanol) à 90 % (1 vol. d'éther / 3 vol. d'alcool). Les **éthers-oxydes**, résultant de la déshydratation intermoléculaire d'alcools, sont d'**excellents solvants des composés organiques et minéraux**.

- **L'alcool éthylique** provient de la **distillation des jus de fruits** (Raisin, etc.) après fermentation, ou de **matières amylacées** ou **cellulosiques** (grains, féculés, bois) après transformation en **glucose**. Par **fermentation naturelle**, les boissons alcooliques comme le vin peuvent en contenir 8 à 14 %. Pour obtenir un pourcentage d'alcool plus important (40 à 60 % dans les eaux-de-vie), il faut procéder à la distillation. Cette opération consiste à isoler l'alcool par chauffage de la solution fermentée dans un alambic. L'alcool se vaporise avant l'eau, il peut être séparé par capture puis refroidissement de ses vapeurs.

*Outre ses utilisations alimentaires et pharmaceutiques, on emploie l'éthanol pour la fabrication de produits chimiques et comme carburant.*

Chimie. Les alcools dérivent des **alcane**s (nom générique des hydrocarbures saturés **acycliques -à chaîne ouverte-** de formule  $C_nH_{2n+2}$ . Synonyme vieilli : **paraffine**). La **fonction alcool** est caractérisée par le **groupe fonctionnel hydroxyle OH**, et se rencontre dans un très grand nombre de composés organiques importants : **glucides, glycérine, stérols, etc.**

Les **classes d'alcools**.

On en distingue 3 selon le nombre d'atomes d'hydrogène attachés à l'atome de carbone porteur du groupe fonctionnel OH : **alcools tertiaires**  $R_3COH$ , **alcools secondaires**  $R_2CHOH$  et **alcools primaires**  $RCH_2OH$ .

Ces 3 classes se distinguent essentiellement par leur comportement vis-à-vis des oxydants : les **alcools tertiaires ne sont pas attaqués**, les **alcools secondaires donnent des cétones**  $R_2C=O$  (v. Girofle à **acétone**), les **alcools primaires donnent des aldéhydes -géraniol, etc.-**  $RCH=O$  (v. Carvi à **terpènes**), **oxydés en acides**  $RCO_2H$ . Les autres propriétés sont communes aux trois classes.

Le groupement OH se lie facilement avec les atomes pauvres en électrons : en **milieu acide** (v. **baume**), les **alcènes donnent des éthers** (voir §), les **aldéhydes des acétals**, les **acides des esters** (voir §). Il peut aussi être remplacé par un atome d'**halogène** (du grec **hals, halos**, sel et **gennân**, engendrer, se dit du chlore et des éléments qui figurent dans la même colonne du tableau périodique : fluor, brome, iode et astate -At, élément instable et radioactif de n° atomique 85-), facilement dans le cas des **alcools tertiaires**, plus difficilement dans le cas des alcools primaires. Lorsque la structure le permet, **l'élimination d'eau en présence de catalyseurs acides conduit aux alcènes** (nom générique des hydrocarbures acycliques à double liaison, de formule générale  $C_nH_{2n}$ . Synonyme : **oléfine**) :  $CH_3-CH_2OH \rightarrow CH_2=CH_2 + H_2O$ .

Les alcools ressemblent à l'eau par leur degré d'association, d'autant plus marqué que le nombre d'atomes de carbone est plus faible. Aussi ont-ils des points d'ébullition élevés et sont-ils solubles dans l'eau (du moins les plus légers, à cause des liaisons hydrogène que leurs groupes OH contractent avec les molécules d'eau).

. Ce sont de **bons solvants des composés organiques**, sauf des **alcane**s, mais de **médiocres solvants des sels ioniques**.

. Plusieurs d'entre eux ont une grande importance industrielle : **méthanol**, par ailleurs **poison violent, éthanol, propanols, etc.** (© Larousse-Bordas 1998)